

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка



**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТІВ
І МАГІСТРАНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-
ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВИПУСК 15

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

м. Кам'янець-Подільський
2023

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1я431

3-41

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія КВ № 14669-3640 ПР від 01.12.2008 року.

Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 13 від 30 листопада 2023 р.

Редакційна колегія:

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури (*відповідальний редактор*); **М. В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (*відповідальний секретар*); **Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **Г. А. Єдинак**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **О. О. Алексєєв**, доктор педагогічних наук, доцент;

М. О. Чистякова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач; **С. М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент;

Е. О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент;

Д. Д. Совтисік, кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри;

Р. Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри;

Ю. В. Юрчишин, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

М. В. Прозар, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

А. О. Боднар, кандидат педагогічних наук, старший викладач, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу;

В. В. Зданюк, кандидат педагогічних наук, доцент/

Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і 3-41 магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [Електронний ресурс] / [редкол. І. І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Випуск 15. 216 с.

Електронна версія збірника доступна за покликаннями:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/???>

У збірнику розміщено кращі доповіді та наукові повідомлення студентів та магістрантів факультету фізичної культури та факультетів, виголошені на науковій конференції за підсумками науково-дослідної роботи у 2022-2023 навчальному році.

Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1я431

Статті друкуються в авторській редакції

© К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2023

УДК 378.147:796

***Костянтин АБЗАЛОВ**, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Денис КАЛАЧЕВСЬКИЙ, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – **Олександр АЛЕКСЄЄВ**,
доктор педагогічних наук,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор*

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Важливим стратегічним напрямом 12-річної загальної середньої школи є вирішення проблем комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів. До нових соціальних функцій освіти слід віднести й соціально-терапевтичну, що покликана значно підвищити рівень готовності особистості випускника до успішної життєдіяльності в складних умовах соціального середовища, попередження нервово-психічних і соматичних захворювань та виникнення залежності від психотропних речовин через оздоровлення психіки людини в цілому, розвиток її особистісних якостей, які потрібні для гармонізації соціальних зв'язків і збереження здоров'я. Особливо важливо під час навчання в школі навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформуванню в неї установку на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів. Інакше кажучи, головним завданням сучасної шкільної освіти є спрямування зусиль на формування в школярів високого рівня культури здоров'я.

У свою чергу сучасна перебудова фізичної культури в загальноосвітніх школах вимагає суттєвої корекції підготовки кадрів. Посилення професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання щодо формування культури здоров'я школярів набирає ще більшої актуальності у зв'язку з введенням у програми загальноосвітніх закладів нового навчального предмета. Як справедливо зазначає Головний спеціаліст змісту освіти Міністерства освіти і на-

уки України О. Єресько, «нова парадигма навчання основ здоров'я потребує спеціальної підготовки педагогічних кадрів», яка сьогодні майже не відбувається, у кращому випадку, здійснюється дуже повільними темпами. На думку Є. Чернишової, незважаючи на те, що сьогодні одним з чи не найважливіших напрямів у підготовці майбутнього вчителя є його орієнтація на формування в учнів основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, на практиці така підготовка майже відсутня [1; 3].

На сучасному етапі розвитку освіти завданням учителя й вихователя, і в першу чергу спеціаліста-валеолога та викладача фізичної культури, є навчання дитини правильних рухів, уміння володіти своїм тілом, вести здоровий спосіб життя, а також самостійних пошуків шляхів до здоров'я тіла, духу й розуму. Нині умови життя вимагають від фахівця в галузі фізичної культури і спорту все більш інтегрованих психолого-педагогічних і медико-біологічних знань для здійснення успішної організації оздоровчої й просвітительської діяльності серед населення, формування високого рівня культури здоров'я.

Істотний недолік традиційної системи професійної підготовки вчителів у педагогічних ЗВО полягає в її відриві від шкільної практики. Нові науково-педагогічні ідеї з великим запізненням втілюються в навчальних планах, програмах і вузівських підручниках. На цьому також наголошує Н. Ткаченко, вважаючи, що однією з причин кризової ситуації в здоров'ї населення є відставання від сучасних вимог усіх напрямків підготовки та перепідготовки фізкультурних кадрів. Знання, що студенти отримують у стінах вищих закладів освіти, швидко стають застарілими, тому постає завдання підготувати фахівця, здатного легко адаптуватися до змін, спроможного до інноваційних пошуків. Сьогодні система вищої школи повинна бути спрямована в майбутнє, готувати фахівців фізичного виховання, яким притаманна відкритість до нового, озброювати майбутніх учителів фізичного виховання теоретичними знаннями й технологіями формування, збереження й зміцнення власного здоров'я й здоров'я школярів на духовному, психічному й фізичному рівнях. В. Кремень на семінарі-наradі ректорів вищих навчальних закладів зазначив: «Поки що значною мірою підгото-

вка вчителя й підвищення кваліфікації здійснюється на основі традиційних усталених підходів. Ми затрималися на старті змін у модернізації підготовки й перепідготовки вчителя». Таким чином, низький рівень здоров'я всіх категорій людей, особливо дітей, поставили перед людиною нові завдання й нові вимоги до педагогічних кадрів і їхньої професійної підготовки [2].

Отже, згідно з поданим контекстом результатом і, відповідно, метою професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання треба вважати, перш за все, їх готовність до майбутньої діяльності в загальноосвітньому закладі. Тобто поняття «професійна готовність» можна розглядати як системоутворюючий чинник процесу професійної підготовки.

З метою більш повного розкриття поняття професійної готовності подаємо стислий огляд усталених педагогічних поглядів щодо цього питання. Готовність до педагогічної праці становить собою сукупність низку сформованих на потрібному рівні позитивних мотивів, професійних знань, умінь, навичок і певного досвіду використання їх на практиці. Однією з неодмінних умов ефективності професійної діяльності також вважають професійну готовність, під якою розуміють той чи інший ступінь відповідності змісту й стану психіки та фізичного здоров'я педагога, якісним вимогам діяльності, що виконується. Професійна готовність фахівця є складним, багаторівневим, різноплановим системним психічним утворенням, насамперед, особистісним утворенням людини. Професійна готовність учителя фізичної культури визначається професійними знаннями, ступенем їхньої абстракції, обґрунтованістю, усвідомленістю, інтелектуальними здібностями до пояснення, переносу, аналізу, синтезу, прогнозування, конструктивно-проективних дій, творчих умінь формування знань.

Аналіз сучасних тенденцій у галузі професійної підготовки дає підстави стверджувати про все більше поширення ідей технологічного підходу щодо підготовки майбутніх фахівців.

За умови такого підходу цільовим орієнтиром професійної підготовки виступає компетентний фахівець, що здійснюватиме професійну діяльність на якісно новому (порівняно з традиційною підготовкою) рівні. У структурі

професійної компетентності виокремлюється, зокрема, технологічна компетентність, стрижнем якої є поняття «технологічна готовність», що уособлює в собі інтегративну єдність теоретичної й практичної підготовки.

З огляду на викладене вище, ми вважаємо такий підхід доцільним щодо визначення структури й змісту професійної готовності до формування культури здоров'я школярів.

Професійна готовність майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів являє собою якісне утворення особистості студента, яке розкривається через синтез його технологічної, духовної, психологічної та фізичної готовності щодо виховання здорової шкільної молоді.

Список використаних джерел:

1. Єресько О.В. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я». *Основи здоров'я і фізична культура*. 2005. №2. С. 8-11.
2. Ткаченко Н. Шляхи вдосконалення кадрового забезпечення галузі фізичної культури і спорту. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту: у 4-х т. Львів: НВФ «Укр. Технології», 2004. Вип. 8. Т. 4. С. 348-352.*
3. Чернишова Є. Стан підготовки майбутнього вчителя до формування в учнів основ знань щодо здоров'я та безпеки життєдіяльності. *Рід. шк.* 2003. № 12. С. 8-10.

Отримано: 3.05.2023

УДК 796.325(091)

***Владислав АНТОНЮК**, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);*

***Ольга ПАВЛЯШИК**, здобувач третього року навчання (1-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ЗАГАЛЬНА ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Постановка проблеми. З кожним роком популярність пляжних видів спорту, зокрема волейболу, досить стрімко зростає, і підтвердженням цього є збільшення кількості людей, які займаються цими видами спорту, проведення значної кількості змагань різного рангу, зарахування видів спорту даної групи в програми наймасштабніших комплексних змагань.

Метою та завданнями нашого дослідження є короткий опис основних етапів розвитку пляжного волейболу та напрямків його популяризації. Об'єктом нашого дослідження обрано історію зародження та розвитку пляжного волейболу як одного з найпопулярніших ігрових видів спорту.

Методи дослідження: під час дослідження ми здійснили аналіз літературних джерел, що стосуються найновіших досліджень даної теми.

Обговорення результатів дослідження. Відомості відносно дати і місця зародження пляжного волейболу досить різноманітні. Є зафіксовані дані, які мають документальне підтвердження у програмі чемпіонату світу 2003 року, про те, що вперше стали грати у волейбол на піску в 1915 році на Гавайях в Outrigger Canoe Club. В інших джерелах зазначається, що батьківщиною пляжного волейболу вважається район Лос-Анджелеса Санта-Моніка, штат Каліфорнія, де в 1920 році на пляжі Плейграунд були оснащені перші спеціальні волейбольні площадки. Люди грали «шість на шість» за правилами звичайного волейболу. Це демонструє, що пляжний волейбол бере свій початок від класичного [1, с.137].

У 1927 році пляжний волейбол з'являється у Європі. Він стає головним видом спорту у французькому кемпінгу Фра-

нковіл (північно-західне передмістя Парижу). У 30-ті роки пляжний волейбол поширюється у Болгарії, Чехії, Латвії та інших європейських країнах [3].

Ігри проходили здебільшого «шість на шість», «чотири на чотири», «три на три». Згодом вперше була проведена гра «два на два». Цей спосіб гри виявився настільки популярним, що став переважати над іншими варіантами. Така тенденція зберігається і до нашого часу. І хоча в різних країнах проводяться змагання з пляжного волейболу «три на три», «чотири на чотири», але все одно пляжний волейбол «два на два» користується більшою популярністю світі і навіть став олімпійським видом спорту.

У 30-40-х роках минулого століття висота сітки у пляжному волейболі становила 2-2,2 м; нападаючий удар, блокування, прийом подачі і передачі м'яча двома руками знизу не застосовувались, тому одна гра інколи тривала до семи годин [2].

Після Другої світової війни розвиток пляжного волейболу у світі практично зупинився і відновився лише вкінці 1940-х років. Перший офіційний турнір з пляжного волейболу «два на два» був проведений в 1947 році на державному пляжі Санта-Моніки.

В 50-60-ті роки відбувається подальший розвиток пляжного волейболу в США, Бразилії та інших країнах, покращується майстерність гравців [3].

З 1951 року в США почали проводити цикл з п'яти офіційних змагань, в якому брали участь сотні гравців. Пляжний волейбол увійшов у сферу шоу-бізнесу. Під час турнірів стали проводити конкурси краси, що викликало до змагань додаткову увагу засобів масової інформації та глядачів.

У Франції почав розвиватись пляжний волейбол «три на три». Стала проводитись серія турнірів зі значним призовим фондом. У 1965 році була організована Каліфорнійська асоціація пляжного волейболу.

Бурхливий розвиток пляжного волейболу як професійного виду спорту відбувся в 70-80-ті роки. У 1976 році були проведені перші офіційно-міжнародні змагання (прообраз чемпіонату світу) серед чоловіків, які відвідало більше 30 тисяч глядачів [4, с.8].

2 липня 1983 року в США була заснована асоціація волейболістів-професіоналів (AVP), кількість турнірів якої

зростала з року в рік. На сьогодні під керівництвом AVP проводиться 25 турнірів у 1520 штатах. Окрім цього, з 1995 року створена зимова серія з п'яти турнірів, де змагання відбуваються під дахом. Тобто пляжний волейбол стає круглорічним видом спорту і правильно його, мабуть, потрібно називати волейбол на піску [3].

Головною керівною структурою у пляжному волейболі є Міжнародна рада пляжного волейболу, що є частиною FIVB (Міжнародна федерація волейболу). Основними напрямками її діяльності є популяризація даного виду спорту у світі, розширення географії його розвитку, координація діяльності національних федерацій та сприяння їх співробітництву. З 1996 року пляжний волейбол включають до програми Олімпійських ігор, що збільшує його популярність та затребуваність. Окрім цього найбільш популярними змаганнями з пляжного волейболу є чемпіонати світу, що проводяться один раз на два роки, Світовий тур, турніри тощо.

Лідерами у світовому пляжному волейболі традиційно є Бразилія та США. В той же час не підлягає сумніву високий рівень розвитку пляжного волейболу в ряді інших країн, в числі яких ті, що не мають виходу до моря і, отже, природних пляжів: Австрія і Швейцарія, а також Нідерланди, Іспанія, Німеччина, Китай та інші [7].

З метою популяризації пляжного волейболу FIVB часто виступає з ініціативою проведення турнірів не на пляжах, а в культових місцях столичних міст: Чемпіонат світу – 2005 пройшов в самому центрі Берліна на площі Шлоссплац, етапи «Великого шолома» Світового туру – біля Ейфелевої вежі в Парижі.

В Україні цей вид спорту лише набирає популярності, тому часто стає предметом досліджень різних науковців. Перспективи розвитку пляжного волейболу можна побачити у науковій роботі Дев'ятаєвої О. та Кропивницької Т., які акцентують увагу на відкритті підрозділів ФВУ в усіх обласних центрах; реалізації соціальних проєктів, активній діяльності, спрямованій на побудову нових пляжних майданчиків; розширенні інфраструктури виду спорту, міжнаціональній співпраці та підтримці, врахуванні досвіду країн-лідерів тощо [2].

Наразі пляжний волейбол повинен ще більше популяризуватись в Україні, оскільки він може бути доступним

та цікавим для усіх категорій населення з різною фізичною підготовкою. Проблема лише у наявності та доступності спеціальних майданчиків, які б дозволяли проводити дозвілля особам різного віку. Окрім цього засобами пляжного волейболу можна покращити не лише фізичну підготовку, але й психологічний стан людей, що є досить важливим в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Борисова О.В. Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку в Україні. Київ: Центр навч. л-ри, 2011. 310 с.
2. Дев'ятаєва О., Кропивницька Т. Організація та управління пляжним волейболом у світі та Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 70-75.
3. Дев'ятаєва О. Перспективи розвитку пляжних ігрових видів спорту у контексті сучасних тенденцій міжнародного спортивного руху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 4. С. 66-70.
4. Дев'ятаєва О.В. Розвиток пляжних ігрових видів спорту в Україні за сучасних умов міжнародного спортивного руху: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2017. 24 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
6. Лисянський В.К., Похолочук Ю.Т., Томашевський В.А. та ін. Пляжний волейбол: навчальний посібник для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2002, 140 с.
7. Соловей О.М., Гунченко В.В. Аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №3. С. 126-130.

Отримано: 14.06.2023

*Дмитро БАЗЮК, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор*

МОТОРИКА ТА ЗНАЧЕННЯ ЇЇ РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Моторика людини (лат. *motus* – рух) – рухова активність організму або окремих органів; поділяється на велику, дрібну моторику та моторику певних органів [6]. Водночас це джерело містить інформацію, що моторика також – це послідовність рухів, які у своїй сукупності потрібні для виконання будь-якої певної задачі.

Останній варіант визначення поняття не узгоджується із загальним баченням категорії, що розглядається, оскільки відображає таке поняття, як «рухова дія». Про це свідчить те саме джерело інформації: рухова дія – певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання [5]. Відзначається також, що формується така дія на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Водночас необхідно зазначити, що у спеціальній літературі з фізичної культури, фізичної реабілітації і терапії зустрічається поняття «моторна функція індивіда». Згідно із сутнісними характеристиками, які закладаються у таке поняття, воно є тотожним поняттю «моторика»; у медичній літературі останнє відображає дещо іншу сутнісну характеристику, а саме яке стосується функціонування системи травлення.

Ураховуючи таку інформацію відзначили, що у проведеному дослідженні використали поняття, яке є притаманним для теорії фізичного виховання, а саме «моторна функція організму». Проведеним аналізом джерел інформації встановили, що означена функція має дві складові – велику моторику та дрібну. Перша виявляється при виконанні рухових дій, пов'язаних із перевертаннями, нахилами, ходьбою, повзанням, бігом, стрибками і подібними;

вона є основою для формування умінь і навичок у більш складних з точки зору координації рухових діяч, а також рухах, які потребують вияву дрібної моторики. У зв'язку з останнім відзначаємо, що така моторика є здатністю маніпулювати дрібними предметами, виконувати передавання речей із руки в руку, різні завдання, але які потребують координованої роботи очей і рук. Крім цього, до навичок дрібної моторики відноситься виконання таких точних рухових дій: утримування маленького предмета великим і вказівним пальцями для маніпуляції ним; малювання; вирізання з використанням ножиць; застібання гудзиків; в'язання; гра на музичних інструментах тощо.

Що стосується вияву моторної функції з позиції фізіологічного забезпечення цього процесу, то тут основне навантаження припадає на дрібні м'язи, які відрізняються від тих, які задіяні у роботу при вияві великої моторики.

Розглядаючи зазначене з позиції важливості та необхідності розвитку моторної функції у дітей з церебральним паралічем потрібно враховувати, що це хвороба, яка виникає внаслідок пошкодження, переважно, моторних відділів центральної нервової системи; хвороба, яка розвивається внаслідок пошкодження головного мозку до народження, під час пологів чи ранньому дитячому віці та відзначається руховими розладами за типом паралічу чи парезів, рідше – гіперкінезі, атаксії, порушеннями мовлення і (або) психіки [3, с.28]. Останні дані статистики свідчать, що руховими розладами відзначається всі діти, які мають церебральний параліч. Такі розлади зумовлені дією чинників, що безпосередньо пов'язані зі специфікою хвороби. Узагальнюючи дані дослідників [1; 2; 4] відзначили, що до основних розладів належать: порушення тону м'язів (спастичність, ригідність, гіпотонія, поєднання декількох із цих варіантів); обмеженість (неспроможність) виконати довільні рухи; насильницькі рухи, що проявляються як гіперкінез чи тремор; порушення рівноваги та інших видів координації у вигляді нестійкого положення тулуба під час сидіння, стояння, ходьби, нестійкістю ходи, а також неточність виконання рухових дій, неузгодженість виконання їх верхніми кінцівками, порушення дрібної моторики, зокрема диференціювати різні біомеханічні параметри рухів, виконання рухів маніпуляції. Крім цьо-

го, характерною є низька регуляція рухів у зв'язку з поганою взаємодією пропріорецепторів та відділів центральної нервової системи, що відповідають за орієнтування в просторі, силу скорочення м'язів (послаблення відчуття пози, викривлення сприйняття напрямку руху, однобічність виконання певних груп рухів, затримка розвитку дрібної моторики).

Водночас, для дітей з церебральним паралічем характерні патологічні тонічні рефлекси. Зокрема, позотонічні рефлекси (належать до вроджених безумовних рухових автоматизмів) відзначаються запізненим зниженням із віком, що порушує природний розвиток моторної функції і сприяє формуванню патологічних тонічних поз, рухів, контрактур, деформацій.

Отже, враховуючи наведені дані відзначаємо надзвичайно важливе значення для дітей із церебральним паралічем стану розвитку в них моторної функції, адже саме вона у найбільшій мірі підпадає під негативний вплив захворювання. Ураховуючи зазначене, для фізичного виховання дітей з церебральним паралічем одним із визначальних завдань є розвиток у них моторики і забезпечення на цій основі, у першу чергу, формування стійких навичок у рухових діях із самозабезпечення, тобто великої моторики.

Список використаних джерел:

1. Войтко В.В. Корекційно-розвиткова робота з учнями з порушеннями опорно-рухового апарату в умовах інклюзивної освіти: навч.-метод. посібник. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 96 с.
2. Чеботарьова О.В., Коваль Л.В., Данілавічюте Е.А. Дитина із церебральним паралічем. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгур», 2018. 40 с.
3. Єдинак Г.А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні: дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 НУФВСУ. 2010. 504 с.
4. Роменська Т.Г. Формування соціально-побутових навичок у дітей дошкільного віку із дитячим церебральним паралічем: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. 2018, 286 с.
5. URL: <http://surl.li/nmnr>.
6. URL: <http://surl.li/nmnaw>.

Отримано: 24.07.2023

***Дарина БЕЛЯК**, Здобувачка першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – **Андрій ЗАКІН**,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я У СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчальний предмет «Фізична культура» в загальноосвітніх навчальних закладах спрямований на реалізацію розвиваючих, оздоровчих, пізнавальних, навчальних та виховних завдань. Однак, урахуваючи вікові особливості дітей старшого шкільного віку, зміст навчальної програми з фізичної культури, необхідно звернути увагу на вирішення пізнавальних та виховних завдань, а саме розширення кругозору; виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я; формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя; усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Аналіз теоретичного дослідження показав, що для виконання поставлених завдань необхідно формувати знання з фізичної культури, позитивні мотиви та потребу до цих занять, виховувати бажання систематично займатися фізичною культурою та отримувати задоволення від цього [1, 3].

Першою сходинкою у вирішенні поставлених завдань є формування знань з фізичної культури. Знання є основним компонентом змісту освіти з фізичної культури особистості. Вони є рівень інформації, за допомогою якого формується свідоме ставлення до процесів і явищ, що закріплюється в пам'яті людини [4]. Знання формуються в процесі свідомої діяльності людини у вигляді уявлень, фактів, понять і закономірностей.

Проте й зараз недостатньо дослідженими є шляхи формування теоретико-методичних знань в учнів старшої школи, а саме загальних та спеціальних знань теоретичного, методичного та практичного рівнів. Сукупність цих знань впливає на педагогічні, психологічні та медичні знання, зба-

гачує духовне та фізичне життя індивіда, формує особливе ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Мета роботи. Обґрунтувати систему формування загальних та спеціальних знань про фізичне здоров'я на теоретичному, методичному і практичному рівнях у процесі фізичного виховання старшокласників загальноосвітньої школи.

Результати дослідження. Ураховуючи численні дослідження, спрямовані на удосконалення процесу формування знань з фізичної культури в системі фізичного виховання, необхідно підібрати такий теоретико-методичний матеріал, який дасть можливість учням старших класів свідомо аналізувати й використовувати ці знання в подальшому самостійному житті для збереження й зміцнення власного здоров'я. Добір такого матеріалу в процесі перебудови та організації нових форм навчання в сучасній школі позитивно впливатиме на свідомість і діяльність майбутнього покоління, сприятиме їх самовдосконаленню за допомогою різноманітних видів фізичних вправ [2].

Попередні дослідження аналізу кореляційного зв'язку на загальногруповому рівні між знаннями й окремими показниками фізичної підготовленості та функціональними можливостями організму дали можливість встановити існування слабкої статистичної залежності: у дівчат між знаннями і швидкістю, силою, гнучкістю, індексу Руф'є, життєвим і силовим індексами, а у юнаків – з витривалістю, швидкісно-силовими здібностями та індексу Руф'є.

Таким чином, у попередніх досліджень нами були розкриті фактори, які впливають на знання старшокласників з фізичної культури, їх теоретичну підготовленість і визначено взаємозв'язок між рівнем знань і руховою активністю та окремими показниками фізичної підготовленості і функціональними можливостями організму [1].

Для розробки методики формування знань про фізичне здоров'я в загальноосвітній школі нами визначено фактори, які впливають на знання з фізичної культури, рівень теоретичної підготовки та взаємозв'язок знань з показниками фізичного здоров'я:

- визначальними факторами, які впливають на рівень знань дітей старшого шкільного віку є соціально-педагогічні та соціально-психологічні. До соціально-

педагогічних належать: недосконалість теоретико-методичного розділу державної програми, відсутність навчально-методичної літератури для вивчення теоретичного розділу програми, недостатня кількість часу на уроці для викладання теоретичного матеріалу. Соціально-психологічні фактори: відсутність бажання вивчати теоретичний розділ програми та різна мотивація до занять фізичною культурою.

- майже 61% учнів 10-х і 11-х класів вказують на відсутність знань з фізичної культури;
- від 87,5% до 100% опитуваних учнів 10-х і 11-х класів мають незадовільний рівень знань про фізичне здоров'я та критерії його оцінювання;
- низький рівень знань у старшокласників з питань рухової активності негативно впливає на організацію занять фізичними вправами;
- від 50% до 100% учнів старшого шкільного віку не можуть дати правильні визначення фізичних якостей, однак майже 100% учнів 10-х і 11-х класів безпомилково трактують поняття «фізична підготовленість» та знають критерії її оцінювання;
- відсутні знання з організації і методики самостійних занять фізичними вправами, оскільки 62,5% учнів 11-х і 100% учнів 10-х класів не можуть назвати щоденні форми фізичної культури, 100% і 90% (відповідно) зазначають, що самостійні заняття призначені тільки для розвитку фізичних якостей;
- близько 35% учнів 10-х і 33% учнів 11-х класів мають знання стосовно планування фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ оздоровчої спрямованості;
- визначено статистичну залежність показників фізичної підготовленості юнаків і дівчат та функціонального стану дівчат від рівня знань. Ми звернули увагу на те, що залежність на загальногруповій виборці у більшості випадків має слабкий та дуже слабкий статичний взаємозв'язок у юнаків та дівчат 15-17 років;
- аналіз кореляційного взаємозв'язку між рівнем знань та руховою активністю показав наявність середньої статистичної залежності на загальногруповій виборці.

Висновки. Таким чином, аналіз результатів контрольного тестування з теоретико-методичного матеріалу державної програми свідчить про низький рівень знань з фізичної культури. Отримані дані кореляційного зв'язку рівня знань з показниками рухової активності, фізичної підготовленості і функціонального стану дозволяють говорити про те, що цілеспрямоване формування знань може впливати на підвищення показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я.

Ураховуючи результати попереднього дослідження, нами в подальшій роботі буде розкрито технологію формування знань про фізичне здоров'я завдяки спеціальному курсу «Фізичне здоров'я», визначено пріоритетні знання з курсу та методики планування, вплив знань на рівень рухової активності й окремі показники фізичного здоров'я юнаків та дівчат старшого шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Долбишева Н., Решетілова В. Соціальне значення здоров'я і фізичної культури в житті учнів старшого шкільного віку. *Наукові записки. Серія: педагогіка*. Тернопіль, 2000. №7. С. 88-90.
2. Єдинак Г. Виховання інтересу до занять фізичною культурою з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей моторики юнаків 15-17 років. *Фізичне виховання в школі*. 2001. №4. С. 30-33.
3. Заїкін А., Жигульова Е., Рябцев С. та ін. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування культури здоров'я молодших школярів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А.С. 2020. Вип. 17. С. 22-27.
4. Заїкін А.В., Жигульова Е.О. Проблеми здоров'я і розвитку особистості в системі шкільної освіти. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20 С. 35-37.

Отримано: 8.08.2023

*Людмила БИЧОК, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

Науковий керівник – Тетяна МЕЛЬНИК, викладач

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ КІНЕМАТИЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ТЕХНІКИ ПРИСІДАНЬ ЗІ ШТАНГОЮ НА ПЛЕЧАХ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА МОРФОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ

Постановка проблеми. На початку ХХ сторіччя відбулася стрімка популяризація занять силовими видами спорту серед жінок. На сьогодні кількість жінок, які спеціалізуються у силових видах спорту, фактично відповідає чисельності спортсменів-чоловіків [3, 6, 7]. Незважаючи на значні успіхи та видатні досягнення жінок у силових видах спорту, індивідуалізація підготовки спортсменок є досить гострою проблемою. Тривалий час фундаментом підготовки спортсменок у силових видах спорту були теоретико-методичні основи підготовки чоловіків у цих видах спорту, що пов'язано з відсутністю розуміння відмінностей між жіночим та чоловічим організмами й ототожнення вимог до тренувальної та змагальної діяльності обох статей [2, 7, 10]. І лише протягом останнього десятиліття науковці почали активно проводити комплексні наукові дослідження з даної проблематики.

Аналіз літературних джерел. Проблема підготовки спортсменок у силових видах спорту обумовлена відсутністю врахування морфологічних та функціональних особливостей жіночого організму в процесі планування та реалізації підготовки спортсменок [1, 4, 8, 13, 14]. Аналіз наявних науково-методичних праць щодо врахування морфологічних та функціональних особливостей жіночого організму в процесі підготовки у силових видах спорту свідчить про наявність констатуючого знання з даної проблематики, що не відображає причинно-наслідковий зв'язок. Так, велика кількість досліджень присвячена анатомічним та морфологічним відмінностям організму спортсменок від чоловіків [2, 9, 11, 16, 18]. Авторами детально описано відмінності у компонентному складі тіла спортсменок у

порівнянні із чоловіками та антропометричних параметрах (зріст, вага, окружності різних частин тіла тощо) [13, 15, 17]. Виявлено відмінності у функціонуванні окремих органів та систем організму у спортсменок у порівнянні із чоловіками. Поза увагою науковців залишається обґрунтування індивідуалізації різних сторін підготовки спортсменок на основі врахування морфологічних та функціональних особливостей їхнього організму. В пауерліфтингу як відносно молодому виді спорту дана проблема актуалізується також ототожненням виду спорту з важкою атлетикою. Структура та зміст змагальної діяльності у цих двох видах спорту є відмінними, що підтверджує неможливість екстраполяції науково-методичних положень підготовки жінок у важкій атлетиці в систему підготовки спортсменок у пауерліфтингу.

Мета дослідження – виявлення взаємозв'язок між кінематичними особливостями техніки змагальних вправ пауерліфтингу та морфологічними особливостями жіночого організму.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження нами було використано: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, узагальнення практичного досвіду, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Аналіз проведено на основі вивчення змісту баз даних SportDiscus, PubMed, ProQuest Dissertation & Theses Global, Google Академія, Google Book Search, Ресурси Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського та каталоги й репозитарії електронних бібліотек.

З метою вивчення наявного наукового знання щодо проблематики дослідження проаналізовано 54 спеціалізованих видання науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, серед яких 28 роботи закордонних авторів. З метою виявлення кінематичних особливостей техніки присідань зі штангою було проаналізовано відеоматеріали чемпіонатів світу з класичного пауерліфтингу 2022-2023 року.

Викладення основного матеріалу дослідження. Ряд науковців обґрунтовують у своїх працях морфологічні та функціональні відмінності жіночого організму від чоловічого й необхідність врахування цих відмінностей у про-

цесі підготовки спортсменок. Потребує обґрунтування механізм врахування морфологічних та функціональних відмінностей жіночого організму в підготовці пауерліфтерок. Морфологічні особливості жіночого організму необхідно враховувати в процесі навчання техніки змагальних вправ з пауерліфтингу, оскільки саме ці особливості є підґрунтям для індивідуалізації технічної підготовки спортсменів. Таз у жінок має більший розмір у порівнянні із чоловіками, що зумовлено дітородною функцією жінки. Крім більшого відносного розміру тазу, у жінок відрізняється також ширина та висота тазу. У порівнянні із чоловіками таз у жінок більш ширший і коротший, що пов'язано із більшим кутом нахилу крил клубових кісток (рис. 1). Більша ширина тазу у жінок зумовлює зміни і у будові нижніх кінцівок.

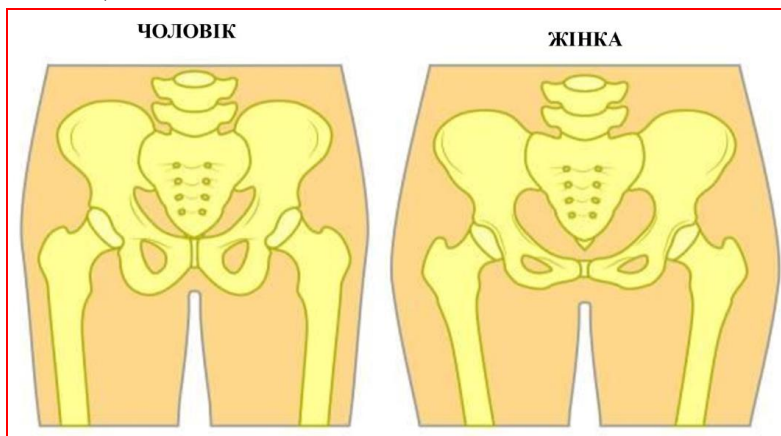


Рис. 1. Анатомічні відмінності у будові тазу між чоловічим та жіночим організмом

Однією з ключових відмінностей у будові нижніх кінцівок є кут (Q) між діафізом стегнової кістки та клінічною віссю нижньої кінцівки між анатомічним центром тазостегнового суглоба та вертикальною лінією, що проходить через колінний суглоб та центр стопи (Рис. 2). Такі анатомічні відмінності у будові тазу та нижніх кінцівок безпосередньо впливають на техніку присідань зі штангою на плечах.

Більша величина кута Q у жінок обумовлює відмінності у біомеханіці руху під час виконання присідань зі

штангою на плечах. Зокрема, у пауерліфтерок в 95% виявлено медіальне зміщення колін під час згинання стегна в процесі виконання присідань зі штангою у порівнянні з чоловіками, що обумовлено саме більшою величиною кутом Q. Тому, в процесі виконання присідань зі штангою у спортсменок наявна тенденція до «квадродомінування», тобто під час присідань у жінок найбільше навантаження припадає на чотирьохголовий м'яз стегна. Результатом медіального зміщення колін є динамічний вальгус коліна, що зовні проявляється у приведенні та внутрішній ротації стегна. Це основна причина, чому травми передньої хрестоподібної зв'язки набагато більш поширені у жінок-пауерліфтерок у порівнянні із чоловіками.

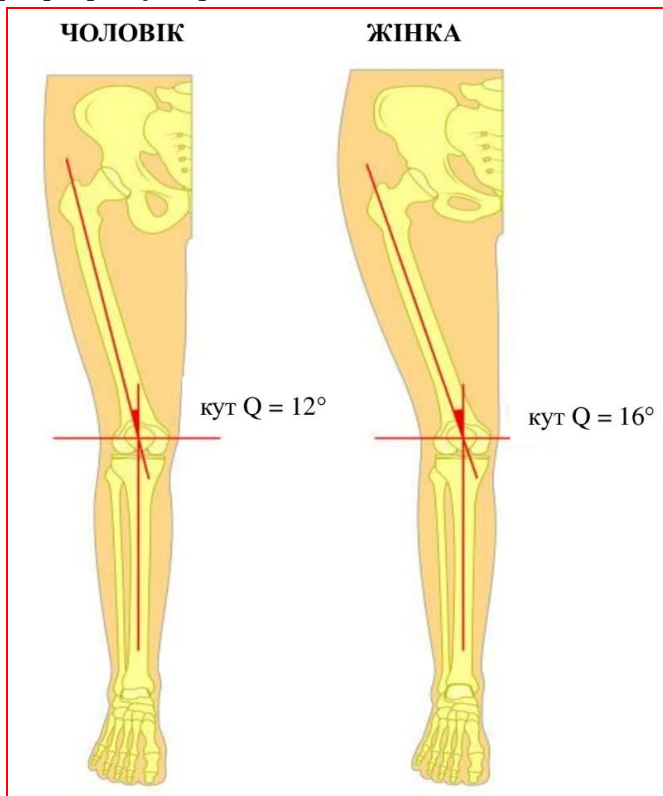


Рис. 2. Анатомічні відмінності у будові нижніх кінцівок між чоловічим та жіночим організмом

Таким чином, в процесі удосконалення результативності присідань зі штангою велику увагу необхідно приділяти розвитку сили м'язів, що обмежують розвиток динамічного вальгусу колінного суглоба. Це один із найбільш важливих чинників раціональної та ефективної техніки пауерліфтерок у цій змагальній вправі. В процесі підготовки спортсменок необхідно враховувати, що помірний динамічний вальгус є результатом анатомічних особливостей у будові тазу та нижніх кінцівок жінок й повністю виправити помилку в техніці присідань буде дуже важко. Зменшити його прояв можливо за рахунок збільшення сили м'язів силу заднього кінетичного ланцюга, що складається з сідничних м'язів, підколінних сухожиль, м'язів поперекового відділу хребта (попереку) і задньої групи м'язів гомілки. Таким чином, в програму тренувань жінок у пауерліфтингу обов'язкового необхідно включати такі вправи як присідання в широкій постановці (сумо), нахили зі штангою та гантеллю, румунська тяга, гіперекстензія та сідничний місток.

Висновки. На основі аналізу наявного наукового знання щодо проблеми врахування морфологічних та функціональних особливостей жіночого організму в процесі підготовки спортсменок у пауерліфтингу свідчить про наявність великої кількості досліджень, що мають констатуючий характер та не відображають причинно-наслідковий зв'язок між морфологічними особливостями жіночого організму та особливостями розвитку різних сторін підготовленості спортсменок.

Встановлено, що анатомічні особливості жіночого організму, такі як більший та ширший таз і відмінності у будові нижніх кінцівок мають значний вплив на кінематичні параметри присідань зі штангою на плечах. У жінок в процесі виконання присідань зі штангою виявлено «квадродомінування» та динамічний вальгус колін, що є результатом анатомічних особливостей спортсменок. Квадродомінування та динамічний вальгус колін є основними причинами підвищеного травматизму хрестоподібних зв'язок у жінок-пауерліфтерок у порівнянні із чоловіками. У процесі підготовки спортсменок необхідно включати вправи для розвитку сили м'язів, що обмежують розвиток динамічного вальгусу колінного суглоба.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програм підготовки фізичної підготовки пауерліфтерок на етапі попередньо базової підготовки.

Список використаних джерел:

1. Constantini N.W., Dubnov G., Lebrun C.M. The menstrual cycle and sport performance. *Clin Sports Med.* Vol. 24(2). P. 51-82.
2. Daniels E.J. Changes in knee valgus angle of female athletes during different phases of the menstrual cycle. Michigan: Proquest, Umi Dissertation Publishing, 2012.
3. Ebben W., Jensen R. Strength training for women debunking myths that block opportunity. *The Physician and sportsmedicine.* 1998. Vol. 26. P. 86-97.
4. Glezerman M. Yes, there is a female and a male brain: Morphology versus functionality. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2016. Vol. 113 (14). E1971.
5. Gołaś A., Maszczyk A., Pietraszewski P. and other. Muscular activity patterns of female and male athletes during the flat bench press. *Biol Sport.* 2018. Vol. 35 (2). P. 175-179.
6. Holloway J.B., Baechle T.R. Strength Training for Female Athletes. *Sports Med.* 1990. Vol. 9. P. 216-228.
7. Janse de Jonge X. Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports Med.* 2003. Vol. 33 (11). P. 833-851.
8. Judge L.W., Burke J.R. The effect of recovery time on strength performance following a high-intensity bench press workout in males and females. *Int J Sports Physiol Perform.* 2010. P. 5 (2). P. 184-96.
9. Kelly G. Body temperature variability (Part 1): a review of the history of body temperature and its variability due to site selection, biological rhythms, fitness, and aging. *Altern. Med. Rev.* 2006. Vol. 11 (4). P. 278-293.
10. McNulty K.L., Elliott-Sale K.J., Dolan E. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrhic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2020. P. 1813-1827.
11. Mitani Y. Gender-related differences in lower limb alignment, range of joint motion, and the incidence of sports injuries in Japanese university athletes. *J. Phys. Ther. Sci.* 2017. Vol. 29 (1). P. 12-15.
12. Monteiro E., Brown A., Bigio L. and other. Male relative muscle strength exceeds females for bench press and back squat. *Journal of exercise physiology.* 2016. Vol. 19. P. 79-85.
13. Morrow JR.Jr, Hosler W.W. Strength comparisons in untrained men and trained women athletes. *Med. Sci. Sports Exerc.* 1981. Vol. 13 (3). P. 194-197.

14. Owen JA. Jr. Physiology of the menstrual cycle. *Am J. Clin. Nutr.* 1975. Vol. 28 (4). P. 333-338.
15. Roberts B.M., Nuckols G., Krieger J.W. Sex differences in resistance training: A systematic review and meta-analysis. *J. Strength Cond. Res.* 2020. Vol. 34 (5). P. 1448-1460.
16. Rutenberg J. Cezne A.F., Vidal R.G. The effects of menstrual cycle phases on total strength training volume. *Research, Society and Development.* 2022. Vol. 1 (11). e56611528771.
17. Sung E., Han A., Hinrichs T. Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women. *Springer Plus.* 2014. Vol. 3. P. 668.
18. Szadvári I., Ostatníková D., Babková Durdiaková Ja. Sex differences matter: Males and females are equal but not the same. *Physiology & Behavior.* 2023. Vol. 259.

Отримано: 12.05.2023

УДК 613.2:616.13-004.6

Вікторія БОЛДІНА, здобувачка четвертого року навчання (1-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Ростислав ЧАПЛІНСЬКИЙ**, кандидат медичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ З АТЕРОСКЛЕРОТИЧНИМ УРАЖЕННЯМ СУДИН

Серцево-судинні захворювання внаслідок запущеного атеросклерозу (ішемічна хвороба серця, інсульт, інфаркт міокарда та інші) є основною причиною смерті та інвалідності по всьому світі. Основними факторами ризику розвитку цих захворювань є неправильний спосіб життя: невпорядкований режим харчування, гіподинамія, наявність шкідливих звичок (куріння, алкоголь), психологічний стрес, наявність супутніх захворювань, особливо метаболічних [1, с.1085].

Однією з головних стратегій лікування атеросклерозу є модифікація звичок способу життя.

У більшості випадках дієта є основною рушійною силою, яку набагато легше змінити і дотримуватися, ніж інші фактори ризику. В останні десятиліття дослідження в різних галузях медицини показали, що вона відіграє

центральну роль у профілактиці та розвитку атеросклерозу [2, с. 408].

Доведено що дієти з високим вмістом калорій і жирів і надмірне споживання тваринних білків є факторами ризику розвитку серцево-судинних захворювань [3, с.1088]. На противагу, дієти, що включають помірне споживання молочних продуктів, вітамінізацію овочами, фруктами, горіхами, бобовими, джерелом тваринного білка (птиця, риба), мінімальний вміст трансжирів, вуглеводів, червоного м'яса тощо, є ефективними засобами для профілактики цих захворювань.

Зазвичай дієтичні втручання можна поділити на: дієтичні моделі, групи продуктів харчування та харчові поживні речовини.

1. Дієтичні моделі – це поєднання різних продуктів, напоїв та поживних речовин, а також вказування частоти, з якою вони мають споживатися. Для кардіологічних хворих найефективнішими визнали середземноморську дієту та дієту DASH [4, с.361].

Середземноморська дієта включає в себе: високе споживання рослинної їжі (переважання в раціоні свіжих фруктів та овочів), злаків та цільнозернового хліба, бобів, горіхів та насіння; джерело ліпідів – оливкова олія; помірне вживання молока і молочних продуктів; невелика кількість червоного м'яса, риби і червоного вина. Ця дієта також включає в себе функціональні продукти харчування, тобто продукти, які містять ряд біологічно-активних речовин: кисломолочні продукти – йогурт, сир, горіхи, овочі, фрукти та різні спеції і трави. Кардіопротекторна дія дієти заснована на вмісті поживних речовин, які проявляють антиоксидантні властивості, епігенетичної та генетичної дії [5, с.33-35].

DASH-дієта – це дієта, що характеризується вживанням в їжу/обмеження таких ключових продуктів: вживання фруктів, овочів, цільного зерна, горіхів і бобів, а також нежирних молочних продуктів, а також обмеження споживання червоного і переробленого м'яса, підсолоджених напоїв і солі. Раціон характеризується низьким вмістом насичених жирів, дієтичного холестерину, солі (натрію) і високим вмістом харчових волокон, калію і каль-

цію. DASH-дієта пов'язана з нормалізацією АТ, глюкозоінсуліновим гомеостазом, зниженням рівня холестерину, функціонуванням мікробіоти шлунково-кишкового тракту, зниженням індексу маси тіла [6, с.716-718].

2. Кожна група продуктів харчування визначається як набір продуктів з подібними поживними властивостями і поділяються на молочні продукти, овочі, фрукти, м'ясо, бобові, зернові, олії, кондитерські вироби (підсолоджені напої, шоколад тощо) і кава.

Рекомендоване споживання їжі згідно з наявними доказами зв'язку між вибором їжі та ризиком атеросклерозу (табл. 1) [7, с.1192].

Таблиця 1

Рекомендоване споживання їжі

2 порції /день	1 порція/день	4 порції/тиж.	Не більше 3 порцій/тиж.	Не більше 2 порцій/тиж.	Іноді
- Овочі (капуста, помідори, морква тощо) - Свіжі фрукти (яблука, апельсини, 100% сік тощо) - Цільні зерна (цільнозерновий хліб, пластівці, печиво тощо)	- Крупи з низьким глікемічним індексом (відварений рис, ячмінь тощо) - Горіхи, насіння (мигдаль, насіння гарбуза тощо) - Оливкова олія першого віджиму або нетропічні рослинні олії - Йогурт (без смаку)	- Бобові (сочевиця, нут, горох, ферментовані соєві продукти) - Риба (сардини, скумбрія, тріска, лосось, тунець тощо)	- Біле м'ясо (птиця, індичка) - Яйця - Сир - Молоко	- Рафіновані крохмалісті продукти з високим глікемічним індексом (хліб, рис очищений, картопля, печиво, випічка) - Червоне м'ясо (яловичина, свинина, баранина) - Масло	- Оброблене м'ясо (ковбаси, бекон тощо)

В дослідженнях вчених було виявлено десять фруктів, вживання яких позитивно впливає на серцево-судинну систему: яблука, авокадо, виноград, манго, апельсин, ківі, гранат, папайя, ананас і кавун. Вони покращують ендотеліальну функцію судин, стабілізують артеріальний тиск, знижують рівень холестерину і зменшують утворення тромбів [8, с.598].

3. До поживних речовин відносять: білки, жири, вуглеводи, клітковина, вітаміни і мінерали, що є хімічними сполуками, які використовуються організмом людини для збереження здоров'я [2, с.409-411].

Важливим є зменшити вживання жирів і стежити за їх якістю, оскільки жири тваринного походження, що містять велику кількість насичених жирних кислот (жирне м'ясо, вершкове масло, жирні молочні продукти, кокосова та пальмова олії) є шкідливими для людей з серцево-судинними захворюваннями, а жири рослинного походження багаті ненасиченими жирними кислотами, які дають позитивний ефект.

Клітковина не має харчової цінності як такої, але відіграє важливу роль у регуляції різних фізіологічних функцій в організмі. Позитивно впливає на серцево-судинну систему, оскільки знижує ліпопротеїди низької щільності, які мають негативний ефект. Клітковина міститься в основному в овочах, горіхах, бобових, фруктах, такі як яблука, груші, цитрусові, а також зернові культури, такі як овес і ячмінь.

Рекомендують споживати більш складні вуглеводи і білки рослинного походження і менше споживати жири, особливо насичені і трансжири з заміною їх на ненасичені жирні кислоти [9, с.2671].

Отже, заохочення людей до дотримання здорового харчування має важливе значення для зниження захворюваності та смертності від серцево-судинних захворювань.

Список використаних джерел:

1. Wu H. et al. Dietary fiber and progression of atherosclerosis: the Los Angeles Atherosclerosis Study. *The American journal of clinical nutrition*. 2003. Vol. 78, №6. P. 1085-1091.
2. Torres N. et al. Nutrition and atherosclerosis. *Archives of medical research*. 2015. Vol. 46. №5. P. 408-426.

3. Chareonrungrueangchai K. et al. Dietary Factors and Risks of Cardiovascular Diseases: An Umbrella Review. *Nutrients*. 2020. Vol. 12, №4. P. 1088.
4. Schulze M.B. et al. Food based dietary patterns and chronic disease prevention. *BMJ*. 2018. P. 361.
5. Tsygankova D.P. et al. Mechanisms of cardioprotective effects of the Mediterranean diet. *Atherosclerz*. 2018. Vol. 14. №2. P. 32-40.
6. Fung T. T. et al. Adherence to a DASH-style diet and risk of coronary heart disease and stroke in women. *Archives of internal medicine*. 2008. Vol. 168. №7. P. 713-720.
7. Riccardi G. et al. Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis. *Cardiovascular Research*. 2021. Vol. 118. №5. P. 1188-1204.
8. Zhao C.-N. et al. Fruits for Prevention and Treatment of Cardiovascular Diseases. *Nutrients*. 2017. Vol. 9. №6. P. 598.
9. Trautwein E.A., McKay S. The Role of Specific Components of a Plant-Based Diet in Management of Dyslipidemia and the Impact on Cardiovascular Risk. *Nutrients*. 2020. Vol. 12. №9. P. 2671.

Отримано: 17.07.2023

УДК 373.2.091.33:796

Наталія БОЙЧУК, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Леся ГАЛАМАНЖУК, доктор педагогічних наук, професор

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Тенденції сучасної системи дошкільної освіти взагалі та фізичного виховання, зокрема зорієнтовані на інновації, технологізацію, індивідуалізацію педагогічного процесу з розвитку дитини [1; 4]. У зв'язку з цим актуалізується питання залучення до такого процесу нетрадиційних для фізичного виховання методів. Тут необхідно зазначити, що на сучасному етапі дослідження фахівців, переважно спрямовані на вирішення завдань оздоровчого змісту.

Не аналізуючи причин, наслідків та виправданості такої тенденції відзначимо, що у зв'язку з оздоровленням дітей у дошкільний період практичні рекомендації для фізичного виховання стосуються методів, що складають основу таких терапій: кольоро-, арт-, сміхо-, казко-, музи-

ко- та танцювальна терапії [2; 5; 7]. Конкретизуючи зміст таких терапій відзначаємо, що кольоротерапія орієнтується на те, що нервова система здорової дитини потребує позитивного енергетичного впливу, яскравих кольорів і світлих їх відтінків; перевагу надавати червоному, жовтому, помаранчевому кольорам; менш популярні синій, зелений і фіолетовий.

Арт-терапія – лікування мистецтвом, метод психотерапії з використанням діяльності з живопису, монотипії, мозаїки, колажу. Перевага методу – просто застосовувати, наявність багатьох матеріалів, можливість поєднання з іншими методами (музична, танцювальна, казко-, кольоро-, пісочна терапії).

Пісочна терапія ґрунтується на тому, що пісок і вода – найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей, адже «поглинають» негативну енергію, стабілізує емоційний стан. Настрій, вияв позитивних емоцій, спонукання до діяльності, а також розвиток тактильно-кінестетичної чутливості й дрібної моторики рук є результатом ігор дитини з піском.

Танцювально-рухова терапія ґрунтується на можливості самовиразу, самореалізації, передачі своїх емоцій і почуттів; сприяє усвідомленню можливостей власного тіла, поліпшує фізичне й психічне здоров'я, є улюбленою розвагою дітей, а крім цього забезпечує навчання рухових дій.

Сміхотерапію розглядають як дієвий засіб зняття стресу, підвищення настрою, а забезпечують це певні гормони та м'язи обличчя, тіла, що у підсумку сприяє фізичному розвитку. Конкретизуючи останнє відзначаємо, що сміх, як важливий спосіб дихання, забезпечує зниження частоти ритму серця, нормалізує артеріальний тиск, сприяє виробленню життєво необхідних гормонів радості, що сприяє підвищенню імунітету. Методи фізичної активності використовують сміхотерапію під час рухливих хвилинок, пауз на перервах між заняттями.

Казкотерапія спрямована на допомогу дитині побачити не стільки реальний світ, як ті враження, яке він на неї справляє, тобто свій внутрішній стан. Казка розвиває моральні якості, у словесно-емоційній формі ненав'язливо підводить дитину до самостійних висновків про необхідність поводитися добре, причини поцінування тільки гарні вчинки. Кожне заняття казкотерапією повинно закінчуватись обговоренням: «Чого навчила казка?».

Невід'ємною складовою нашого буття є музика, адже робить життя змістовнішим, веселішим, цікавішим, збагачує різними емоціями. Музикотерапія передбачає використання спеціальної добірки музичних творів для впливу на емоційно-чуттєву сферу малюка, його духовне зростання, забезпечення релаксації та емоційного фону для поліпшення різних видів діяльності. Дитячі музичні ігри супроводжуються музично-поетичними вставками, кожна з них має своє призначення (повідомляє про початок гри, коментує події тощо); колискові допомагають заспокоїти дитину, розслабити її, зняти зайве емоційне напруження.

Крім зазначених, розглядаються інші комплекси і методи, які потрібно відносити до нетрадиційних. Зокрема, відзначається [7] дієвість комплексу засобів, що є нетрадиційним для фізичного виховання дітей у дошкільний період. Зокрема це стосується дихальної гімнастики, аутогенного й ідеомоторного тренувань, точкового масажу, психореґуючої вправи (психогімнастики, ігор-медитацій) [1; 2; 6].

Водночас, до нетрадиційних видів пропонують відносити деякі інші комплекси, методи, практики. Деякі з них передбачають такі варіанти: заняття-гру (декілька рухливих ігор із поступовим збільшенням фізичного навантаження); заняття-казку (основа – мотив знайомої казки, моторна щільність незмінно висока); заняття-школу м'яча (елементи футболу, баскетболу, волейболу, фітболу); профілактично-оздоровче заняття (методика М. Єфименка). Дієвим практики вважають горизонтальний пластичний балет, переважне використання різних вихідних положень (лежання, повзання, сидіння, ходьба, лазіння), певної (домінуючої) основної рухової дії, питань валеології, ритмічна і силова гімнастики [8].

У повсякденному житті малят потрібно використовувати якнайбільше оздоровчих технологій, змістом яких є нетрадиційні засоби фізичного виховання, оскільки вони прості у використанні, задовільняють багато потреб дитини, забезпечують поліпшення її здоров'я, дозволяють вирішити зазначені раніше завдання [7].

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., Цось А.В., Шиян Б.М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія. Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с.

2. Галаманжук Л.А., Балацька Л.В., Єдинак Г.А. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 160 с.
3. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-5-го років життя: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2013. 301 с.
4. Формування інноваційного простору дошкільної освіти: наук.-метод. посібник / упоряд. Н.В. Любченко, О.А. Прокопенко, А.С. Виноградова; за ред. Є.Р. Чернишової. Київ: Ун-т менедж. освіти НАПН України, 2012. Ч. 1. 112 с.
5. Шевченко Ю.М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики в практиці дошкільних навчальних закладів на сучасному етапі. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-02/09symiss.pdf>.
6. Юзько Т. Методика організації фізичного розвитку дітей дошкільного віку засобами інноваційних технологій: дипломний проект магістра. 012 Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені І. Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2018. 84 с.
7. Інноваційні технології фізичного розвитку дошкільників. URL: <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=158>
8. Квасилівський ЗДО. URL: <https://hv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=158>

Отримано: 23.06.2023

Максим ЧЕРНІЙ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Дмитро БІЛЯНСЬКИЙ, здобувач третього року навчання (1-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Майя ЗУБАЛЬ**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ СУТІ І МЕТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Ясне і чітке визначення мети фізичного виховання має велике теоретичне і практичне значення. Мета обумовлюється завданнями виховання, його змістом, методами, формами й обумовлена об'єктивними умовами і вимогами життя, що визначається потребами суспільства, його економічним, політичним і культурним розвитком.

Проблема мети фізичного виховання надзвичайно багатопланова, її всебічне дослідження не входить в наше завдання і нас цікавить її основний компонент – змістовий. Це обумовлено двома причинами.

По-перше, визначення мети – необхідний етап логіки нашого дослідження, що забезпечується переходом від проблеми формування особистості в процесі фізичного виховання до проблеми його змісту. Тому мета – ведучий елемент, який впливає на зміст, методи, форми і є ведучим критерієм для виміру ефективності педагогічних дій.

Необхідність визначення змістових компонентів мети фізичного виховання в сучасних умовах, обумовлена тим, що неможливо аналізувати зміст фізичного виховання і проєктувати його удосконалення без актуалізації його мети.

По-друге, це дозволяє коректувати в реалізації змісту фізичного виховання формування відповідних позитивних якостей.

На основі завдань нашого дослідження можна виділити два основних аспекти мети всебічного і гармонійного розвитку особистості:

- 1) соціальний аспект, що відображає найбільш загальні вимоги до виховання і фізичного, зокрема;
- 2) мету виховання з точки зору розвитку основних якостей особистості.

На наш погляд, правомірно розглядати мету фізичного виховання як складову частину загальної мети виховання.

Фізичне виховання охоплює більш широку сферу педагогічного впливу на молодь. Воно покликане формувати в підростаючого покоління інтерес до занять фізичною культурою і спортом, глибокому осмисленню зміцнення здоров'я, а також створювати умови для підвищення їх впливу на розумове, моральне, трудове, естетичне виховання.

Найбільш характерний для реалізації і мети фізичного виховання, по-перше, такий змістовий компонент, як – озброєння учнів системою знань про суть і суспільне значення фізкультури і спорту і їх впливу на всебічний розвиток особистості.

Такі знання розширюють розумовий і моральний світогляд учнів, підвищують їх загальну культуру. Велике значення мають також знання про психолого-фізіологічні механізми впливу фізкультури і спорту на формування особистості, зміцнення її здоров'я і розвиток фізичних нахилів.

По-друге, формування у школярів санітарно-гігієнічних навичок організації праці і розумного відпочинку, правил чергування розумових занять із фізичними вправами у різноманітній практичній діяльності. Сюди входять підтримання гігієни тіла і одягу, дотримання правил режиму дня, а також санітарно-гігієнічних вимог в школі.

По-третє, важливим компонентом є розвиток в учнів рухових умінь і навичок, удосконалення зовнішньої культури поведінки (хода, вправність, швидкість).

По-четверте, розвиток в учнівської молоді фізичних нахилів до фізкультури і різних видів спорту.

Всі вищезазнані змістові компоненти обумовлені метою фізичного виховання, конкретизуються в санітарно-гігієнічному режимі школи, у програмах навчальних занять, а також в організації спортивно-масової роботи з учнями в позаурочний час.

Всебічність і гармонійність особистої фізичної культури для більшості учнів ще не стала особистою цінністю, рівень їх освіченості в цій галузі залишився низьким, багато з них не займаються фізичними вправами щоденно.

Необхідне переведення фізичного виховання у школі на якісно новий рівень, обумовлений чіткою постановкою її

мети, цільової спрямованості. Слід визначити інтегративну мету педагогічного процесу і фізичного виховання зокрема.

Такою інтегративною метою виступає всебічний розвиток особистості. Основою такого розвитку є весь навчально-виховний процес у школі, орієнтований на всебічний, гармонійний розвиток у єдності знань, умінь переконань, якостей, творчих здібностей, норм поведінки, реалізація яких проходить у навчальному процесі, праці, організації здорового способу життя.

Фізична досконалість як важлива цінність всебічного розвитку особистості, її необхідні якості визначають динаміку становлення особистості, характеризує прагнення до гармонійного розвитку в процесі фізичного виховання до розкриття індивідуальних фізичних здібностей. Процес досягнення цього – практичний рух від менш до більш досконалого стану, обумовлений власною активністю особистості. Ось чому формування потреби у фізичному вдосконаленні в учнів є основою освітньо-виховної роботи з фізичної культури.

Цей процес має ряд етапів. На I – руйнуються негативні стереотипи поведінки учнів у цій сфері на основі їх інтересів і потреб; підвищення емоційності фізкультурних занять; педагогічні впливи носять яскравий позитивний вплив, що відповідає внутрішньому настроєві учнів, причому мета діяльності повинна бути їм зрозуміла і доступна; зміст діяльності – сприяти усуненню в учнів почуття власної неповноцінності, що досягається адекватною самооцінкою і заохоченням їх зусиль.

На II етапі відбувається розвиток виявлених в учнів здібностей, що надає їх діяльності особистісно значимої спрямованості.

На III етапі при усвідомленні особистісного і суспільно значимого фізичного удосконалення, формуванні індивідуального образу «Я» учні проявляють ініціативу, активність, ставлять перед собою підвищені вимоги, чому сприяє вищий рівень знань і нагороджений практичний досвід.

Розглянута мета фізичного виховання вимагає переорієнтацію професійної діяльності вчителя на особистість учня, на формування у нього тих якостей, рис і здібностей, які сприяють бажаному майбутньому в житті і соціально-професійній діяльності.

Мета фізичного виховання не може бути реалізована в повній мірі тільки в процесі навчальної діяльності. Для формування особистих якостей – світогляду, активної життєвої позиції, колективної спрямованості необхідна більш різностороння діяльність і різносторонні форми позакласної діяльності.

Досягнення мети потребує реалізації основних завдань шкільного фізичного виховання:

- озброєння учнів необхідними знаннями в галузі фізичного виховання;
- зміцнення їх здоров'я, сприяння необхідному фізичному розвитку;
- розвитку рухових здібностей;
- виховання потреби і уміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою тренування, відпочнку, підвищення працездатності і зміцнення здоров'я;
- сприяння вихованню моральних і вольових якостей.

Список використаних джерел:

1. Професійна підготовка майбутнього педагога в умовах сучасної освітньої парадигми: монографія / Г.В. Товканець, Т.О. Атрощенко, Х.В. Барна [та ін.]; за заг. ред. Г.В. Товканець. Київ: Кондор, 2015. 268 с.
2. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / [Дегтярьова Г.С., Козяр М.М., Матійків І.М., Руденко Л.А., Шиделко А.В.]; за ред. Руденко Л.А.]. Київ: Педагогічна думка, 2013. 172 с.

Отримано: 7.08.2023

Андрій ДУДАРЕНКО, здобувачка першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Майя ЗУБАЛЬ**, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, доцент

МІЖНАРОДНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ БОРТЬБИ З ДОПІНГОМ В СПОРТІ

Спорт займає особливе положення в сучасному суспільстві і є частиною життя багатьох людей, включає: масовий спорт, або «спорт для всіх», спорт вищих досягнень, або аматорський спорт і, нарешті, професійний спорт як основний вид професійної діяльності.

Сьогодні ніким не заперечується той факт, що спорт серйозно впливає на фізичне та психічне здоров'я населення. Спортивна хартія Європи визначає спорт як всі форми фізичної активності, які шляхом випадкової чи організованої участі ставлять собі за мету вираження чи вдосконалення фізичного та психічного благополуччя, формування соціальних відносин чи отримання результатів у змаганнях усіх рівнів. Конкурентоспроможність спортсменів є прямим наслідком особливої ролі спорту в сучасному глобалізованому світі.

Незалежно від того, на якому рівні знаходиться спортсмен-аматор, бажання перемогти за всяку ціну і отримати за це винагороду у нього не менш сильне, ніж у професіонала. Часто спортсмени намагаються використати всі способи досягнення результатів, включаючи заборонені, такі як допінг. Допінг не завжди був заборонений у спорті, хоч і вважалося, що його використання прямо суперечить принципам справедливої гри. Питання боротьби з допінгом у спорті обговорюються не лише юристами на міжнародному рівні. Цими питаннями протягом багатьох десятиліть займаються також фахівці в інших галузях, експерти різних сфер діяльності, вводяться нові методи боротьби з цим застосуванням, але при цьому форми та види допінгу також удосконалюються, що створює певні проблеми при протидії його використанню учасниками спортивних змагань. Усе це робить правове регулювання боротьби з допін-

гом дуже складним. Міжнародне антидопінгове право є проблематичним інститутом міжнародного спортивного права. На сьогоднішній день воно має безліч різних проблем, частина з них легко вирішується, інша частина найближчим часом навряд чи зрушиться з місця.

Випуск нових фармакологічних засобів, що рекламуються з метою отримання прибутку, часто призводить до того, що справжні можливості того чи іншого препарату значно перебільшуються, а це підштовхує спортсменів та деяких спортивних керівників до використання цих препаратів для досягнення перемог у змаганнях. Річ у тім, що високі результати у міжнародних змаганнях забезпечують значні соціальні та економічні вигоди, вирішують у ряді випадків певні політичні та ідеологічні завдання. Ефективність боротьби з допінгом у спорті багато в чому залежить від системи організації.

Слід зазначити, що спочатку організаційні основи боротьби з допінгом мало перебували у зоні уваги учених. Основні зусилля спортивної та медичної науки були спрямовані на вивчення впливу допінгу на організм спортсмена, на пошук методів його виявлення, біохімічних складових, а також здешевлення процедур допінг-контролю та пошук найпростіших та найефективніших його процедур. У зв'язку з цим дослідження організаційних засад боротьби з допінгом актуальне теоретично та практично. Будучи частиною суспільства, спорт відбиває процеси, які існують у житті людей. Проблема застосування допінгів спортсменами тісно пов'язана з проблемою зловживання наркотичними речовинами (наркоманією), що набули широкого поширення останнім часом особливо серед молоді. Небезпечним є прийом допінгових препаратів спортсменом і для оточуючих, оскільки вживання низки препаратів призводить до зміни його поведінки (наприклад, до підвищення агресивності), невмотивованих дій, що може спричинити виникнення соціально небезпечної обстановки. Важливим аспектом боротьби з допінгом у спорті є педагогічний. Довгий час йому не приділялося належної уваги. Зараз, відповідно до документів міжнародного спортивного руху, розробці та впровадженню антидопінгових освітніх програм відводиться одне з головних місць. Важливою стороною педагогічного аспекту є виховна робота.

Незважаючи на велику кількість публікацій, у комплексі ця проблема не розглядалася, а педагогічні та організаційні питання проблеми боротьби з допінгом виявилися недостатньо розробленими.

Це значною мірою пов'язано з тим, що результати допінг-контролю на міжнародних змаганнях розголошуються лише з дозволу виконкому Міжнародного олімпійського комітету та виконкомів міжнародних спортивних федерацій. Інформація про роботу Медичної комісії Міжнародного олімпійського комітету обмежена, а у ряді країн публікація матеріалів з певних аспектів функціонування великого спорту перебувала під забороною. Все це додає додаткової актуальності та необхідності дослідження організаційних основ боротьби з допінгом. Передбачається, що недостатня дієвість системи організації боротьби з допінгом має насамперед соціальні детермінанти, врахування яких дозволить підвищити її ефективність. У цій роботі проаналізовано організаційні та соціально-педагогічні аспекти боротьби з допінгом у спорті, використано комплексний підхід при з'ясуванні змісту поняття «допінг», уточнено визначення поняття «допінг», що враховує його багатаспектність, проаналізовано позитивні та негативні сторони організації боротьби з допінгом у спорті, обґрунтовано шляхи її раціоналізації.

На основі відображення об'єктивних закономірностей тренувального процесу та соціальних умов, впливу допінгу на організм, сформульовані засади організації ефективної боротьби з допінгом у спорті. Отримані результати дослідження щодо визначення обґрунтованої оцінки існуючої системи боротьби з допінгом у спорті, виявлення недоліків та позитивних сторін цієї системи, її впливу на виховання спортсменів дозволяють визначити шляхи підвищення її ефективності.

Мета роботи полягає в аналізі організації різних аспектів боротьби з допінгом у спорті та визначенні ефективності організації цієї боротьби в сучасному спорті.

На основі сформульованої мети були поставлені такі завдання: розкрити поняття допінгу в міжнародному праві; визначити роль міжнародних регіональних організацій у боротьбі з допінгом у спорті (на прикладі Ради Європи); дослідити міжнародні механізми з допінгом у спорті; ви-

значити правовий статус та основні напрямки діяльності Всесвітньої антидопінгової агенції; описати діяльність Міжнародного спортивного арбітражного суду з розгляду спорів, пов'язаних із порушенням антидопінгових правил; розглянути національне законодавство щодо регулювання протидії допінгу у спорті; обґрунтувати заходи попередження використання допінгу в спорті в Україні.

Які питання залишаться невирішеними, сказати важко, але певні кроки в поліпшенні ситуації зробити необхідно. Ця проблема не є до кінця вирішеною і з юридичного боку, оскільки узаконена система покарань за вживання допінгових препаратів як у міжнародному спортивному русі, так і в окремих країнах, або не є достатньо ефективною, або відсутня взагалі (у законодавстві низки країн покарання за вживання допінгу не передбачаються).

Вивчення матеріалів даного дослідження може сприяти формуванню розуміння ролі боротьби з допінгом у спорті, основних тенденцій розвитку та шляхів підвищення її ефективності у спортсменів, тренерів та спеціалістів фізкультурно-спортивного руху.

Список використаних джерел:

1. Акуленко Т.М. Вирішення спорів щодо вживання допінгу в Спортивному арбітражному суді. *Гілея: науковий вісник*. 2019. Вип. 148. №9. С. 7-11.
2. Бехруз Х.Н. Міжнародно-правова відповідальність: теоретичний погляд: моногр. Одеса: Юридична література, 2017. С. 125-156.

Отримано: 14.09.2023

*Леонід ГОМЕНЮК, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – Аліна БОДНАР,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ВСЕУКРАЇНСЬКІ УНІВЕРСІАДИ ЯК ФОРМА СПОРТИВНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Сьогодні в українському суспільстві розгортаються складні процеси державотворення, що, безумовно, впливає на всі сфери суспільного життя.

Фізичне виховання і спорт – це складні соціальні явища, важлива частина загальної культури людства. Вони тісно пов'язані з економікою, соціально-політичною, військовою та духовною сферами [1].

Фізичне виховання студентської молоді в Україні є невід'ємною частішою здорового способу життя молодого покоління та розвитку спортивного руху, що базується на взаємозв'язку навчальних та поза навчальних формах фізкультурно-оздоровчої роботи [2].

Важливою формою удосконалення спортивної майстерності студентства є комплексні спортивні змагання – Всеукраїнські універсиади [3].

З моменту відновлення української державності вперше такі змагання були організовані в Україні у 1993 році. Їх метою є подальше підвищення рівня навчально-тренувального процесу у вищих навчальних закладах України, покращення спортивної майстерності студентів-спортсменів та якісної підготовки їх до участі у Всесвітніх Універсиадах. Основним, найбільш важливим і масовим етапом Всеукраїнської універсиади є внутрішньовузівські масові змагання, що тривають протягом навчального року, канікулярного періоду і закінчуються у травні місяці.

Головним завданням таких змагань є поліпшення стану здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної, професійно-прикладної підготовленості, загартованості, прищеплення майбутнім фахівцям навичок організації спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Відповідно до Положення про проведення Всеукраїнської Універсиади у фізкультурно-спортивних заходах можуть брати участь усі бажаючі: студенти, аспіранти, викладачі, співробітники вузів і члени їх сімей, які пройшли попередню підготовку, є членами спортивної студентської спілки України і мають допуск лікаря до змагань. Згідно чинних документів фінальні змагання Універсиади України проводяться в травні-липні й вони вважаються вибірковими до Всесвітньої Універсиади [4].

Згідно наказу Міністерства освіти України і Міністерства України у справах молоді і спорту №39/381 від 17 лютого 1993 року вперше у 23 містах України було проведено фінальні змагання літньої Всеукраїнської Універсиади.

У фінальних змаганнях, згідно Всеукраїнського Положення про проведення Універсиади, студенти змагалися з таких видів спорту: бадмінтону, баскетболу, боксу, боротьби вільної, боротьби греко-римської, дзюдо, самбо, важкої атлетики, велоспорту на шосе, веслування академічного та на байдарках і каное, волейболу, водного поло, гандболу, спортивної гімнастики, легкої атлетики, плавання, тенісу, настільного тенісу, фехтування та футболу. Як бачимо в основний перелік видів спорту ввійшли і 9 основних, які входять до програми на Всесвітніх Універсиадах. Це баскетбол, волейбол, водне поло, спортивна гімнастика, легка атлетика, плавання, теніс, фехтування та футбол. Ці види є також найбільш розповсюдженими в Україні.

У фінальних стартах взяли участь більше 3,5 тисяч студентів-спортсменів 105 вузів України. Вони представляли автономну республіку Крим, всі області України, міста Київ та Севастополь.

Як свідчать дані звітів суддівської колегії найбільш організовано пройшли змагання з бадмінтону та спортивної гімнастики в м. Харкові; боксу, плавання та легкої атлетики в м. Донецьку; боротьби самбо в м. Києві; настільного тенісу в м. Івано-Франківську; важкої атлетики в м. Дніпропетровську та в ряді міст із спортивних ігор.

Аналіз спортивних результатів свідчить про те, що в окремих видах спорту взяли участь найсильніші спортсмени України з легкої атлетики, спортивної гімнастики, важкої атлетики, настільного тенісу, боротьби самбо та інших. Всього участь в «Універсиаді-93» взяли більше

600 майстрів спорту України та 52 майстри спорту міжнародного класу.

Відродно, що в ході змагань 7 спортсменів показали результат майстра спорту міжнародного класу, 152 – майстра спорту. Найвищі результати показані в легкій атлетиці, плаванні, боротьбі самбо. Так, у важкій атлетиці 7 спортсменів вперше виконали норматив майстра спорту, а С. Амелькин із Запоріжжя – майстра спорту міжнародного класу. В легкій атлетиці 63 спортсмени показали результат майстра спорту, В. Кириленко (стрибки в довжину) з м. Харкова та спортсмени в метанні молота О. Крикун з м. Умані, В. Колесник з м. Луганська та А. Дебелий з м. Києва виконали норматив майстра спорту міжнародного класу. В плаванні 59 спортсменів показали результат на рівні майстра спорту.

Найбільш успішно виступили спортсмени тодішнього Київського державного інституту фізичної культури, які посіли 12 перших місць, 4 – других, 3 – третіх, значно випередивши усі інші вузи України [5].

На думку головної суддівської колегії проведення «Універсиади-93» сприяло піднесенню рівня навчально-тренувального процесу у вузах України, підвищенню рівня спортивної майстерності студентів-спортсменів та якісної підготовки їх до Всесвітньої Універсиади.

Як бачимо, Всеукраїнські Універсиади є однією із форм удосконалення спортивної майстерності студентської молоді та якісної підготовки їх до участі у Всесвітніх Універсиадах.

Список використаних джерел:

1. Румянцев Ю.О. Тенденції розвитку фізкультури і спорту в процесі державотворення. *ЛДДФК. Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення: тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ін-ту за 1994 рік.* Львів., 1995. С. 15-16.
2. Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України: Інструктивний лист М-ва освіти України від 19 квітня 1996 р. № 1/11 637. Київ, 1996. 6с, Рукопис.
3. Положення про Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України: Затв. наказом М-ва освіти і науки України від 28.05.2001. № 412. Київ. 2001. 7с. Рукопис.

4. Про проведення V літньої Універсиади України 2001 року та підготовку збірних студентських команд України до Всесвітньої літньої Універсиади в м. Пекін (Китай): Наказ М-ва освіти і науки України від 26.12.2000. № 614. Київ., 2000. 6 с. Рукопис.
5. Степанюк С. Всеукраїнські Універсиади як форма удосконалення спортивної майстерності студентської молоді (на прикладі Універсиади-93). *Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи*: матеріали конференції. Донецьк ДонНУ, 2002. С. 187-190.

Отримано: 16.05.2023

УДК 796.8.015

Юрій ГОРІСЛАВСЬКИЙ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Андрій ГАДАЙ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Майя ЗУБАЛЬ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА РЕГУЛЮВАННЯ І ЗНИЖЕННЯ МАСИ ТІЛА У БОРЦІВ

Як вже згадувалося, зниження ваги – це комплекс методів, що включає в себе сучасну систему спортивного тренування з обраного виду спорту, раціональну дієту з поступовим зменшенням обсягу і калорійності харчових продуктів та обмеженням рідини, теплові процедури, використання психологічних методів і медикаментозної терапії і т.д.

Кваліфікований спортсмен здатний без особливої шкоди для себе знизити вагу тіла на 1-2 кг. Це легко зробити, зменшивши обсяг харчування (обмеження рідини й вуглеводних гарнірів). Ця ж вага може бути досить легко скинута при підвищенні тренувальної роботи і проведенні усіх вправ у теплому костюмі і вовняному трико. При форсованому зниженні вага може бути знижена у лазні.

При великому зниженні ваги важливе значення має стан здоров'я спортсмена, його висока тренуваність, а також, як уже згадувалося вище, стійкі психофізіологічні якості. Якщо є значне перевищення ваги, то до його зниження варто готуватися завчасно. Протягом 2-3 місяців до передбачуваної участі в змаганнях спортсмен повинний виконувати навантаження на тренувальних заняттях

у вовняному трико і навіть основну частину тренувального заняття, якщо це можливо, – у теплому тренувальному костюмі і шапочці. А після завершення тренування спортсмен повинний відразу ж надягти костюм, шапочку і виконати комплекс вправ (біг, вправи з партнером, стрибки зі скакалкою і т.п.). Потім для посилення потовиділення рекомендується тепло укутатися і лежачи відпочити. У перші 1-2 місяці ця процедура проводиться 2-3 рази на тиждень тривалістю до 5-10 хв, а в останній, передзмагальний, місяць одночасно зі збільшенням обсягу роботи, спрямованої на зниження ваги, зростає і час для посилення потовиділення після до 15-20 хв.

Ця нескладна методика поряд зі збільшенням тривалості перебування в парній після закінчення кожного тижневого циклу, сприяє підвищеному потовиділенню, а також призводить до зниження ваги за рахунок зменшення жирової клітковини на ногах.

Ми поставили своєю задачею досліджувати ефективність вживання спеціальних продуктів при зменшенні ваги спортсменами високої кваліфікації перед відповідальними змаганнями. Уже за 14-20 днів до початку змагань спортсменові встановлюється індивідуальний режим харчування з обмеженням обсягу і калорійності вживаних продуктів. Виключаються насамперед вуглеводні гарніри, зменшується обсяг першого блюда (супи замінюються м'ясними бульйонами до 200 г), обмежується споживання рідини. Підвищується кількість вітамінів (С, В₁ В₂, В₆ РР, В₁₂, фотієва кислота, пантотенова кислота, фосфор). Вміст приймається по призначенню лікаря 2-4 рази в день.

При переході на новий режим харчування спортсмен вже протягом перших днів втрачає у вазі близько 1,5-2 кг.

Варто враховувати, що в перші дні зниження ваги спортсмен стає дратівливим. Втрата ваги в цей період здійснюються за рахунок води, виведення з кишечника неперетравлених калових мас і в зв'язку з неощадливою витратою енергії при перебудові обміну речовин.

Нерідко буває, що після швидкого зменшення ваги на 1-1,5 кг він у подальшому стабілізується. Це – результат деякої інертності регуляторних механізмів організму при подальшій перебудові метаболічних процесів.

За 7-10 днів до старту знову зменшується калорійність харчування, і перед початком останнього передзма-

гального циклу тренувань (після лазні) спортсмен підтримує вагу на 1-0,5 кг менше своєї звичайної.

В останні 2-3 дні перед стартом перевищення ваги відповідної вагової категорії не повинна бути більшою 1,5-2 кг. Ця вага скидається форсовано в парній лазні за 1-2 дні до офіційного зважування. Після відвідування парної лазні спортсмен повинний бути «у вазі» або може мати перевищення вагових границь до 0,5 кг.

Зазвичай в спортсменів на цьому етапі за період нічного сну вага зменшується на 0,5-0,8 кг.

Якщо спортсмен форсовано зігнав велику вагу, особливо після перенесеного інфекційного захворювання, і бере участь у змаганнях, то може виникнути перенапруга.

При перенапрузі спортсмен знімається зі змагань, йому необхідна лікарська допомога, а нерідко серйозне і тривале стаціонарне лікування. Питання про подальший допуск до спортивних занять може бути вирішений тільки після комплексного обстеження в лікарсько-фізкультурному диспансері.

Якщо спортсмен, що зігнав вагу, зневажив достатньою розминкою або почав змагання в дуже високому для себе темпі, то може виникнути колючий біль в правому підребер'ї. Виникнення такого болю найчастіше пов'язано з переповненням печінки кров'ю. Цей біль відрізняються від явищ, характерних для перенапруги, де їхньою причиною служить венозний застій (результат ослаблення серцевої діяльності).

Зниження ваги при акліматизації відрізняється лише тим, що в цих умовах зростає значення поступового регулювання вагового режиму. Різке зниження ваги припустиме тільки при достатніх термінах попередньої акліматизації.

Форсоване зниження ваги за рахунок зменшення ваги в лазні понад 3 кг, різкого обмеження води і харчування призводить до серйозних зрушень в організмі людини.

При високій температурі повітря і зменненні води в організмі (зниження ваги за рахунок води на 6-8% ваги тіла) посилено витрачаються вуглеводи, жири, руйнуються тканеві білки. Зменшується обсяг циркулюючої крові і збільшується її в'язкість. Зменшення тепловіддачі супроводжується наростаючим збільшенням теплопродукції: підвищується температура тіла, прискорюється серцевий

ритм, пришвидшується подих. У зв'язку зі зменшенням ниркового кровотоку і зміною складу крові значно знижується і сечовиділення. Слизова рота висихає, з'являється сильна спрага, нудота, зменшується апетит.

Виділення води з підшкірного шару і зменшення в ньому жиру робить шкіру сухою, зморшкуватою і в'ялою. Відзначається оніміння і неприємні відчуття («повзання мурашок») шкірних покривів.

Спортсмен стає м'яким, розвивається м'язова слабкість, рухи дуже ощадливі, можуть бути поколювання в м'язах і м'язові судоми. Підсилюється дратівливість, головний біль.

Велике значення має правильне харчування і після закінчення змагань. Ще раз вказуємо, що прийом надмірної кількості води і не дозованої їжі після зниження ваги і величезних спортивних напруг на змаганнях дуже шкідливо позначаються на організмі. Порушується обмін речовин, спостерігаються набряки, особливо страждають при цьому нирки і печінка.

Істотне значення як у процесі зменшення ваги, так і в період участі в змаганнях має створення у спортсмена впевненості в успішному зниженні ваги, віри у свої сили й в успішний результат спортивної боротьби.

Отже, у роботі ми спробували дати відповідь спортсменам, тренерам і спортивним лікарям на питання про особливості зміни ваги тіла у спортсменів та методіку її зниження.

Список використаних джерел:

1. Олійник С.А. Новий підхід до створення спеціальних продуктів спортивного харчування для щоденного споживання. *Вісник проблеми біології і медицини*. 2008. Вип. 4. С. 85-91.
2. Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. Вплив харчування на здоров'я людини: підручник / [за ред. Радька М.М.]. Чернівці: Книги-ХІ, 2016. 500 с.

Отримано: 29.06.2023

Олександр ХРИСТЕНКО, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Іван ГЛУШЦОВ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Анна ВЕРБИЦЬКА, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Вікторія МУЗАЛЬОВА, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Оксана ЯРЕМИНА, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Іван КУДІН, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Віталій ФІЯРСЬКИЙ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ ПРИЗОВНОГО ВІКУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасні військові спеціальності ставлять високі вимоги до фізичної підготовки і психічної рівноваги воїна, а короткий час перебування на службі вимагає, щоб ця підготовка частково здійснювалась у процесі фізичного виховання в закладах освіти [2].

Повномасштабне вторгнення російської федерації, перехід Збройних Сил України на службу за контрактом – скорочення чисельності ЗС, якісне підвищення видів їх забезпечення – вимагають змінити підхід до закличного контингенту [4]. Ситуація ускладнена тим, що фізичний стан молоді, яка поповнює склад ЗС України, погіршується за багатьма показниками, найвагоміші серед яких здоров'я та фізична підготовленість [3].

За таких умов складно запропонувати таку методику розвитку фізичних якостей, за допомогою якої за 6 місяців навчання і 6 місяців служби призовник, який слабо фізично підготовлений, перетвориться у військового-професіонала. Саме тому проблема підготовки, перевірки

та оцінки фізичної підготовленості призовників є однією із актуальних в теорії та практиці фізичної підготовки вже не одне століття [5].

Критерієм оцінки фізичної підготовленості сьогоднішніх призовників служить батарея тестів для призовної молоді із системи державних тестів, але, на думку вчених, державні тести мають ряд негативних характеристик:

- характеризуються низьким рівнем інформативності і низькою ефективністю;
- нормативний підхід строго регламентує, але не відображає росту фізичних якостей та об'єктивного фізичного удосконалення, що зводить фізичну підготовку призовників до «натаскування» на виконання нормативів [1].

Недостатній рівень фізичної підготовки ускладнює успішне оволодіння призовниками військово-професійними навичками, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості солдата до фізичних навантажень.

Існуючий досвід фізичної підготовки військових припускає достатньо високий рівень фізичної підготовленості призовної молоді. Уведення у порядок оцінки фізичної підготовленості граничного рівня допускає відносно низький рівень розвитку одних якостей за рахунок інших. Традиційна система фізичної підготовки на сьогодні неспроможна ефективно впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей.

Наукові дослідження в галузі фізичного виховання і спорту визначають одним із напрямків удосконалення спортивної підготовки створення функціонального фундаменту фізичної підготовки на ранньому етапі навчання на основі переважного розвитку загальної і швидкісної витривалості. Існуючі методи розвитку витривалості припускають аналітичні й кількісні способи оцінки інтенсивності навантаження. Вивчення чинників, що визначають прояви витривалості, призводить до потреби враховувати механізми енергозабезпечення м'язової діяльності. Треба також враховувати не стільки результат виконання вправ на витривалість. Контролювати інтенсивність навантаження треба максимально просто, методами, які не пов'язані з

лабораторними вимірами й аналізами та доступні під час навчання будь-якого рівня фізичної підготовленості.

Вищевикладене визначає актуальність комплексних досліджень, які спрямовані на удосконалення системи фізичної підготовки юнаків призовного віку у період навчання у ЗВО.

Мета: теоретичне й експериментальне обґрунтування методики фізичної підготовки в системі фізичного виховання юнаків призовного віку.

Аналіз літературних джерел та вивчення документальних матеріалів свідчать, що проблема фізичної підготовленості молоді до служби в армії є актуальною довгий час. Однак, сьогодні в Україні спостерігається стійка тенденція зменшення кількості призовників та зниження їх фізичного стану.

Мобілізаційні ресурси – випускники шкіл і студенти – у 90% випадків мають відхилення у стані здоров'я. Більше 70% призовників не відповідають мінімальним межовим вимогам фізичної підготовленості. У той же час збільшення навантаження на сучасного солдата, зміна умов служби підвищують вимоги до фізичних можливостей юнаків при відборі їх до Збройних Сил. Тому все необхіднішою стає ефективна фізична підготовка у допризовний період.

Аналіз традиційної програми фізичного виховання в ЗВО і вивчення її реального стану засвідчив, що в ній не відтворено взаємозв'язок з іншими дисциплінами, не сформульовано мети і завдань дисципліни відповідно до етапів навчання. Відсутні рекомендації щодо послідовності проходження занять, спрямованості і методів розрахунку фізичних навантажень під час навчально-тренувального процесу залежно від рівня фізичної підготовленості студентів.

Здатність до тривалого й ефективного виконання роботи неспецифічного характеру завдяки підвищенню адаптації до навантажень, а також «перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні визначається загальною витривалістю. Аналіз військової діяльності і вимог до професійних якостей майбутніх військовослужбовців засвідчив, що основною якістю цієї діяльності є загальна аеробна і швидкісна витривалість.

Аналіз основних напрямків планування інтенсивності фізичного навантаження показує, що найбільш простим,

не пов'язаним з лабораторними вимірами й аналізами, доступним при роботі з студентами призовниками будь-якого рівня, є метод оцінювання інтенсивності бігового навантаження який ґрунтується на урахуванні біоенергетичного забезпечення та рівня ЧСС при навантаженні у процесі тренування. За розробленою комп'ютерною програмою достатньо швидко розраховуємо основні показники тренувального навантаження для кожного студента залежно від рівня його підготовленості.

Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики фізичної підготовки, що проявилось у поліпшенні як показників фізичного стану, так і у виконанні нормативів бойової підготовки: в експериментальній групі частота серцевих скорочень у спокої зменшилася на 7%, а в контрольній групі на 1%; максимальне споживання кисню в експериментальній групі збільшилося на 8 %, в контрольній групі на 2%; вірогідно поліпшилися показники розвитку основних фізичних якостей: сили ($P < 0,001$), швидкості ($P < 0,001$), загальної витривалості ($P < 0,001$), при цьому кількість юнаків призовного віку, що цілком виконала нормативи, в експериментальній групі склаала 27%, а в контрольній групі – 4%; зросли результати в метанні гранати на точність і дальність: в експериментальній групі – на 43 і 14% відповідно, а в контрольній групі – на 10 і 0,5%.

Список використаних джерел:

1. Галаманжук Л., Гудима Н., Єдинак Г., Юрчишин Ю., Мисів В. Результативність використання чинних технологій вивчення фізичної культури в поліпшенні психофізичного стану учнів початкової школи. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А.С. 2021. Випуск 22. С. 21-28. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/242956>.
2. Ігнатенко С.О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 13.00.04. Одеса, 2007. 286 с.
3. Коробко С.А. Заняття з морального орієнтування молодших школярів. Київ: Техніка, 2003. 96 с.

4. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5719>
5. Юрчишин Ю., Мисів В., Порєбняк Т., Потапчук С. Сучасні способи залучення молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2019. Вип. 15. С. 105-109. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/197292>.

Отримано: 10.07.2023

УДК 796(477-87)(=161.2)(091)

Назарій КОБІЛЬНИК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Аліна БОДНАР**, кандидат педагогічних наук, доцент

ПЕРЕДУМОВИ УТВОРЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТИВНИХ ТОВАРИСТВ ЗА МЕЖАМИ ЕТНІЧНИХ ЗЕМЕЛЬ УКРАЇНИ

Українці, що живуть за межами України, у діаспорі, є складовою частиною українського етносу. Українська народна мудрість каже: «Нашого цвіту по цілому світу». На сьогодні майже третина українців опинилася поза своєю історичною батьківщиною. Причинами розселення їх у різних країнах світу стала складність і неоднозначність процесів розвитку українського етносу, тривалість його роз'єднаності, століття без державності, різні політичні мотиви, негативний вплив зовнішніх факторів, чужинський гніт, соціальні негаразди тощо.

Терміном діаспора (від грецьк. – розсіяння) в усіх енциклопедичних довідниках позначались євреї, які у XVI ст. до н.е. внаслідок застосування проти них сили, змушені були залишити Палестину. Сьогодні цим терміном фіксується факт перебування певної частини етнічної

спільноти поза межами країни її походження. Діаспора може бути розселена компактно чи розсіяно. Вона може бути автохтонною (коли частина населення того чи іншого етнічного походження внаслідок поділу території опиняється у складі іншої держави) чи іммігрантського походження (коли частина населення даної держави поселяється в іншій державі).

Спочатку українців, які селилися в країнах Заходу, теж називали іммігрантами. Іноді поселенців на фермах називали колоністами, а їхні поселення колоніями. У період між двома війнами, коли серед них майже половину становили ті, хто, наприклад, народився в Америці, годі було далі називати іммігрантами. Їх називали американськими, канадськими чи бразильськими українцями. Звичним було також називати новоприбулих емігрантами (вимушені переселенці), мабуть, під впливом людей, які залишили Україну з політичних причин внаслідок подій 1917-1921 рр. Постало нове явище політичної еміграції, яка поширилася майже на всі країни перебування українців. Ця частина почала задавати тон усім українським поселенцям. Тому поширився термін «українська еміграція», що стосувався й попередніх поселенців та їхніх нащадків. Поняття "еміграція" застосовувалось і до тих політичних втікачів з України, які опинилися на Заході після 1945 р. Своє перебування за кордоном вони розглядали як тимчасове, не припиняли політичної діяльності, спрямованої на відродження української державності, своєю кінцевою метою вважали повернення в Україну.

Проте, вже друге-третє покоління українських поселенців не підпадали під визначення «емігранти». Разом з тим, вони не бажали відкинути свою українську ідентичність. Це зумовило появу термінів «американці чи канадці українського походження». Певний час вживалася назва «новоканадці, новоавстралійці українського походження», «американо-українська, чи україно-американська спільнота». Дехто застосовував поняття «українці у світі». Не прийнялося визначення «українці на чужині». Побутує також термін «закордонні (зарубіжні) українці». Проте це поняття дає підставу для твердження, що «закордонними» українцями можуть вважати себе тільки громадяни України, котрі перебувають тимчасово за кордоном.

Процес переселення українців ніколи не припинявся. Він посилювався чи зменшувався, змінював свій напрям залежно від проблем українського населення та політичних обставин. Ця тягість емігрантських процесів охоплювала два широкі потоки:

- із західних українських земель – на захід, за океан;
- із східних та центральних земель – на схід, у Сибір та ін. регіони.

Перший з них, переборовши неймовірні перешкоди, створив мільйонні українські поселення в Новому Світі [1-3]. Другий, колонізуючи азіатські простори, накопичив кількамільйонний український потенціал, який нині прокидається до свідомого національного життя.

Кількість українців у діаспорі зазнає постійних змін [4]. До 1939 року, а частково згодом, вона збільшилась завдяки новому припливові з України і природному приростові. Ця кількість часом зменшується через асиміляцію та денаціоналізацію в третій і наступній генераціях, частково через повернення (рееміграцію) в Україну. Сьогодні українська діаспора – одна з найбільших серед інших планетарних етнічних розселень [5].

Немилосердна доля, що багато сторіч випробувала українців на життєдіяльність, підтвердила: українська нація – велика нація. Є материкова Україна. Є західна та східна українські діаспори. Є такий феномен, як світове українство – це вже не тільки теоретичний чи політичний постулат, національна мрія, а видима реальність, консолідуючий чинник нації, вагомий чинник міжнародного життя [6].

Неабияке значення мав спортивний рух в Україні після першої світової війни, незважаючи на роз'єднаність регіонів та бездержавність, активно поширювався спорт: футбол, волейбол, гімнастика, легка атлетика, боротьба, важка атлетика, лижний спорт, плавання, кінний спорт, шахи та ін. В Західній Україні діяли сотні спортивних осередків, що їх організували такі товариства, як: «Сокіл», «Січ», «Луг», «Пласт» [7].

Зараз, коли Україна стала незалежною державою, перед українською діаспорою постало головне завдання, не тільки дбати за підвищення здоров'я української молоді, а передовсім зміцнювати її національний дух, важливим фактором існування якого є створення українського середовища.

Список використаних джерел:

1. Погребенник Ф. Еміграція і література. *Слово і час*. №10. С. 22-28.
2. Словянство й українці. *Український Сокіл (Прага)*. 1937. Ч. 1-2, січень-лютець. С. 4-5.
3. Українська діаспора : розміщення і чисельність. *Політика і час*. 1991. №3. С. 88-89.
4. О-як. (Лисяк О.) Гокей на льоду. *Альманах Ради Фізичної Культури 1945-1948*. Мюнхен, 1951. С. 45.
5. Бучацький О. Копаний м'яч. *Альманах Ради Фізичної Культури 1945-1948*. Мюнхен, 1951. С. 17.
6. Трощинський В. Ляндек в історії української повоєнної еміграції. *Укр. діаспора*. Ч. 4. С. 123-126.
7. Зубанич Ф. Позичений континент: [Документальні новели про українців Австралії]. *Вітчизна*. 1993. №1. С. 122-135.

Отримано: 15.08.2023

УДК 34:[37+796](477)

Катерина КОХАН, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Ілля НАБИВАЧ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Ярослав НАБИВАЧ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Владислав ЛУКАШЕНКО, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Олександр МИРОНЕЦЬ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Богдан ПЛАКСЮК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

МЕХАНІЗМИ ДЕРЖАВНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й СПОРТУ В УКРАЇНІ

Державне регулювання розвитком сфери фізичної культури й спорту, будучи однією з галузей соціальної сфери, виступає важливим інструментом у реалізації завдань соціальної політики держави. Разом з тим, максимальному вико-

ристанню потенціалу фізичної культури й спорту для підвищення якості життя українців перешкоджають такі фактори: відсутність системності в державному управлінні; нечітке визначення його пріоритетів; недостатній рівень бюджетного фінансування; відсутність стимулюючих механізмів для приватних структур, що інвестують у розвиток зазначеної галузі; правова неоформленість взаємин між державою й недержавними суб'єктами господарської діяльності тощо. Втрата системного регулювання галуззю як цілісною системою зумовила зниження обсягу фізкультурно-спортивних послуг, які надаються населенню, що, у свою чергу, не сприяло забезпеченню оздоровлення нації [3].

Актуальність проблем у досліджуваній сфері обумовлена внутрішньогалузевими характеристиками й особливостями розвитку державного регулювання фізичної культури й спорту. Значна кількість цих проблем є типовими для економіки країни в цілому, включаючи такі суміжні для фізичної культури й спорту галузі соціальної сфери, як освіта, охорона здоров'я, культура та соціальне забезпечення. Серед особливостей, що впливають на характер економічних відносин у сфері державного регулювання фізичної культури й спорту, виділяють такі: різноманіття форм діяльності та структур управління, а також відносин підпорядкованості й взаємодії, обумовлених множинністю видів спорту, спортивних і фізкультурних досягнень, типів і видів змагань. Множинність спортивних заходів загальноукраїнського й міжнародного рівня також належить до них [1].

Питання досягнення збалансованої та оптимальної організаційної структури системи державного регулювання фізичної культури і спорту, механізми та теоретико-методологічні основи державного регулювання галуззю фізичної культури і спорту розглядали такі вчені, як С. Вавренюк, І. Гасюк, М. Олійник, І. Рибчич, Б. Сіренко, Р. Сіренко, В. Платонов, Ю. Шкретій та ін.

Однак сучасними авторами не розглянуті проблеми й напрямки розвитку фізичної культури й спорту та вдосконалення системи державного регулювання ними, не охоплюється увесь комплекс складних організаційно-правових і фінансово-економічних механізмів державного регулювання галузі. Не знайшли висвітлення питання, що

вимагають системного аналізу особливостей системи державного регулювання діяльності суб'єктів фізкультурно-спортивного руху і, як наслідок, обґрунтування нової структури органів і механізмів державного регулювання галуззю з урахуванням ролі громадських організацій в управлінні спортом в Україні.

Мета: обґрунтування теоретичних засад і розробка практичних рекомендацій щодо вдосконалення механізмів державного регулювання фізичної культури й спорту в Україні.

Методологічною базою дослідження є сучасні теоретичні розробки вітчизняних і зарубіжних учених з проблем державного регулювання фізичної культури й спорту в Україні, які розглядають крізь призму взаємозв'язки та єдності теорії і практики, змісту та форми, загального, особливого й одиничного [5].

Проаналізовано принципи та сутність державного регулювання фізичної культури й спорту. Надано теоретичне обґрунтування й висунуті положення про віднесення послуг фізичної культури й спорту до групи змішаних суспільних благ і аргументована необхідність їх бюджетного фінансування. Розкрита роль державного регулювання фізичної культури й спорту як складової частини сфери послуг, що передбачає комплексне визначення та вирішення соціально-демографічних, соціально-політичних і соціально-економічних завдань розвитку суспільства в цілому та фізичного й емоційного вдосконалення кожного громадянина зокрема.

Дослідження особливостей формування підходів до державного регулювання розвитку сфери фізичної культури й спорту в зарубіжних країнах дало змогу встановити, що, незважаючи на деякі національні особливості такого розвитку, форми залучення держави у цю сферу не відрізняються широким різноманіттям. Вона залежать, насамперед, від тих цілей, які ставлять перед спортом держава й суспільство. З'ясовано, що на сучасному етапі серед форм залучення держави у спорт основними є: прийняття правових актів у сфері спорту на державному й регіональному рівнях; участь держави, регіональних і місцевих органів влади в розвитку спорту, зокрема, в його фінансуванні, що охоплює підготовку спортсменів високого класу й спортив-

ного резерву, будівництво спортивних споруджень тощо. Визначено, що розвиток спорту вищих досягнень – прерогатива національних державних або національних суспільних спортивних структур. Розвиток масового спорту – функція держави, яка реалізує дане завдання через регіональні й місцеві органи влади, спортивні організації й установи відповідного рівня. Розвиток професійного спорту здійснюється приватними комерційними структурами, які створюються, як правило, у межах окремих видів спорту. Держава надає істотну фінансову допомогу сфері спорту майже у всіх країнах незалежно від характеру відносин між державою й спортивним рухом.

Оцінено фінансовий механізм державного регулювання фізичної культури й спорту в сучасній Україні, у результаті чого визначено, що основними проблемами її функціонування є: втрата регулювання як цілісної системи; відсутність сучасного фінансового механізму державного регулювання через недостатньо чітку побудову системи пріоритетів; правова система взаємин, що перебуває на стадії свого становлення, між державою, приватним і суспільним секторами. На цій підставі визнано, що важливим напрямком удосконалення фінансового механізму є впровадження нових елементів у практику конкурсного розподілу фінансових ресурсів з бюджетів різних рівнів для розвитку фізичної культури й спорту.

Здійснено системний аналіз організаційно-правового механізму державного регулювання фізичної культури й спорту. Запропоновано комплекс заходів із розвитку та вдосконалення організаційно-правового механізму державного регулювання діяльності суб'єктів фізкультурно-спортивного руху з метою підвищення якості послуг, які надаються населенню, і забезпечення розвитку спорту вищих досягнень.

Обґрунтовано та на основі проведеного структурно-функціонального аналізу розроблено стратегічні засади реформування сфери фізичної культури й спорту. У межах цих засад сформульовані основні методологічні принципи підвищення державного регулювання фізичної культури й спорту як цілісної системи. Запропоновано комплекс нормативно-правових регуляторів діяльності суб'єктів господарювання в даній сфері послуг, що враховують сучасні напрям-

ки лібералізації економіки й соціальної сфери, основні положення яких передбачають необхідність розширення взаємодії різних суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності (комерційних і некомерційних) з одночасним посиленням державного регулювання діяльності з метою підвищення якості фізкультурно-спортивних послуг населенню й розвитку спорту вищих досягнень, розширення прав і відповідальності всіх суб'єктів; фізкультурно-спортивного руху за кінцеві результати діяльності.

Визначені напрями вдосконалення та розвитку системи державного регулювання у сфері фізичної культури й спорту в Україні, які передбачають упровадження окресленої системи збалансованих показників, що дозволить оптимізувати функціонування як системи державного регулювання, так і фінансування фізичної культури й спорту. Відповідно до методичних основ, які становлять підґрунтя концепції «системи збалансованих показників», визнано, що функції системи регулювання фізичною культурою й спортом повинні бути розподілені між її конкретними елементами, при цьому склад функцій, закріплених за кожним елементом, повинен бути точно визначений, обмежений і спрямований на досягнення локальних цілей.

Список використаних джерел:

6. Гамаманжук А., Гудима Н., Єдинак Г., Юрчишин Ю., Мисів В. Результативність використання чинних технологій вивчення фізичної культури в поліпшенні психофізичного стану учнів початкової школи. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А.С. 2021. Випуск 22. С. 21-28. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/242956>.
7. Ігнатенко С.О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 13.00.04. Одеса, 2007. 286 с.
8. Коробко С.А. Заняття з морального орієнтування молодших школярів. Київ: Техніка, 2003. 96 с.
9. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний універси-

- тет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5719>
10. Юрчишин Ю., Мисів В., Порєбняк Т., Потапчук С. Сучасні способи залучення молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2019. Вип. 15. С. 105-109. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/197292>.

Отримано: 18.09.2023

УДК 796.012.1-053.5

Вікторія КОРОСТІЙ, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Геннадій ЄДИНАК**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

СТАН ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ 6-РІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Аналізуючи наявні у спеціальній літературі дані про значення показників, що характеризують функціональні можливості дітей 6-ти років, які розпочали навчання у закладі загальної середньої освіти, виявили певні особливості. Так, життєва ємність легень (відображає можливості легень в отриманні кисню для його подальшого транспортування в організмі) у дівчаток 6-7 років знаходиться в межах 1100-1200, 1212±25,7 мл або 1192±92,6 мл, у хлопчиків – 1200-1400, 1369±29,6 або 1361±82,6 мл. Результати обох вибірок відповідають віковій нормі, але вже у 7 років можливості на 8-15% стають нижчими від фізіологічної норми [2; 3]. За іншим показником діяльності цієї системи, а саме життєвим індексом, значення дівчаток 6-7 років становлять 55,6±1,8 мл·кг⁻¹, хлопчиків – 57,4±1,5; згідно наявних нормативів [1; 4] ці значення свідчать про середній рівень забезпечення організму киснем.

Що стосується резервів дихальної системи, то за результатом проби Штанге і сучасних методик у 90% дітей значення є меншими від норми, адже в дівчаток це від-

повідно $19,3 \pm 5,6$ і $15,2 \pm 3,7$ с, у хлопчиків – $24,5 \pm 7,5$ і $14,7 \pm 5,3$ с; про норму свідчать значення 30-35 та 20-29 с відповідно. Водночас виявлено, що значення VO_2 у них становлять $48-50$ $ml \cdot xh^{-1}$, а вентиляційного еквівалента (V_e) – $33-36$ $l \cdot xh^{-1}$. Такі результати на 15-22 % є нижчими від вікової норми [6].

Діяльність серцево-судинної системи в умовах фізичного навантаження, за результатами проби Руфф'є, у більшості дітей 6-7 років відповідає середньому рівню, у 5% – нижчому від середнього рівню за відсутності низького. Протягом навчального року значення погіршується, щонайменше у 7 % дітей, причому які на початку демонстрували високий і вищий від середнього рівні. За значеннями варіаційної пульсометрії у спокої система функціонує з напруженням і ознаками симпатотонії: індекс становив біля 85 у. о., амплітуда моди кардіоінтервалів – 51,2 у. о. [5].

Вивчення даних про діяльність м'язової системи дітей 6-7 років виявило такі особливості більшості результатів: динамометрія кисті – 53,3% дівчаток і 37% хлопчиків мають низький рівень; силовий індекс – 53% та 48,1% відповідають середньому рівню; тест «піднімання тулуба з положення лежачи на спині протягом 30 с» – переважна більшість дітей демонструє нижчий від середнього результат. Крім цього, у стрибку в довжину з місця тільки 14,3% дівчаток і 19,3% хлопчиків демонструє середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей, тоді як 57,1 і 45,2% – нижчий від середнього рівень, 28,6 і 29% – низький [2, с.10-11]. За результатами виконання тестів «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «піднімання у сід із положення лежачи на спині» стан функціонування м'язової системи 6-річних першокласників нижчий, аніж в однолітків, які відвідують заклад дошкільної освіти. Одна з причин такого результату – інтенсивне морфологічне дозрівання дітей, наслідком якого є значне збільшення маси тіла при вияві силових можливостей на досягнутому раніше рівні. Таке співвідношення негативно позначається на результатах у зазначених тестах, тоді як, наприклад у кистьовій і, особливо, становій динамометрії, навпаки результати будуть збільшуватись. Але це показники абсолютної м'язової сили, яка відзначається більш високим значенням показника

при більшій масі тіла, тоді як відносна м'язова сила (на один кілограм маси тіла), навпаки часто буде свідчення про менші силові можливості дитини [3; 4; 6].

Отже, наявні дані не сприяють одержанню однозначної відповіді, але засвідчують таку тенденцію: досягнення функціональних можливостей 6-річними дітьми, які розпочали навчання у закладі загальної середньої освіти, негативно відрізняються від необхідних. У зв'язку з цим потрібна підвищена увага до вивчення означених характеристик дітей та пошуку шляхів модернізації змісту фізичного виховання для підвищення рівня їх розвитку.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.А., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник [для лікарів-слухачів закл. (факульт.) післядипл. освіти]. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
2. Галаманжук Л.А. Теоретико-методичні засади превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою: авторф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Чернігів, 2015. 40 с.
3. Герасимчук А.Ю. Програмування занять превентивного змісту у фізичному вихованні учнів перших класів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2015. 226 с.
4. Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
5. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2007. 22 с.
6. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2011. 18 с.

Отримано: 25.05.2023

Давид КОСТЕНЮК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Важа ДАІАУРІ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Мирослав ГРЕМЯЧЕВ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Михайло ГУСКА, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗАНЯТТЯХ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ У ПОЗААУДИТОРНИЙ ЧАС

Позитивний світовий досвід скеровує вітчизняне фізичне виховання здобувачів вищої освіти (ЗВО) на реалізацію спортизованого напрямку. При цьому наголошується на необхідності використовувати види спорту, до яких інтерес здобувачів є найбільшим, значною мірою – для задоволення їхніх бажань щодо здійснення фізичної активності у вільний від навчання час, тобто у позааудиторній діяльності [3; 6].

На сучасному етапі цей напрям представлений великою кількістю досліджень, що продовжують його поповнювати. Одна з причин цього – поява нових видів фізичної активності. Зокрема, наголошується на високій дієвості методик навчання здобувачів ЗВО силових вправ у позааудиторний час [1; 2; 5]. Такими методиками передбачено адекватні форми організації занять, а один зі змістів передбачає класифіковані вправи силової спрямованості, дієві методи, а також педагогічні умови та критерії й показники результатів навчальної діяльності [5]. Результати використання запропонованої методики такі: 64,7% здобувачів наприкінці продемонструвала позитивну мотивацію до використання силових вправ, тоді як за відсутності занять такого змісту кількість становила 44,2%. Крім цього: збільшилася кількість здобувачів, які самостійно займалися фізичними вправами у позааудиторний час: кількість відповідно до вищезазначеного становила 61,9% і 20,2%; поліпшився функціональний стан (знизи-

лася частота пульсу, зріс час затримки дихання на вдиху і видиху) та м'язова сила, динамічна і статична силова витривалість, вибухова сила.

Ураховуючи такі дані провели дослідження щодо існування інших методик використання здобувачами ЗВО занять силовими видами спорту у позааудиторний час. Виявили, що такі дослідження поодинокі, а наявні пропонують як провідний засіб – пауерліфтинг. Конкретизуючи відзначили, що одне з таких досліджень передбачає врахування індивідуальних особливостей дівчат під час реалізації змісту, а запропонована розробка передбачає визначення мети, принципів, алгоритму програмування, системи планування; програмування орієнтує на використання методу цільових завдань (містить конкретні завдання з урахуванням особистих пріоритетів кожної дівчини щодо занять пауерліфтингом). Водночас, такою розробкою виокремлено організаційно-методичні умови підвищення ефективності спортивно-орієнтованих занять, а також критерії для оцінювання ефективності занять і систему контролю на кожному етапі занять пауерліфтингом [2].

Інше дослідження спрямоване на розроблення методики використання означених занять для поліпшення показників фізичного стану здобувачів вищої освіти, які мають ураження опорно-рухового апарату [4]. Розглядаються також окремі питання досліджуваної проблеми, зокрема про вплив занять пауерліфтингом на вербальну поведінку та самооцінку молодих жінок. Так наголошується, що одним із мотивів до занять пауерліфтингом є власні амбіції дівчат, а під час спортивної діяльності 79% набули впевненості в собі, сміливості. Зміна характеру поліпшила стиль приватного життя, відносини в колективі: 76% стали більш комунікабельними, відкритими до спілкування, цілеспрямованими, зібраними, дисциплінованими [5].

Водночас, деякі дослідники пропонують для дівчат, які здобувають вищу освіту в ЗВО модель удосконалення їхньої фізичної активності. Вона передбачає поступове підвищення параметрів та диференціацію на кожному етапі, а складові моделі є: мета; суб'єкти процесу (здобувачки, викладач, тренер); функції (розвивальна, виховна, оздоровча, освітня); принципи; етапи (початкової, базової і спеціалізованої спортивної підготовки) та для кожного

етапні й оперативні завдання, зміст занять і контролю (вихідний, поточний, підсумковий, терміновий); критерії, показники, рівні запланованого результату; педагогічні умови. Уміщували останні методичний супровід досягнення поставленої мети; врахування визначених мотивів і ситуативних чинників для високої фізичної активності дівчат увесь період навчання; індивідуалізація засобів і методів, починаючи з першого етапу підготовки [1, с.88].

Отже, проведеним аналізом встановлено, що заняття силовими видами спорту є досить популярні поміж здобувачів вищої освіти. Проте дотепер не завершено формування методичної основи, причому щодо залучення здобувачів до занять, змісту цих занять окремо для дівчат і хлопців, а також залежно від року навчання у ЗВО.

Список використаних джерел:

1. Воронецький В.Б., Єдинак Г.А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Друкарня Рута, 2017. 120 с.
2. Гордієнко Ю.В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.
3. Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №2. С. 116-119.
4. Сан Ж. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2015. 20 с.
5. Черкашин Р.Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2011. 19 с.
6. Masaryková D., Labudová J., Matuš I. Physical Activity of University Students with Various Study Profile. *Physical Activity Review*. 2016. Vol. 4. P. 107-114. DOI: <http://dx.doi.org/10.16926/par.2016.04.13>

Отримано: 3.07.2023

Владислав КОВАЛЬ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

ХАРАКТЕР ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Фізична підготовка – процес розвитку рухових (фізичних) якостей індивіда [7, с.12]. Згідно положень теорії фізичного виховання така підготовка здійснюється за двома напрямками, а саме загальним та спеціальним. Загальна фізична підготовка спрямовується на розвиток усіх основних рухових якостей, тоді як спеціальна фізична підготовка – на розвиток окремих рухових якостей, а саме які забезпечують успішне виконання визначеної діяльності індивіда.

Конкретизуючи зазначене відмічаємо, що спеціальна фізична підготовка у системі професійної освіти учнів підліткового віку передбачає розвиток рухових якостей, високий рівень яких забезпечує успіх у здійсненні ними майбутньої професійної діяльності [4; 6]. У зв'язку з цим необхідно враховувати, що оскільки спеціальності різні, різними будуть рухові якості, які є визначальними для успішного здійснення професійної діяльності.

Що стосується іншого напрямку фізичної підготовки учнів підліткового віку представлена у системі професійної освіти, а саме загальної фізичної підготовки, то відповідні завдання також повинні вирішуватися під час занять. Ураховуючи, що така підготовка передбачає розвиток усіх основних рухових якостей, то необхідність цього зумовлена комплексом причин. Одна з визначальних – високий рівень розвитку таких якостей слугує підґрунтям для поліпшення якостей, що належать до спеціальних. Крім цього, важливою залишається причина, пов'язана зі станом мотивації учнів до здійснення результативної фізичної активності, причому не тільки під час занять з фізичного виховання за розкладом, але також у позааудиторний час [1; 5]. У зв'язку з цим виникає питання вибору змісту такої активності,

оскільки значна кількість його варіантів може передбачати саме рухові якості, які згідно з майбутньою професією відносять до загальної фізичної підготовки.

Необхідність урахування останньої причини відзначається комплексним характером. Зокрема тут ураховується, що, крім рухових якостей, фізичне виховання повинно сприяти вирішенню завдань поліпшення стану здоров'я, функціональних характеристик, розвитку психофізіологічних якостей і властивостей [4; 7]. Вирішення таких завдань значною мірою залежить саме від здійснення систематичної фізичної активності у вільний від навчання час.

Результати досліджень засвідчують відмінний від необхідного інтерес підлітків, які є учнями закладів професійної освіти, до фізичної активності у вільний від навчання час [1]. У зв'язку з цим виникає проблема запровадження інноваційних технологій у фізичне виховання для підвищення такого інтересу [2; 6]. Так зазначається, що поява нового програмного забезпечення дає можливість удосконалити розвиток рухових якостей, інтегрувати наукові досягнення і знання. Крім цього, впровадження інноваційних технологій орієнтує учнів на самовдосконалення, зростання інтелектуальності та духовності, а це є неможливим без підвищення рівня загальної фізичної культури [3, с.13].

Узагальнюючи результати спеціальних досліджень [5] відзначаємо, що переважна більшість сучасних учнів закладів професійної освіти відзначається незадовільною фізичною підготовленістю та зменшенням фізичної активності протягом навчання. Проте вони виявляють позитивне ставлення до фізичного виховання, поліпшення фізичної підготовленості, хоча провідний стимул є неоднаковим. Перевагу рухливим іграм надає 31% дівчат, ритмічній гімнастиці – 30%, а також 5,4% хлопчиків, спортивним іграм – відповідно 27% та 50%, легкоатлетичним вправам – 8,7 та 41,6%. Крім цього, більшість відзначає достатність інформації викладача фізичного виховання про стан їхньої фізичної підготовленості, але причини необхідності цієї інформації мають різне підґрунтя.

Отже, проведеним дослідженням виявлено один із перспективних напрямів інноваційної діяльності у модернізації фізичної підготовки підлітків, які є учнями закла-

дів професійної освіти. Зокрема, мова ведеться про технології фізичного виховання, спрямовані на посилення мотивації учнів до розвитку рухових якостей у вільний від навчання час із урахуванням їх індивідуальних можливостей і особливостей.

Список використаних джерел:

1. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 13. С. 29-33. DOI: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33.
2. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Н.В. Чалчинська, 2014. 300 с.
3. Петренко О.П., Петренко Н.В., Лоза Т.О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2020. 176 с.
4. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
5. Слюсарчук В., Ключ О., Єдинак Г. та ін. Особливості самоаналізу різних аспектів фізичної підготовленості на початковому етапі навчання дівчат і хлопців у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 20 С. 47-52. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712>.
6. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за заг. ред. проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. 2-е вид, стереот. Харків: ОВС, 2008. 408 с.

Отримано: 14.06.2023

*Микола КОЗИК, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК, доктор наук
з фізичного виховання та спорту, професор*

СТАН СФОРМОВАНОСТІ НОРМАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Одним із основних напрямів забезпечення готовності військовослужбовців та майбутніх офіцерів (надалі – військові) до професійної діяльності стосується фізичної підготовленості. Необхідно не тільки якісно готувати їх до військової професії за спеціальними дисциплінами, але і забезпечити йому високий рівень фізичної готовності до бойової діяльності, перенесення значних фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях [4].

У зв'язку із зазначеним актуальним залишається питання трансформації системи фізичної підготовки у Збройних Силах України взагалі та однієї з її основ, а саме нормативної, зокрема. При цьому, перевірка і оцінювання досягнень військових у фізичній підготовці є концентрованою моделлю вимог, що висувуються до них, виходячи з характеру та умов освітньо-бойової діяльності [2]. Вибір інструментарію для цього повинен здійснюватися з використанням критеріїв, що адекватні освітньо-бойовій діяльності військових, оскільки це уможливає визначення відповідності фізичного виховання цій діяльності та підвищення ефективності управління таким процесом.

Практика іноземних держав свідчить про домінування диференційованого підходу до оцінювання фізичної підготовленості військових [1; 5]. Статистика результатів перевірки такої підготовленості засвідчила існування недоліків. Основні стосуються такого: суворо регламентованого нормативного підходу, що не сприяє фізичному вдосконаленню, а фізичне виховання, значною мірою, скеровує на вправлення тільки у виконанні тестів, за результатами яких оцінюють фізичну підготовленість. Крім цього, наявні нормативи оцінки не невідповідність реальним фізичним і

психічним навантаженням, якими відзначається професійна діяльність військових [3]. Не сприяє розв'язанню проблеми наявний підхід у вітчизняній системі оцінювання, адже суттєво відрізняється від таких, що використовуються в арміях країн Північноатлантичного альянсу.

Проведеним дослідженням [2] встановлено, що за результатом анкетного опитування 92% респондентів підтримують повернення до бальної системи оцінювання фізичної підготовленості, 5,6% – за чинну систему, решта 2,4% – за обидві. При цьому, біля 40% осіб командного складу, які перевіряють фізичну підготовленість підлеглих, традиційну систему оцінювання вважають більш придатною для використання, ніж бальну. Одна з причин такої відповіді полягає у відсутності потреби використовувати таблицю нарахування балів при оцінюванні фізичної підготовленості підрозділу, а це призводить до менших витрат часу. Решта понад 60% опитаних відзначає необхідність повернення до бальної системи оцінювання фізичної підготовленості військових, а основна причина є дуже суб'єктивною. Зокрема, такі керівники відзначають вищу підсумкову оцінку, яку за інших рівних умов може одержати підрозділ.

Беручи до уваги вищезазначене, оцінювання фізичної підготовленості повинно забезпечувати можливість: розглядати фізичну підготовленість за характеристикою якості; визначати індивідуально рейтинг кожного військового на підставі загальної оцінки («відмінно», «добре», «задовільно»); порівнювати оцінки за виконання декількох завдань, причому з різними підходами до вимірювання результатів; стимулювати фізичну активність військових; моделювати кваліфікаційний профіль військових; уніфікувати вітчизняну систему оцінювання і стандарти фізичної підготовленості військових із такими, що використовуються, передусім у арміях країн Північноатлантичного альянсу.

Отже, на сучасному етапі не завершено формування стандартів та системи оцінювання фізичної підготовленості військових, що не сприяє вирішенню деяких основних (визначені чинними документальними джерелами) та суміжних із ними, але не менш важливих завдань.

Список використаних джерел:

1. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: навч.-метод. посібник. Львів: ЛВІ, 2005. 115 с.

- Єдинак Г.А., Приступа Є.Н. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: матер. V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 27-29 вересня, 2012. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. №4 (20). С. 276-280.
- Наказ Міністра оборони України № 225 від 05.08.2021 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>
- Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-2014). Київ: Міністерство оборони України, 2014. 158 с.
- Duncan A.G. The military education of junior officers in the Edwardian Army. Birmingham: History Department College of Arts and Law University, 2016.

Отримано: 25.08.2023

УДК 338:796

Назар КРИЩИШИН, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Аліна БОДНАР**, кандидат педагогічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Підприємництво у сфері фізичної культури і спорту в цілому здійснюється відповідно до загальноекономічних принципів. Водночас, слід підкреслити деякі досить істотні відмінності, зумовлені її специфічною соціально-економічною суттю.

У цивілізованому суспільстві існує чимало об'єктивних соціально-економічних факторів, що дають переваги підприємству у сфері фізичної культури і спорту, роблять його привабливим для вкладання капіталу. Як уже відзначалося, економіка фізичної культури і спорту відноситься до сфери послуг. Виробництво ж послуг в економічному сенсі – процес більш динамічний, ніж виробництво товарів, що мають матеріальну форму. Це зумовлено тим, що у відтворювальному процесі, який відбувається у сфе-

рі послуг, відсутня фаза розподілу, а саме виробництво послуги, як правило, співпадає зі споживанням. Фізкультурно-спортивна діяльність дуже чітко це виявляє. Так, під час фізкультурно-оздоровчих або спортивно-оздоровчих занять особа, що займається, спільно з тренером виробляють ФОП або СОП, одночасно споживаючи її. Це стосується й СВП, що виробляється під час змагання спортсменом (чи групою спортсменів) і водночас споживається глядачами.

Слід відзначити й відносно низьку матеріаломісткість ФСП. Підраховано, що у затратах на виробництво ФСП амортизаційні відрахування становлять від 8 до 41%. Це означає, що для започаткування та здійснення підприємництва у сфері фізичної культури і спорту потрібен значно менший початковий капітал, ніж у галузях матеріального виробництва. Приміром, українські фахівці вважають, що для створення фітнес-клубу середнього рівня потрібно мати кошти, еквівалентні 32-60 тис. доларів США. При цьому термін окупності інвестицій становить 18-24 міс., що значно менше, ніж у галузях матеріального виробництва [1].

Важливо відзначити, що підприємництво у сфері фізичної культури і спорту дає змогу досить швидкого та ефективного просування на континентальний або світовий ринок ФСП. Насамперед це стосується підприємництва у спорті вищих досягнень. Успішний виступ команди або спортсмена у національній першості надає їм змогу брати участь у континентальних або світових кубках, чемпіонатах, турнірах тощо. Тим самим вони, а значить, і їхні клуби без зайвих складнощів (як це часто буває з суб'єктами підприємництва інших галузей економіки) стають суб'єктами континентальних або світового ринку СВП.

Таке становище дає відчутні переваги. По-перше, змагаючись з більш сильними суперниками, спортсмени набувають вищої досконалості, повніше розкривають свій потенціал, що є визначальним фактором зростання якості СВП. По-друге, змагання з провідними зарубіжними спортсменами є більш привабливими для глядачів, ніж внутрішні змагання. Це дає змогу отримати додаткові доходи від продажу квитків, зацікавити засоби масової інформації та залучити спонсорів. По-третє, участь у міжнародних змаганнях дає змогу отримати різного роду виплати, які надаються їхніми організаторами.

Наприклад, завоювання футбольним клубом права брати участь у змаганнях Ліги чемпіонів UEFA відкриває перед ним принципово нові джерела доходів – виплати за участь у турнірі, за кожний зіграний матч, за здобуту перемогу, нічию тощо. UEFA запровадив схему розподілу доходів, яка передбачає, що кожний із 32 клубів-учасників групової стадії Ліги чемпіонів має право отримувати такі суми: 1,5 млн швейцарських франків – як учасник; 500 тис. франків за кожний зіграний матч; 500 тис. франків – за перемогу; 250 тис. франків – за нічию. За участь у другій груповій стадії було передбачено грошовий бонус у розмірі 3 млн швейцарських франків. На фінальному етапі преміальні суми встановлено у таких розмірах: 4 млн. швейцарських франків отримує кожний чвертьфіналіст; 6 млн франків – кожний півфіналіст; 6 млн франків – кожний фіналіст; 10 млн франків – переможець Ліги чемпіонів [2].

Необхідно з'ясувати відмінності між ризиком та його наслідками у сфері виробництва ФСП та інших галузях підприємництва. Якщо, скажімо, банкрутство виробника відбувається у галузі матеріального виробництва, суспільству як сукупності споживачів не загрожують істотні втрати. В умовах ринкової економіки споріднена продукція виробляється кількома фірмами, що конкурують між собою. Тому, фірма, що збанкрутувала або поглинається сильнішою компанією, або ж її частка у загальному обсязі продукції цього профілю компенсується за рахунок зростання обсягів виробництва її конкурентів. До того ж товарні маси, вироблені ними, можуть бути оперативно розміщені на регіональних ринках, які обслуговувались раніше фірмою-банкрутом.

Як свідчить світовий досвід підприємництва у сфері фізичної культури і спорту, дане протиріччя може бути усунуте шляхом надання відповідним фізкультурно-спортивним фірмам статусу некомерційних організацій. Це означає, що визначальним мотивом діяльності такої організації є не максимізація прибутку, а якомога повніше забезпечення потреб населення у високоякісних ФСП. Отриманий прибуток використовують виключно на розвиток ФСО, на зміцнення її матеріально-технічної бази. Він не може бути розподілений ні між власниками організації, ні між її працівниками.

Втрати прибутку, через помірні ціни на послуги, компенсують ФСО некомерційного типу за рахунок різноманітних джерел фінансування. До них відносять: кошти державного бюджету; кошти місцевих (муніципальних) бюджетів; кошти різноманітних суспільних структур, що сприяють розвитку фізичної культури і спорту (асоціацій, фондів тощо), кошти, отримані від спонсорів; кошти комерційних структур, до складу яких входять некомерційні фізкультурно-спортивні організації тощо. В деяких країнах важливу роль у фінансовій підтримці некомерційних фізкультурно-спортивних організацій відіграють спеціальні фонди.

Список використаних джерел:

1. Сичка С. Український фітнес: економічні тенденції і перспективи. *Фітнес ревію*. 2003. № 20. С. 20-23.
2. Лісенчук С.Г. Маркетинг в професійному футболі: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Київ, 2002. 204 с.

Отримано: 19.06.2023

УДК 796.012.3:008.12-057.875

***Марина КУЧЕР**, здобувач другого року
навчання (1-ий рівень вищої освіти),
факультету іноземної філології*

*Науковий керівник – **Олена КЛЮС**, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, викладач*

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Актуальність дослідження. В останні роки спостерігається зростання усвідомлення важливості здорового способу життя і підтримки фізичного і психічного здоров'я серед студентів. Це робить тему впливу рухової активності на здоров'я студентів актуальною. Високе навантаження і стрес, пов'язані з навчанням у вищій, можуть призвести до погіршення фізичного і психічного стану студентів [1; 2]. Рухова активність може виступати як ефективний інструмент для зменшення негативних наслідків навчання на здоров'я студентів.

Мета дослідження. На теоретичному рівні науково обґрунтувати вплив рухової активності на фізичне і психічне здоров'я студентів.

Методи дослідження: загальнонауковий метод (аналіз, синтез, узагальнення науково-літературних джерел).

Виклад основного матеріалу. Рухова активність має безліч користей для фізичного здоров'я студентів. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню м'язів та кісток, поліпшенню серцево-судинної системи і збільшенню кардіорезерву. Вона також сприяє контролю ваги та запобіганню ожиріння, що може бути поширеною проблемою серед студентської громадськості [3].

Постійна рухова активність також позитивно впливає на імунну систему студентів, зменшуючи ризик захворювань і поліпшуючи загальний стан здоров'я. Регулярні фізичні вправи також сприяють зняттю стресу і поліпшенню сну, що є особливо важливими факторами для психічного благополуччя студентів [4; 5].

Навчання в університеті може бути викликом для психічного здоров'я студентів через велике навантаження, стрес і високі очікування. Рухова активність є важливим інструментом для зменшення стресу та поліпшення психічного благополуччя. Під час фізичної активності організм виділяє ендорфіни – хімічні речовини, які сприяють почуттю щастя та підвищеному настрою. Це може допомогти знизити рівень тривоги та депресії серед студентів [1].

Регулярна рухова активність також збільшує когнітивні функції, включаючи пам'ять, концентрацію та креативність, що сприяє покращенню академічних досягнень студентів. Рухова активність може впливати на соціальне здоров'я студентів. Участь у спортивних командах або групових фізичних заняттях сприяє взаємодії та спілкуванню з однолітками, що сприяє розвитку соціальних навичок і формуванню дружніх зв'язків [2; 3; 5].

Враховуючи вплив рухової активності на фізичне і психічне здоров'я студентів, необхідно підтримувати ініціативи, спрямовані на стимулювання активного способу життя серед студентської громадськості. Впровадження спортивно-рекреаційних програм, спортивних клубів та участь у спортивних змаганнях можуть стати ефективними

ми засобами сприяння фізичному і психічному благополуччю студентів.

Висновки. Рухова активність має значний вплив на фізичне і психічне здоров'я студентів. Вона сприяє зміцненню фізичної форми, зниженню ризику захворювань, зняттю стресу та поліпшенню психічного благополуччя.

Регулярна фізична активність також позитивно впливає на соціальне здоров'я студентів, сприяючи соціалізації та формуванню дружніх стосунків.

Важливо спонукати студентів до активного способу життя, пропонуючи різноманітні форми рухової активності в університетському середовищі.

Список використаних джерел:

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. №3. С. 96-103.
2. Курочкіна М.В. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Луцьк. 2000. 19 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута. 2009. 593 с.
4. Головіна В.А. Фізичне виховання. Київ: Вища школа, 2008. 332 с.
5. Горобей М.П., Зайцев В.О., Печко О.М., Самохін М.К. Рухова активність як компонент формування культури здоров'я студентів: метод. вказівки для практ. застосування у проф. діяльності викладачами фізичного виховання у вищих навчальних закладах та студентів усіх спец. Чернівці: ЧНТУ, 2018. 64 с.

Отримано: 8.05.2023

Олег КУШНІР, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Андрій ЗАКІН,
кандидат педагогічних наук, доцент

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПОЧАТКОВИХ КУРСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Процес організаційно-структурних і змістових перетворень у вищій школі сприяв активізації гуманістичного й культурологічного її аспектів, реалізація яких є важливим чинником оптимального розвитку особистості майбутнього вчителя. Одним з найважливіших чинників цього розвитку є фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. У зв'язку з цим виникла необхідність створення умов для формування фізичної культури студента як складової його загальної та професійної культури, що може служити засобом профілактики перевтоми, скорочення періоду адаптації до умов ЗВО.

Найпродуктивнішим підходом до вирішення цього проблемного завдання є дослідження внутрішніх резервів активності особистості студента як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Одним з основних джерел активності студентів початкових курсів є мотивація, що надає процесу фізичного виховання діяльнішу спрямованість і суб'єктивно значущу цінність [4]. Тому формування фізичної культури майбутнього вчителя – це насамперед проблема виховання ціннісно-мотиваційного ставлення до неї. Аналіз формувальної й виховної практики вищої педагогічної школи показує, що найвразливішою її сферою є проблема формування позитивного й активного ставлення студентів до навчальної дисципліни «Фізична культура». Негативне ставлення до відвідування занять з фізичного виховання, що досягає масштабу загальноприйнятості, деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, на рівень фізичного розвитку та фізичну підготованість студентів [3, 4]. Одним із шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання засобів фізичного виховання в оптимізації соціальної адаптації студентів початкових курсів.

Проблема адаптації студентів-першокурсників до умов вищої школи є однією з важливих загальнотеоретичних проблем і дотепер залишається традиційним предметом дискусій, тому що відомо, що адаптація молоді до студентського життя – складний і багатогранний процес, що вимагає залучення соціальних і біологічних резервів організму, який ще повністю не сформувався. Необхідність дослідження проблеми визначається завданнями оптимізації процесу "входження" вчорашнього школяра в систему вузівських відносин. Прискорення процесів адаптації першокурсників до нового для них способу життя й діяльності, дослідження психологічних особливостей, психічних станів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення педагогічних і психологічних умов активізації цього процесу є надзвичайно важливими завданнями [1]. Однак організація навчальної діяльності на першому курсі не забезпечує належною мірою адаптацію студентів до специфічних умов вищої школи. У результаті неадекватних підходів до організації педагогічного процесу, спрямованого на вирішення завдань адаптації студентів, непогодженості дій викладачів, недостатньої уваги до вирішення цієї проблеми керівників, студенти адаптуються до навчального процесу досить складно. У педагогіці вищої школи недостатньо розкриті причини психолого-педагогічного характеру, що викликають труднощі оволодіння студентами специфічною навчальною діяльністю, а також забезпечення соціально-психологічної адаптації студентів до навчальної діяльності. Таким чином, стає очевидною необхідність пошуку шляхів активізації педагогічних умов, здатних забезпечити процес адаптації студентів-першокурсників [4].

Наступним компонентом механізму розвитку морально-вольової сфери особистості студента, на нашу думку, має виступати спосіб формування особистості студента за допомогою спеціально розробленої програми з фізичного виховання.

Запропонована програма відображає зміст, шляхи та засоби реформування процесу фізичного виховання сту-

дентів у напрямку практичного втілення принципу національної спрямованості виховання молодого покоління, що є обов'язковою умовою формування майбутньої української еліти; зміну підходів і пріоритетних напрямків у фізичному вихованні та спорті, що забезпечуватиме її ефективне функціонування в умовах сьогодення [3].

Головна мета програми – визначити пріоритетні напрямки впливу на психологічну сферу особистості студента, які мають формуючу та розвиваючу спрямованість і сприяють адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.

Під час розробки цієї програми ми враховували умови, що максимально сприяють успішному здійсненню розвитку морально-вольової сфери. До них відносяться:

- правильне осмислення основної структурної схеми навчання, з виділенням основних, найбільш характерних для нього етапів (формування якості особистості); така структура має свою аналогію в розвиваючому навчанні, що описується через схему роботи з абстракцією – створення та розвиток;
- конкретизація завдань розвитку якостей особистості на основі структурної схеми шляхом кількаразового й цілісного повторення їхніх основних частин;
- конкретизація рухових подань, за допомогою яких у процесі подолання труднощів і розвивається в студентів здатність до вольових дій і моральних позитивних перетворень;
- цілісне виконання завдань розвитку на основі виховання у студентів таких психологічних якостей, як дисциплінованість, цілеспрямованість, сміливість, стійкість, ініціативність, наполегливість, самостійність, доброзичливість, чесність, взаємодопомога, взаєморозуміння, повага.

Для забезпечення позитивного педагогічного впливу й оволодіння студентами широким обсягом фізкультурних знань, рухових умінь і навичок на заняттях з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор тощо, використовувались спеціально підібрані рухливі ігри й естафети як комплексне поєднання техніки прийомів і загальнорозвиваючих вправ. Застосування цього методу дозволило активізувати пізнавальну діяльність студентів.

Висновки. Позитивне відношення до занять з фізичного виховання є умовою, яка детермінує покращання особистісних якостей студентів, таких, як: сміливість, рішучість, доброзичливість, наполегливість, дисциплінованість. Установлено, що оптимізація соціальної адаптації та підвищення рівня професійної підготовки викладача залежать від наявності та достатнього ступеня прояву трьох груп якостей: професійних, принципових і комунікативних.

Успішність у процесі соціальної адаптації студентів початкових курсів обумовлена усвідомленням ними позитивного значення прояву єдності фізичного і духовного. Використання розробленої програми дає можливість не зводити заняття з фізичного виховання тільки до складання студентами тестів і нормативів, а зрозуміти, що їх позитивне відношення до занять, зацікавленість та інтерес спричинить зміну якостей їх особистості, підвищить і оптимізує соціальну адаптацію до навчання і набуття якостей, необхідних їм для майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Байша К.М. Соціально-педагогічні умови морального виховання студентів у пізнавальній діяльності студентів: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2010. 20 с.
2. Завацький В.І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу. Конференція: [«Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні»] / упор.: В.І. Завацький та ін. Луцьк, 2014. С. 447-449.
3. Затилкін В.В. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів. «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» / за ред. Є.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. № 22. С. 86-95.
4. Пономаренко Л.А. Специфічні особливості соціально-психологічної адаптивності студентів в умовах вищого навчального закладу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля. 2005. №3 (14). С. 205-213.

Отримано: 2.06.2023

*Джультета КУТ, здобувачка першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – Аліна БОДНАР,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ІНТЕРЕСИ, ПОТРЕБИ І МОТИВАЦІЯ ДІВЧАТ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Багаторічний педагогічний досвід, результати фізіологічних і педагогічних досліджень В. Платонова [1], Т. Круцевич [2], Г. Безверхньої [3] та інших показали залежність ефективності процесу фізичного виховання від мотивації тих, хто займається фізкультурою.

У першу чергу, більшість учених зазначає про необхідність переходу системи фізичного виховання від зорієнтованої на формуванні лише певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок до системи, яка дає людині глибокі знання про свій організм, формує в неї потребу у здоровому способі життя і фізичному удосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом [4]. Це має велике значення у зв'язку з критичною ситуацією, яка склалася із станом здоров'я населення України, а особливо дітей шкільного віку.

Однією із важливих педагогічних проблем є виявлення мотивації, ставлення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

У концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді зазначається, що на рівні духовного здоров'я критеріями формування позитивної мотивації виступають узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, почуття прекрасного в житті, у природі, мистецтві. На перший план виходить створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій бути здоровими. У цьому процесі рівень духовності кожної особистості складає загальну картину духовного здоров'я суспільства. Від цього значною мірою залежить основний вектор духовного здоров'я школярів, підґрунтям якого виступають цінності

здорового способу життя, мотиваційні компетенції, задоволення соціально-значущих й особистих потреб.

Вченими встановлено, що формування мотивів здійснюється під впливом «внутрішніх» і «зовнішніх» факторів [5]. Виходячи з цього, можна визначити мотиви, якими керуються школярі у процесі фізичного виховання:

I. Внутрішні мотиви. Мотиви, які пов'язані з процесом і змістом діяльності (спонукую є інтерес, бажання отримати позитивні емоції, відчуття краси та гармонії власного тіла).

II. Зовнішні мотиви.

1. Широкі соціальні мотиви:

- а) мотив обов'язку і відповідальності перед суспільством, спортивною групою, класом, вчителем;
- б) мотив самовизначення і самовдосконалення.

Автори досить чітко виділяють причини, які спонукують підлітків до занять фізичною активністю – це нормалізація маси тіла (є дані, що в підлітковому віці ця причина є стимулюючою) [2]; зміцнення здоров'я [6]; зниження стресу і депресії; задоволення (головна причина участі багатьох підлітків в організованій оздоровчо-фізкультурній діяльності – отримання задоволення; розвиток самооцінки (впевненість у собі, у своєму зовнішньому вигляді); спілкування.

На важливість питання формування у школярів ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересу, потреби займатися фізичними вправами наголошується в багатьох наукових працях з фізичного виховання [3]. Звертається увага на значення вікового періоду у формуванні потреби займатися фізичними вправами.

Формування мотивації до занять фізичною культурою залежать від місця проживання в різних регіонах України за дослідженнями Т. Круцевич [2], Г. Безверхньої [3]. Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ міськими і сільськими школярами.

Так, у дівчат міських шкіл пріоритетними мотивами до занять фізичною культурою і спортом є зміцнення здоров'я (51%) й удосконалення фігури (42%), а у дівчат сільської міс-

цевості на I-II місцях перебувають мотиви удосконалення форми тіла (31%) та прагнення бути здоровою (22%). Міські школярі мають ширшу мотивацію, ніж сільські. Пріоритетними видами спорту у дівчат міських шкіл – це аеробіка, фітнес, шейпінг. Сьогодні у містах відкривається багато спортивних клубів, фітнес-центрів, приватних груп, які можуть задовольнити запити дівчат за умови оплати усіх занять. У сільській місцевості умови для занять спортом обмежені, тому школярі знають традиційні види спорту такі, як футбол, легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри [2].

Інтерес, як складову частину мотивації, можна визначити як емоційно-пізнавальне відношення, що виникає з емоційно-пізнавального хвилювання до предмета чи до безпосередньо мотиваційної діяльності, відношення, що переходить при сприятливих умовах в емоційно-пізнавальну спрямованість особистості [1].

Необхідною умовою виникнення інтересу до занять фізичною культурою є насамперед соціально-економічні умови, ефективне використання сучасних комп'ютерних технологій: створення комп'ютерних програм діагностики мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнівської молоді на основі індивідуального підходу.

Список використаних джерел:

1. Платонов В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 1997. 583 с.
2. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. 1999. №1. С. 47-50.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Умань, 2003. 22 с.
4. Круцевич Т.Ю. Пріоритетні мотиви підлітків до занять фізичною культурою і спортом. *Наукові записки Тернопільського держ педагог. університету: Педагогіка*. 2000. №7. С. 96-103.
5. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоції. Луцьк: Ред.-вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. 180 с.
6. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: автореф. дис. ... канд. наук фізичного виховання і спорту. Луцьк, 2000. 20 с.

Отримано: 21.07.2023

***Вікторія РИБАРУК**, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – **Андрій Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент*

ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Фізичне виховання в навчально-виховній сфері, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й психічного здоров'я, комплексного підходу до формування психологічної підготовленості учнів, свідомого залучення до активного життя й професійної діяльності [1].

Про актуальність проблеми удосконалення фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України свідчить низка спеціальних державних програм – «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Обдаровані діти», «Школи сприяння здоров'ю», «Діти України», «Допоможи собі сам». Зміст означених програм складає основу стратегії науково-методичної роботи у галузі фізичного виховання і здоров'я нації.

Основною метою означених програм є відпрацювання дидактичних й інформаційних моделей такої роботи та педагогічної діяльності в закладах освіти, яка б сприяла удосконаленню фізичної підготовленості та збереженню й зміцненню здоров'я школярів та вчителів шляхом створення відповідного соціального та фізкультурно-оздоровчого середовища, розробки сучасних інноваційних систем фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих і спортивних технологій, цілеспрямованої роботи з формування валеологічної свідомості, здорового способу життя як абсолютної особистісно-соціальної цінності людини. Аналіз літературних джерел [2, 3], практика викладання системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України свідчить про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади використання сучасних дуже привабливих високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (шейпінг, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка та ін.)

Отже, безсумнівно, що розробка та наукове обґрунтування фінансово маловитратної моделі фізичного виховання учнів з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, методики формування в учнів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок є досить актуальною загальнонауковою, соціальною, педагогічною й психологічною проблемою.

Мета роботи: обґрунтувати інноваційну систему фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій.

Результати дослідження. Важливим організаційно-методичним фактором ефективності інноваційної системи фізичного виховання учнів 11-12 років загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій є її інтеграція у загальну структуру фізкультурно-оздоровчої роботи означених навчально-виховних закладів.

Потрібно звернути увагу на те, що мотиваційно орієнтована інноваційна педагогічна система фізичного виховання учнів з використанням комбінованої форми аеробіки ефективно інтегрується в структуру загальноосвітніх шкіл на основі методичних принципів [3,4]: принципи науковості; індивідуалізації педагогічних чинників, що використовуються у процесі занять; принцип мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних чинників; систематичності реалізації форм фізичного виховання; домінування в процесі фізичного виховання засобів наочності; варіативності педагогічних чинників; динамічності – оптимальне використання прямолінійно-зростаючої сходинокоподібної та хвилеподібної форм регулювання фізичних навантажень. Заняття комбінованою-аеробікою у дидактичному та структурному відношенні поєднувалися з уроками фізичної культури, біології, валеології, основ безпеки життєдіяльності. В процесі дослідження було розроблено та впроваджено у практику систему ефективних педагогічних, психологічних, медико-біологічних критеріїв оптимальної побудови інноваційної системи занять з використанням комбінованої-аеробіки і її поєднання з уроками фізичної культури. Базовим чинником ефективного поєд-

нання цих форм став оптимальний поетапний взаємозв'язок їх основних структурних компонентів.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що оптимальне поєднання фізичних вправ (найбільш ефективних), виявлених аналізом із програм степ-аеробіки та фітбол-аеробіки, позитивно впливають на психоемоційний стан підлітків. Це пов'язано з тим, що адекватно визначені, індивідуально дозовані фізичні вправи, методи психорегуляції, популярні сучасні мелодії формують у підлітків впевненість у своїх силах, оптимістичні сподівання на майбутнє відносно свого здоров'я, фізичної підготовленості, спортивних результатів [5]. Не має сумніву, що найбільш ефективним підходом до профілактики ситуативної тривожності і підвищення віри у свої можливості, впевненості є побудова позитивного навчально-тренувального середовища, використання позитивних оцінок, стимулів, спонукань, похвали підлітків відносно результатів їх діяльності в умовах інноваційної системи фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій.

Аналіз структури експериментальної програми, в аспекті викладених вимог щодо профілактики негативних психоемоційних станів та ситуативної тривожності гіподинамії у підлітків, свідчить про те, що вона дійсно відповідає їх вимогам і являється ефективною педагогічною системою, яка забезпечує навіть використання помилок та невдач у фізкультурно-оздоровчій роботі учнів, як основи для майбутнього успіху. Сформульований висновок узгоджується з основними положеннями теорії реверсивного збудження та ситуативної тривожності в фізичній культурі і спорті, які свідчать про те, що фізичні навантаження аеробного спрямування позитивно впливають на нормалізацію психо-емоційних процесів людини.

Це пов'язано з тим, що фізичні вправи аеробного спрямування досить адекватні для інтерпретації збудження, яке позитивно впливає на рівень фізичної активності і відновлення підлітків.

Висновки. Таким чином, викладений науково-методичний підхід у побудові інноваційної системи з використанням комбінованої форми аеробіки в процесі фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями шкіл свідчать про те, що він у повній мірі забезпечує реа-

лізацію педагогічних умов і чинників оптимізації традиційної системи.

Аналіз динаміки показників фізичної працездатності учнів 11-12 років в умовах виконання фізичних навантажень з системи аеробних технологій був основою індивідуалізованого дозування фізичних навантажень за такими основними показниками, як: потужність (інтенсивність), обсяг, темп музичного супроводження, тривалість одноразового впливу фізичного навантаження, кількість серій фізичного навантаження, інтервали відновлення, форма відновлення, морфо-функціональна спрямованість фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Андрощук Н.В., Андрощук М.М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості): навч. посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. Київ, 2007. 152 с.
3. Кузнєцова О.Т., Куц О.С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: методичний посібник для викладачів. Рівне: 2005. 161 с.
4. Цвек С.Ф. Фізичне виховання школярів Київ: Просвіта, 2011. 125 с. (Б-ка для батьків).
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посібник. Харків: ОВС, 2005. 208 с.

Отримано: 14.08.2023

***Наталія ЛІСНЕВИЧ**, здобувачка першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – **Геннадій ЄДИНАК**, доктор наук
з фізичного виховання та спорту, професор*

СТАН РОЗРОБЛЕНОСТІ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ ТА СЛУХУ

До найбільш важких різновидів порушення здоров'я належить порушення сенсорного розвитку, депривація сенсорних систем. Так статистика ВООЗ свідчить, що в усьому світі від порушень зору потерпає понад 180 млн осіб, з яких повністю сліпі майже 40-45 млн; протягом останніх двадцяти п'яти років кількість зросла на 12 млн осіб. Від втрати слуху сьогодні страждає понад 328 млн дорослих і 32 млн дітей; для порівняння – двадцять років тому кількість становила 250 млн осіб із порушеннями слуху.

Будь-яка система оцінювання оперує поняттям «норма». Зазвичай останню більшість науковців розглядає як набір статистично визначених кількісних показників, що характеризують певний «зріз» розвитку дитини в конкретний момент часу [2, с.8-9].

З іншого боку, система оцінювання зорієнтована на один із наявних варіантів норми, а саме належної, порівняльної або індивідуальної. Ураховуючи наявну в спеціальній літературі інформацію відзначили таке: належні норми передбачають використання як основи, вимог, що висуваються людині професійною діяльністю, побутовими та умовами життя. Порівняльні норми визначають після досягнень людей, які належать до однієї сукупності (за статтю і віком, іншими характеристиками). Щодо індивідуальних норм, то їх основу становить порівняння показників тієї самої людини, але у різних станах (вікових періодах тощо) [3, с.13].

Люди з порушенням зору та слуху, згідно законопроекту, належать до категорії осіб із обмеженими можливостями здоров'я, – які мають фізичні та/або психічні вади, що перешкоджають засвоєнню освітніх програм без створення спеціальних умов для отримання освіти [4]. Понят-

тя «обмежені можливості здоров'я» тотожне іншому, що використовувалося дотепер, а саме «відхилення в розвитку». У аспекті зазначеного нормативним розвитком є ситуація, коли кількісне оцінювання функції (декількох функцій) не виходять за межі статистично отриманих відхилень, що характерні для даного віку. Але таке поняття «норми» заперечує оцінку динаміки окремих функцій, усієї структури певного комплексу характеристик (фізичний, психічний тощо), а крім цього не враховує явища гетерохронії. Нагадаємо, що останнє передбачає різне у часовому аспекті формування певних функцій (якостей, властивостей), а значить випередження одних порівняно з іншими [2, с.10].

Отже, поняття «відхилення в розвитку» дослідники розглядають як певне відхилення окремої характеристики (системи характеристик у певній функції) від програми розвитку, причому незалежно від особливості зміни (випередження у розвитку або запізнення).

Водночас, незалежно від точності формулювання використаних термінопонять, важливим у питанні, що розглядається, є кількісні характеристики, якими відзначаються нормативи оцінки певного показника. Зокрема зазначається [1], що комплексне діагностування просторової організації тіла та фізичного стану дітей із депривацією сенсорних систем повинно передбачати оцінювання таких характеристик. Перший крок – анамнез, який передбачає вивчення діагнозів первинної генези, супутніх захворювань, вторинних відхилень у здоров'ї. Другий крок – оцінювання показників фізичного розвитку (довжина, маса, обвідні розміри тіла і грудної клітки, індекс Ерісмана, індекс Кетле, індекс маси тіла), а також визначення соматотипу і гармонійності фізичного розвитку за методикою Є. Сушко. Наступний, третій крок стосується оцінювання типу постави, біогеометричного профілю та оцінювання стану постави (візуальний скринінг постави, її інтегральне оцінювання. Четвертий крок скеровано на оцінювання функціонального стану (частота серцевих скорочень – ЧСС, артеріальний тиск, життєва ємність легень, життєвий індекс, проба Руфф'є, індекс Робінсона). Наступний, п'ятий крок передбачає експрес-оцінювання соматичного здоров'я, використовуючи для цього визна-

чені раніше функціональні характеристики. Нарешті, останній шостий крок передбачає оцінювання фізичної підготовленості, а саме швидкісних якостей, координації, гнучкості, м'язової сили, силової витривалості, оскільки дозволяє визначити індивідуальний рівень фізичної кондиції дітей із депривацією сенсорних систем.

Таким чином, проведеним дослідженням виявлено стан розробленості і деякі перспективи модернізації проблеми, що стосується системи оцінювання розвитку дітей з порушенням зору та слуху (депривацією сенсорних систем).

Список використаних джерел:

1. Савлюк С.П. Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей 6-10 років з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання: 24.00.02. Київ, 2018. 47 с.
2. Тарасун В. Психолого-педагогічна допомога дітям переддошкільного віку з особливостями в розвитку: напрями реалізації: монографія. Київ: Видавництво Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2012. 412 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
4. URL: <http://surl.li/npfcq>

Отримано: 26.09.2023

Фарід МАМЕДОВ, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Сергій КУДНОВ, здобувач четвертого року
навчання (1-ий рівень вищої освіти)

*Науковий керівник – Микола ПРОЗАР, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, доцент*

ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Постановка проблеми. Питання про зміст вольової підготовки в процесі занять фізичними вправами лишається недостатньо вивченим. Прозорим і зрозумілим є одне: вольова підготовка – це довготривалий і важкий процес. На практиці кожний вчитель застосовує ті чи інші прийоми на основі використання особистого досвіду. Не дивлячись на загальне розуміння важливості проблеми волі у фізичному вихованні молодших школярів, системи, яка обґрунтувала б основні прийоми, форми і засоби, поки що не існує. Питання змісту вольових здібностей учнів початкової школи, їх кількості, методики оцінки лишаються дискусійними.

Мета та завдання дослідження – охарактеризувати взаємозв'язок між фізичними та вольовими якостями молодших школярів на уроках фізичного виховання.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію.

Обговорення результатів дослідження. Вольові здібності, на думку сучасних дослідників [1; 2; 6], – це особливості вольової регуляції, які проявляються в конкретних специфічних умовах, обумовлених характером подолання труднощів та перешкод.

Дослідження стверджують, що психологічні труднощі виникають при подоланні тих перешкод, які суб'єктивно сприймаються як загроза (реальна або та, що здається) для досягнення поставленої мети, престижу і безпечності учня.

У теорії та практиці фізичного виховання Е.С. Вільчковський [3, с.108] розділив вольові здібності за мірою їх значення для того або іншого виду спорту на загальні й основні. Загальні мають відношення до всіх видів спортивної діяльності, основні визначають результат у конкретному виді спорту. До загальних вольових здібностей вони віднесли цілеспрямованість, дисциплінованість і впевненість, а до основних – наполегливість, упертість, витримку і самовладання, сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність.

Вольові здібності, на думку Г.П. Грибана [5, с.43], чітко проявляються при максимальному розвитку фізичних здібностей.

У теорії фізичного виховання основними фізичними здібностями є сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість.

Г.П. Грибан [5, с.79] зазначає, що прояв максимальної сили пов'язаний з значною концентрацією процесів збудження і, що від діючої особистості вимагається налаштувати себе, мобілізувати всі можливості, сконцентрувати всі зусилля на відповідальну і навіть небезпечну миттєвість, тобто необхідно ввійти в стан рішучості. Характер і особливості стану рішучості, які повторюються систематично в тих чи інших ситуаціях, складають вольову здібність, рішучість.

Максимальний прояв витривалості [1] забезпечує довгу діяльність на грані можливостей. Це супроводжується втомою, інколи болем, появою думок про закінчення роботи. Для того, щоб подолати ці труднощі, необхідна вольова здібність наполегливість, як здатність не зупинятись на шляху до досягнення мети, не зважаючи на тимчасові невдачі або труднощі.

В. Бубнюк [2] зазначила, що завдяки великій внутрішній напрузі і великій силі прагнення себе до дії здійснюється перерозхід енергії і настає передчасна втома. Вона говорить, що при раціональному використанні енергії результат міг би бути більш високим, і пояснює, що в циклічних видах спорту боротьба із втомою здійснюється за рахунок переключення діяльності м'язів, зміни ритму рухів при збереженні їх інтенсивності, тобто за рахунок раціонального використання енергії. Для цього необхідно, на

її думку, спостерігати за використанням енергії, за напруження м'язів, за диханням, тобто необхідний високий рівень розвитку самовладання.

Для формування наполегливості, на думку спеціалістів [4; 6], необхідно постійно ускладнювати вправи і вимагати від спортсменів доведення всіх елементів техніки до вдосконалення. Вони рекомендують у тренування включати важкі і складні вправи, контролюючи їх виконання і, чергуючи їх з більш легкими і вже засвоєними, для того щоб запобігти зайвої втоми учнів. Тренування повинні проводитися повністю при будь-яких умовах і при будь-якій погоді.

Автори зазначають [4; 6], що для подолання втоми учні повинні не тільки володіти наполегливістю, а й витримкою. На їх думку, витримка проявляється в здатності переносити великі напруження, долати втому і больові відчуття; вона зв'язана зі спеціальною витривалістю учня. Вправи, які використовуються для розвитку витривалості, є одним із засобів формування витримки.

Використовуючи вправи, які спрямовані як на розвиток спеціальної витривалості дітей і підлітків, так і на виховання наполегливості і витримки, необхідно постійно підвищувати об'єм навантаження, враховуючи їх рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості. А.М. Рибалко [7] стверджує, що вчитель не повинен давати завдань, які переважають фізичні можливості учнів, але всі вправи і завдання повинні завжди виконуватися учнями повністю, до кінця.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практики з проблеми формування волі у фізичному вихованні показали, що між фізичними і вольовими здібностями існує пряма залежність і тісний взаємозв'язок. Фізичні вправи, які спрямовані на розвиток фізичних здібностей, є одночасно засобом розвитку не тільки окремих вольових здібностей, а й волі в цілому.

Список використаних джерел:

1. Артюшенко А.О. Вольові якості школярів і їх взаємозв'язок з психофізіологічними функціями і фізичними здібностями. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізично-*

- го виховання і спорту: зб. наук. пр. / під ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХХПІ, 2010. №20. С. 28-31.
2. Бубнюк В. Комплексний розвиток фізичних і вольових якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я людини*. 2021. С. 13-14.
 3. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-III рівня акредитації. Київ: ІЗМН, 2008. 232 с.
 4. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №3. С. 148-153.
 5. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2008. 168 с.
 6. Завальнюк О. Спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія*. 2014. Вип. 35. С. 36-41.
 7. Рибалко А.М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луцького національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. №2 (340). С. 240-251.

Отримано: 18.05.2023

УДК 338.48-52-057.875

Ірини МЕЛЬНИК, здобувач другого року
навчання (1-ий рівень вищої освіти)
факультету іноземної філології

Науковий керівник – Олена КЛЮС, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, викладач

РОЛЬ СПОРТИВНИХ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження полягає в тому, що здоров'я здобувачів вищої освіти – найважливіша передумова їх успішного навчання, розвитку, активного життя та надійна запорука майбутнього, здорового працівника країни. Сучасна наука виробила цілісний погляд на здоров'я як на певний феномен, що інтегрує його складові, а

саме: фізичну, психічну, духовну та соціальну. Всі ці компоненти невіддільні один від одного. Вони тісно взаємопов'язані і в сукупності визначають стан здоров'я людини [7]. Констатуємо, що ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, а головне – для студентів вищих навчальних закладів, адже саме в цей час відбувається усвідомлення певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань і вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, інтересів та ідей. Тому проблема формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти залишається актуальною.

Мета дослідження. Визначити роль спортивних та рекреаційних заходів у формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: загальнонауковий (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукової літератури).

Відповідальне ставлення до власного здоров'я – актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я – головна цінність. Хоча деякі представники молоді свідомо нехтують своїм здоров'ям. Загальновідомо, рух є основною фізіологічною умовою зміцнення і збереження здоров'я. Правильно організована рухова активність позитивно впливає на загальний рівень самопочуття, запобігає захворюванням, зменшує вплив на організм шкідливих звичок і кількість асоціальних проявів і депресій, а також стимулює розвиток людини. і підвищує самооцінку. Слід зазначити, що рухова активність тісно пов'язана з функціональними можливостями життєво важливих органів і систем організму людини. Проте на сьогодні повсякденна недостатня рухова активність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я.

Рухова активність належного обсягу і інтенсивності є важливою складовою рекреаційної культури. Разом з цим встановлено, що обсяг спеціально організованої рухової активності у більшості студентів надзвичайно малий. Для підвищення рухової активності студентів мають бути враховані їх переваги у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності [2, с.123].

Ефективність процесу формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти залежить від таких важливих

складових, як спонукання студентів до занять фізичними вправами; ознайомлення їх із знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини і формування на їх основі переконань у необхідності систематичних занять фізичним вихованням; поступове введення в дисципліни фізичного спрямування, такі як туризм, фітнес, аеробіка та ін.; розробка освітніх програм, тренінгів та курсів, спрямованих на формування життєвих навичок, що ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я [1, с.172-173].

Отже, примусити здобувача вищої освіти в обов'язковому порядку дотримуватись певних навичок та вести здоровий спосіб життя неможливо, оскільки такий примус певною мірою можна розцінювати як втручання в особисті права особи. Науковці наголошують, що найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я студентів мають шкідливі звички. У сучасному світі спостерігається тенденція до збільшення проявів негативної поведінки серед молоді, вживання наркотиків, нікотину, алкоголю [8]. Ця залежність різко погіршує стан фізичного та психічного здоров'я студента вищої освіти [10, с.326-327].

Отже, здоровий спосіб життя – це певна діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідна умова поступального розвитку суспільства в усіх його напрямках. Важливе значення щодо здорового способу життя має організована боротьба зі шкідливими звичками, які дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, погіршують здоров'я, скорочують тривалість життя [3, с.34]. Наукові дослідження показують [11, с.12], що більше ніж на 50% здоров'я людини визначається умовами та способом життя.

Поняття «здоровий спосіб життя» включає різні складові, що стосуються всіх сфер здоров'я, а саме: раціонально організований розпорядок дня, дотримання правил особистої гігієни, раціональний режим праці та відпочинку, збалансоване харчування, оптимальний руховий режим, повноцінний режим сну, загартовування, відсутність і викорінення шкідливих звичок, правильне дихання, оволодіння елементарними прийомами самоконтролю за станом здоров'я та охорони навколишнього середовища. Однією зі складових здорового способу життя та його правильного формування є фізичне виховання [5; 7].

Фізичне виховання стимулює не тільки стан здоров'я, але й пробуджує в людині бажання жити, рухатися, творити добро, бути активним членом здорового суспільства. У процесі навчання студентам вищих навчальних закладів необхідно постійно формувати не лише потреби, а й навички здорового способу життя [3, с.76-77].

Фізична культура – це не тільки спорт, змагання чи перемоги, а й спосіб підтримки духовного життя людини, її прагнення до вдосконалення та здоров'я. Використання фізичної культури в навчальній програмі студента вищої освіти не посідає центрального місця в системі профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, рівень якого у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами навколишнього середовища, стресовими факторами та іншими факторів, різко зменшується [3, с.76-77]. Здоровий спосіб життя як форма активної фізичної життєвої діяльності людини включає в себе наступні основні шляхи: розпорядок дня (раціонально складений), раціональний режим праці та відпочинку, гігієна харчування, правильне дихання, повноцінний режим сну, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, масаж та фізичне загартування [4; 6]. Важливо, щоб студенти усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували в них потребу, адже фізкультура поступово зводиться до безглузвих фізичних вправ, взятих невідомо звідки. А звідси – зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність студентів до переходу до організації самостійних форм занять фізичною культурою.

Для успішного та успішного формування здорового способу життя у вищому навчальному закладі необхідно вирішити такі завдання:

1. Згуртувати всю родину закладу вищої освіти для вирішення завдань щодо формування у студентів виховання здорового способу життя.
2. Привести всі елементи навчально-виховного процесу у відповідність до стану здоров'я та психофізіологічних можливостей студентів.
3. Здійснювати оздоровчий супровід навчально-виховного процесу, а саме передбачати такі напрямки роботи як: санітарно-гігієнічне обґрунтування та експертиза на-

вчально-виховної роботи, діагностика та корекція стану здоров'я студентів, профілактичні заходи [9, с.29].

Варто пам'ятати, що формування способу життя найбільше впливає на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, у свою чергу, закладає основу гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенціал.

Висновки. Проаналізувавши вищесказане, можна зробити такий висновок. Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток, підвищення продуктивності праці та зміцнення здоров'я, а саме: відмова від шкідливих звичок, загартовування та руховий режим. Особливо важливе значення має здоров'я студентів вищих навчальних закладів, адже близько 75% захворювань дорослих є результатом неправильного способу життя в молодості. Іншим фактом є абсолютна безграмотність студентів щодо здорового способу життя та його цінності, тому необхідно створити певну систему, де б студенти мали можливість отримати кваліфіковані консультації щодо збереження здоров'я та його цінності.

Список використаних джерел:

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 172-173.
2. Гринь Т.А., Оніщук Л.М. Формування фізичного здоров'я у студентів засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання*: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю. 2022. С. 123-124.
3. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посібник. Київ: КНЕУ, 2005. 104 с.
4. Карпушкіна Я., Рибалко Л.М. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. 2022. Т. 2. С. 339-340.
5. Кетова Н.В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. №1 (129). 123 с.

6. Костюченко А., Гета А. В. Особливості впливу сучасного життя на стан здоров'я молоді. *Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. 2022. Т. 2. С. 292-293.
7. Матеріали сайту «ДУ Державний інститут сімейної та молодіжної політики». Ставлення молоді України до здорового способу життя. Київ, 2010. 59 с. URL: <https://dismp.gov.ua/stavlennya-molodi-ukraini-do-zdorovogo-sposobuzhittya/>
8. Міжнародні стандарти з профілактики вживання наркотиків. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/zdorovy_sposib_zhyttia/mijnarodnistandartizprofilaktiki1.pdf
9. Несен О., Клименченко В. Оцінка фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти. Харків, 2020. С. 114-118.
10. Рожко С.Г. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Харків, 2017. 488 с.
11. Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді. *Біологічні дослідження*. Житомир, 2020. 493 с.

Отримано: 6.06.2023

УДК 378.147:[37.011.3-051:796+796.0

Денис НАЗАРКО, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Владислав ЯБЛОНСЬКИЙ, здобувач четвертого року навчання (1-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Майя ЗУБАЛЬ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

З розвитком матеріально-економічних відносин, ускладненням суспільного життя, зростанням духовних начал у житті людини поступово формується моральна система суспільства. Вона виражає інтереси суспільства, пануючих у ньому соціальних груп, виникає і розвивається у людській спільноті як спосіб регулювання міжлюдських стосунків.

Духовні прагнення, ідеали, принципи, норми моралі належать не стільки до сфери дії інтересів, скільки до сфери цінностей. Світ цінностей – це насамперед світ культури у широкому розумінні, це сфера духовної діяльності людей, їхньої моральної свідомості, уподобань – тих оцінок, якими виражається міра духовного багатства людини.

Вся багатоманітність предметів людської діяльності, суспільних відносин і включених у них природних явищ може виступати як «предмет», «цінності», тобто оцінюватись у плані істини, добра, краси тощо. Йдеться про такі цінності, як гносеологічні (наприклад, істина), етичні (моральні норми, принципи), естетичні (краса) тощо.

Культура – це сфера духовної, ціннісної, комунікативної організації суспільства, яка визначає норми поведінки, мислення, почуттів різних верств населення і націй в цілому.

Можна виділити такі основні форми культури, як «матеріальна культура», «духовна культура», «культура людини», що включає «соціальну (тобто політичну, економічну, правову, моральну) культуру людини», і особливо важливо – «фізична культура».

Фізична культура – перетворення біологічного початку в самій людині; формування соціально необхідних навичок, умінь і якостей людського тіла. В основі фізичної культури лежить домашня фізична підготовка, що включає розвиток координації рухів всього тіла дитини (формування макродій) і артикуляційного апарату. Інакше кажучи, це вирішення такого відповідального завдання, як навчання мови, прямоходінню, переміщенню предметів, гігієнічним правилам, культивування відмінностей у поведінці за статевими або віковими ознаками.

На цьому фундаменті надбудовуються всі подальші, більш складні або спеціалізовані, фізичні навички і координовані рухи, на зразок балетного танцю, рухів рук хірурга або фокусника. Щоб усьому цьому навчитися, необхідні не стільки відповідні фізичні дані, скільки багаті культурні традиції і вихована в людині здібність до вдосконалення відповідно до тих або інших професійних завдань.

Мовлення вчителя повинно бути не тільки образним, а й правильним, із граматичного, фонетичного і синтаксичного погляду. Із культури мовлення вчителя учні роблять

висновок про його розум, загальну культуру, освіченість, інтелігентність.

Діти не переносять повчальних бесід учителя. «Не допускайте в дитини навіть думки, що ви претендуєте на якусь владу над нею», – радив Ж. Руссо. Їм подобається дискусивна мова, за допомогою якої розкриваються протиріччя, наприклад, між організмом людини та його «ворогами» – шкідливими звичками, малорухливим способом життя, переїданням тощо. Наприклад, учитель розповідає, що в тих випадках, коли людина працює фізично, скелетні м'язи під час скорочення потовщуються, стискають вени, виштовхуючи кров до серця і легень.

Пояснюючи школярам навчальний матеріал, учитель має ретельно контролювати своє мовлення. Воно повинно бути як не дуже гучним, так і не дуже тихим. Мовна діяльність учителя фізичної культури характеризується рядом специфічних особливостей. Йому нерідко доводиться напружувати свій голос через наявність сторонніх шумів під час проведення занять на спортивних майданчиках або в спортивному залі. Педагог повинен прагнути віддавати перевагу низьким тонам, чітко вимовляти слова, особливо їхні закінчення, робити невеликі паузи між словами й реченнями, уповільнювати мовлення і посилювати інтонацію на особливо важливих смислових моментах матеріалу, що вивчається. Темп мовлення учителя не повинен перевищувати 60-75 слів на хвилину.

Учитель впливає на учнів не тільки словами, а й мімікою (вираз обличчя, очей), пантомімікою (рухи голови, рук, тулуба, ніг). Виразом обличчя, очима, бровами вчитель показує дітям свою радість, задоволення, зацікавленість, уважність чи байдужість, стурбованість, здивування, осуд, обурення. З одного боку, авторитетний учитель своєю мімікою може сказати учневі більше і вагомніше, ніж неавторитетний учитель довгими настановами. З іншого боку, спостережливий учитель за виразом обличчя учнів легко «читає» не тільки їхній душевний стан і настрій, а й одержує інформацію про витривалість до різних фізичних навантажень, ступінь втомлюваності, достатність відпочинку.

Як і будь-якій людині, вчителю фізичної культури прищепити особисті переживання, радість й прикрощі, що по-

значаються на його духовному, психічному стані. Однак педагог не має права показувати на уроках свої переживання дітям. Настрій педагога передається учням і, здебільшого, відбивається на їхніх навчальних результатах.

Вміння вчителя тримати під контролем свідомості свої емоції у взаєминах з дітьми свідчить не тільки про сформованість у нього високорозвинутої педагогічної техніки, але є показником високої духовної культури.

Кінцевою метою занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я учнів, забезпечення їхнього всебічного розвитку, підготовка до професійної діяльності. Кінцева продукція: знання, рухові вміння і навички, високий рівень фізичної підготовленості, особистісні якості учнів – моральні, емоційно-вольові, інтелектуальні, естетичні.

Поставлені науковцями і частково розв'язані питання утверджують нас в думці про можливість і необхідність упровадження в навчальний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури інтегрованих навчальних занять, які дозволять постійне зменшення в умовах кредитно-модульної системи навчання обсягу навчального навантаження компенсувати за рахунок структурної єдності змісту освіти, інтеграції, взаємодоповнення дисциплін.

Загальна мета інтеграційних занять полягає в тому, щоб із різноманітних дисциплін психолого-педагогічного, медико-біологічного, спеціально-теоретичного циклів відібрати і синтезувати в цілісну систему ті знання і практичні вміння, які допоможуть активізувати процес пізнання і будуть ефективно реалізовуватись майбутніми вчителями фізичної культури у їх подальшій професійній діяльності. Ця думка ґрунтується також на тому, що на факультетах фізичної культури здійснюється підготовка вчителя фізичної культури (саме так називається і шкільний предмет), а отже слід відійти від спортивного принципу проведення практичних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін, адже між фізичною культурою і спортом є суттєві відмінності.

Список використаних джерел:

1. Зубаль М.В., Зубаль С.С. Соціальна психологія міжгрупових відносин. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка*. 2011. Вип. 14. С. 292-300.

2. Синиця А.В. Особливості формування культури спілкування у фахівців з фізичного виховання і спорту. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2018. Вип. 8. С. 52–55.

Отримано: 4.07.2023

УДК 378:613

Ірина НІСТОР, здобувачка другого року навчання (1-ий рівень вищої освіти) факультету іноземної філології.

Науковий керівник – **Олена КЛЮС**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач

МОТИВАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність дослідження полягає в тому, що здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни. Хлопці та дівчата є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави [1]. З цього контингенту поповнюються трудові ресурси, комплектуються збройні сили країни. Не менш значиму роль відіграє й виховання здорових дівчат, підготовка їх до материнства. Спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, основними серед яких є: демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України; не сформовано сталих традицій і мотивацій щодо фізичного виховання та масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і продовження його тривалості.

Мета дослідження: на теоретичному рівні науково обґрунтувати формування здорового способу життя студентів у вищих навчальних закладах освіти.

Методи дослідження: загальнонауковий (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукової літератури).

Виклад основного матеріалу. Студентство, як самостійна соціальна група, завжди була об'єктом особливої уваги [1]. Протягом останніх десятиліть відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій, що позначилось на гармонійному розвитку особистості. Поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Якщо будь-який з трьох його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник дорівнюватиме нулю.

Вступивши до закладу вищої освіти, студент опиняється в нових соціальних і психо-фізіологічних умовах, а часто і в новому кліматичному середовищі. Навчання завжди пов'язане з емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій. Особливі перевантаження випробовують першокурсники. Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у закладі освіти можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя [3]. Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Сьогодні вже загально визнано, що в перспективній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. До основних складових здорового способу життя відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму; культуру сексуальної поведінки.

Основним джерелом інформації для студентів є:

- теоретичні і практичні заняття з фізичного виховання (38-51%);
- вплив засобів масової інформації: газет, теле- і радіорепортажів (25-44%);
- спеціальна література і відвідини спортивних видовищ (14-23%).

Дуже важливим є введення до навчальних планів спецкурсу «Профілактика СНІДу, наркоманії, тютюнопаління, венеричних хвороб та інших шкідливих звичок». Сьогодні молодь раніше починає статеве життя, дошлюбні зв'язки стали допустимі для обох статей за наявності і відсутності кохання. Лібералізація статевої моралі, часта зміна партнерів у поєднанні з низькою сексуальною культурою породжують ряд серйозних наслідків – зростає кількість ВІЛ-інфікованих, збільшується число розлучень [5].

Студенти повинні мати доступ і отримувати правдиву науково обґрунтовану інформацію.

Особливе значення для студентів мають заняття фізичними вправами. Процес формування у студентів відношення до здорового способу життя як цінності здійснюється під час проведення дисципліни «Фізична культура». Рухова активність управляє життям організму, його зростанням і розвитком [2].

Дослідниками встановлено, що у студентів витрата енергії дорівнює 2550-2800 ккал/добу, при цьому, для повноцінної життєдіяльності організму представників даної групи необхідні витрати повинні складати 3000- 3800 ккал/добу. Такий дефіцит за витратами енергії може бути ліквідований лише одним способом – підвищенням рухової активності [4].

Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини. Для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студентові форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюпцем», заняття рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ).

Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві, будучи важливим засобом його всебічного розвитку. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але і як засіб направлено розвитку цілісної особи.

Фахівці вважають, що нормою рухової активності студентів є 8-10 годинний обсяг фізичної активності на

тиждень. Таке фізичне навантаження запобігає фізичній деградації студентської молоді [5].

На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє особистості повністю реалізувати свої природні здібності й виконати своє соціальне призначення. М'язова активність є одним із механізмів інтеграції функціональних систем організму, налаштування їх на оптимальний рівень активності.

Висновки. Система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка індивідуума стають свого роду ядром реалізації соціальної ідеології в питаннях формування здорового способу життя. У даному контексті одним із принципових моментів є поширення серед студентської молоді знань про важливість здорового способу життя, можливості використання технологій, що коригують і зберігають здоров'я на основі використання інформаційних технологій.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г.П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. *Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку*: зб. матер. тез наук.-практ. конф. 2018. С. 140–142
2. Довгань Н.Ю. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 358 с.
3. Іванова І.В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки*. 2007. №4. С. 21.
4. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Київ, 2004. 14 с.
5. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал*. 2011. № 3. С. 318. URL: http://www.social-science.com.ua/зміст/13_№3%202011.

Отримано: 22.08.2023

Олександр ОЛЕСЬКЕВИЧ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Сергій НАГРЕБЕЦЬКИЙ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Дмитро МЕЛЬНИЧУК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Олександр АЛЕКСЄЄВ, доктор педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

ІНТЕГРАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ТА ЗАПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ І МЕТОДІВ НАВЧАННЯ

Важливу роль в реалізації питань олімпійської освіти серед студентської молоді України відіграють центри олімпійських досліджень та освіти, що створені на базі профільних закладів вищої освіти, центральну роль серед яких відіграє навчально-науковий олімпійський інститут НУФВСУ, який включено до переліку міжнародних центрів олімпійських досліджень та освіти, що діють під патронатом МОК.

Метою роботи навчально-наукового олімпійського інституту НУФВСУ є здійснення різнобічної освітньої діяльності у сфері олімпійського спорту, яка засновується на передових світових досягненнях науки та практики; сприяння інтеграції результатів наукових досліджень в освітній процес.

Відповідно до положення, основними завданнями навчально-наукового олімпійського інституту НУФВСУ є:

- проведення фундаментальних та прикладних досліджень з історичних, організаційних, правових, соціально-економічних та освітніх аспектів олімпійського руху; теорії і методики багаторічного спортивного вдосконалення;
- підготовка та видання наукової, навчальної та методичної літератури для фахівців галузі фізичної культури та спорту, педагогічних працівників, студентської та шкільної молоді з метою забезпечення широких верств громадськості системою сучасних знань з різних аспектів розвитку олімпійського руху;

- формування довідково-інформаційного фонду для підготовки аналітичних матеріалів, розповсюдження інформаційних продуктів та консультацій з історії та розвитку олімпійського руху, проблем підготовки спортсменів тощо;
- створення сприятливого середовища та забезпечення інформаційними ресурсами для підготовки науково-педагогічних кадрів шляхом базової, на рівні бакалавр, повної вищої та післядипломної освіти на рівні магістра, а також на рівні та доктора;
- розробка та реалізація спеціальних програм для залучення дітей та молоді до ідеалів та цінностей олімпійського руху через виховання та освіти підрастаючого покоління;
- організація та проведення національних та міжнародних конгресів, конференцій, семінарів, круглих столів та інших публічних заходів для поширення наукових знань, обміну інформацією та досвідом між дослідниками та практиками в системі олімпійської освіти;
- розвиток співпраці з різними міжнародними та національними спортивними, науковими та освітніми установами та організаціями з метою формування інтегрованого простору, накопичення та обміну знаннями в олімпійській навчально-дослідницькій роботі.

Структура навчально-наукового олімпійського інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України включає такі структурні підрозділи: кафедру історії та теорії олімпійського спорту, лабораторію історії та теорії олімпійського спорту, музей олімпійської слави НУФВСУ, редакційну колегію міжнародного науково-теоретичного журналу «Наука в олімпійському спорті», центр підвищення кваліфікації.

Аналіз вітчизняного досвіду реалізації системи олімпійської освіти в країні дозволяє говорити про те, що навчально-науковий олімпійський інституту НУФВСУ за організацією освітньої та науково-дослідної роботи є прикладом для наслідування іншими закладами вищої освіти країни.

Наступним кроком роботи, що був здійснений з метою вивчення особливостей впровадження олімпійської освіти у систему підготовки фахівців спеціальності Фізична культура і спорт в Україні, а саме: яким чином відбу-

вається реалізація питань з олімпійської освіти у закладах вищої освіти; в рамках яких навчальних дисциплін найчастіше розглядаються питання з олімпійської освіти; які заходи з впровадження олімпійської освіти проводяться у закладах вищої освіти та ін., була розроблена анкета та проведено опитування серед студентів, які здобувають освіту у закладах вищої освіти нашої країни.

Результати опитування дозволили встановити, що переважна кількість респондентів, а саме 93% від загальної їх кількості вступили до закладу вищої освіти обраного профілю за власним бажанням, в той час як 7% від загальної кількості тих, хто брав участь в опитуванні, визначили «відсутність альтернативних варіантів для вступу» причиною вступу до обраного закладу вищої освіти.

Проведене дослідження дозволило виділити особливості інтеграції олімпійської освіти в освітній процес майбутніх фахівців зі спеціальності Фізична культура і спорт. Визначено, що реалізація питань з олімпійської освіти у закладах вищої освіти України відбувається, у переважній більшості, при вивченні навчальних дисциплін, а найбільш розповсюдженою навчальною дисципліною є «Олімпійський та професійний спорт»; найбільш розповсюдженими джерелами інформації, які використовуються студентами для вивчення питань з олімпійської освіти є інформація з мережі Інтернет та бесіди з фахівцями. Досліджено, що організація спортивно-масової роботи з олімпійської тематики (проведення спартакіад, олімпійських днів, тижнів) та залучення студентів в якості волонтерів до допомоги у проведенні спортивно-масових заходів є найбільш розповсюдженими заходами з впровадження олімпійської освіти, що проводяться закладами вищої освіти України.

Дослідження дозволяють відзначити, що особливістю реалізації української системи олімпійської освіти є її тісний взаємозв'язок з освітнім процесом, так при підготовці фахівців спеціальності Фізична культура і спорт у закладах вищої освіти, питання олімпійської освіти інтегруються у викладання навчальних дисциплін (найпоширенішою серед яких, у закладах вищої освіти, є «Олімпійський та професійний спорт»), особливістю є й проведення спеціалізованих студентських олімпіад («Всеукраїнська Олімпіада зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»; Всеук-

раїнська студентська Олімпіада з іноземних мов «Молодь і олімпійський рух» та ін.).

Отже дослідження дозволяють відзначити, що враховуючи тісний зв'язок реалізації системи олімпійської освіти з освітнім процесом, наступним кроком роботи було визначення ефективних форм та методів інтеграції питань олімпійської освіти в освітній процес у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. 25 років разом. *Олімпійська освіта* / ред. С.Н. Бубка, М.М. Булатова. Київ: Олімпійська літ., 2017. 128 с.
2. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.
3. Гуменюк С.В. Олімпійська освіта у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні*: матеріали регіон. наук.-метод. семінару. Тернопіль: СМТ ТАЙП, 2015. С. 36-40.
4. Дудкін В.Ю. Олімпійська освіта як складова реалізації ідеології олімпізму в процесі підготовки студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту України. *Олімпійський спорт і спорт для всіх*: матеріали 14 міжнар. наук. конгр.: тези доп.; 2010 Жовт 5-8. Київ. Київ: Олімпійська літ., 2010. С. 716.

Отримано: 29.09.2023

Ігор ОСТРОВСЬКИЙ, здобувач першого року навчання (1-ий рівень вищої освіти);
Олександра ЦЕСАР, здобувачка другого року навчання (1-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Микола ПРОЗАР, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ РІЗНИХ ТЕХНІК ПЛАВАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Раціональна техніка плавання є основним компонентом початкового етапу підготовки, що забезпечує досягнення надалі високих спортивних результатів. Саме на цьому етапі підготовки у дітей формуються основи правильної техніки плавання, що створюють міцну базу майбутньої технічної майстерності. Тому метою нашого дослідження є аналіз основних педагогічних моделей навчання техніки плавання на початковому етапі.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Змістом педагогічної моделі техніки плавання є опис основних дій плавця, смислових установок і методичних вимог, які допомагають усвідомити рухову задачу та створити образ майбутньої дії [1]. Плавання відноситься до циклічних видів спорту, так як рух плавця являє собою систему циклів, що повторюються, мають початок і кінець. Цикл умовно поділяється на фази, де фаза розглядається як частина рухів, об'єднаних виконанням певної рухової задачі.

У педагогічній моделі закладена характеристика миттєвих положень різних ланок тіла плавця в момент переходу однієї фази в іншу. Для кожної фази наводиться опис ознаки початку фази, дій плавця, мети дій, граничної пози, установок та орієнтирів [4]. У сучасній літературі існують різні думки щодо педагогічної моделі техніки плавання, проте всі фахівці поділяють цикл рухів на основну його частину (робочу) і підготовчу [2].

Розроблені модельні характеристики раціональної техніки плавання кваліфікованих плавців передбачають високе положення тіла плавця у воді, узгодженість і ефективність рухів. Але на практиці роботи тренерів спортивних шкіл плавання значення має той факт, що діти допускають численні помилки в рухах руками. Деякі фахівців дотримуються думки, що для юних плавців найбільш важливим є не детальне відтворення модельних характеристик техніки, а оволодіння схемою, у межах якої допускається різноманіття дій на вирішення рухової задачі [4].

Педагогічна модель способу кроль на грудях характеризується наявністю двох напів циклів, кожен з яких складається з трьох фаз. За формальним складом фази першого і другого напів циклу ідентичні. Однак у техніці рухів реального спортсмена окремі елементи першого напів циклу можуть відрізнятися від формально ідентичних їм елементів другого напів циклу. Тому індивідуальна техніка плавання аналізується в межах повного циклу рухів, що об'єднує шість фаз (три фази першого напів циклу і три фази другого). Напів цикл складається з фаз: I – захоплення з виходом; II – підтягування з проносом; III – відштовхування із захопленням [1].

Детально розроблена модель двоударного та шестиударного кроля. Автори виділяють 3 фази гребка – захоплення з виходом, підтягування, відштовхування з опорою. Провідним параметром техніки плавання кролем у спринтерів є тривалість фази «відштовхування з опорою» («відштовхування із захопленням»), а у стаєрів та у плавців на середні дистанції – «підтягування з проносом» [6, с.36].

При плаванні кролем на грудях тіло плавця займає випрямлене, обтічне і майже горизонтальне положення біля поверхні води. Кут нахилу голови до поздовжньої осі тіла становить у більшості випадків 20-40°. Плавець дивиться під водою вперед. Рівень води проходить біля лінії волосся чи брів. Положення голови впливає на загальний стан тіла. Тулуб ритмічно повертається вліво і вправо навколо поздовжньої осі. Ці крени на бік пов'язані з рухами рук. Крени підсилюють гребок, допомагають завершити його оптимальною траєкторією, з мінімальним опором вивести руку з води і пронести повітрям. Крени допомагають прискорити рух руки до моменту входу її у воду, роз-

тягнути до початку гребка великі м'язи плечового поясу і спини, надати тілу динамічно стійке положення. Рухи руками у всіх сучасних варіантах техніки плавання кролем на грудях є основою способу. Рухи ногами забезпечують рівноважене, динамічно стійке і обтічне положення тіла плавця, відіграють важливу координаційну роль, посилюючи окремі фази руху рук. Ноги виконують зустрічні рухи вгору-вниз [6, с.47].

Кроль на спині. У спеціальній науково-методичній літературі менше приділено уваги варіантам рухів під час плавання кролем на спині. Модель техніки плавання кролем на спині, розроблена Р.Б. Халь-Янд зі співавторами передбачає так само, як і в кролі на грудях чотири фази циклу рухів – захоплення з виходом, підтягування з проносом, відштовхування з проносом, подвійну опору [1]. Модель техніки плавання, запропонована Л. П. Макаренко, передбачає так само, як і в моделі техніки плавання кролем на грудях наявність двох напів циклів, що складаються з трьох фаз кожен (I – захоплення з виходом; II – підтягування з проносом; III – відштовхування із захопленням).

Під час розробки моделі використовувалася схема техніки плавання кролем на грудях. При плаванні способом кроль на спині тіло займає у воді витягнуте, обтічне і майже горизонтальне положення. Плечовий пояс трохи вищий за таз, таз і стегна – біля поверхні води, гомілки та стопи занурені у воду. Незважаючи на крен тулуба, положення голови залишається відносно стабільним. Рівень води проходить біля вух (трохи вище чи нижче – це залежить від індивідуальних особливостей техніки). Шия пряма, м'язи її розслаблені (підборіддя до грудей не притискається). Природне положення голови дуже важливе для забезпечення раціонального положення тіла і сильного гребка руками. Рухи руками під час плавання кролем на спині відіграють провідну роль. Залежно від індивідуальних особливостей техніки гребок виконується з відносно плавним згинанням руки в ліктьовому суглобі або з більш енергійним рухом кисті вгору-вниз-вгору [4, с.12].

Дихання при плаванні кролем на спині краще узгоджувати з рухом однією рукою. Наприклад, наприкінці переносу лівої руки виконується вдих, під час гребка та виходу лівої руки з води – видих. Іноді вдих і видих при-

падають на два повні цикли рухів рук. Рухи ногами забезпечують врівноважене, динамічно стійке і обтічне положення тіла плавця, відіграють важливу координаційну роль, посилюючи окремі фази руху рук. Ноги виконують зустрічні рухи вгору-вниз. Рух стопи вниз є основним.

Виходячи з вищевикладеного можна зробити висновок про деяку подібність модельних характеристик (як біомеханічних, так і педагогічних) способів плавання кролем на спині та на грудях. Однак переважна більшість досліджень техніки плавання проводилися переважно щодо техніки елітних плавців, детальному розгляду техніки плавання молодих спортсменів не приділено належної уваги.

Список використаних джерел:

1. Горев Ю., Довганик М. Модельні характеристики об'єктивізації наукових досліджень техніки плавання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць / гол. ред. В.М. Костюкевич. 2016. С. 289-294.
2. Дакал Н.А. Вдосконалення техніки плавання «кроль на грудях» студентів-плавців з урахуванням їх типологічних особливостей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2020. Вип. 8 (128). С. 37-40.
3. Крук М., Крук А. Навчання спортивним способам плавання: навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 68 с.
4. Крук М.З. Теорія і методика викладання плавання. Навчальний матеріал. 2010. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5897>.
5. Ляшенко А.М., Делова І.О., Поступний Є.О. Спортивний спосіб плавання кроль на грудях. Техніка виконання рухів та методика навчання. *Physical Education Theory and Methodology*. 2007. Вип. 11. С. 44-48.
6. Полатайко Ю.О. Плавання. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 259 с.

Отримано: 2.06.2023

Вікторія ПАПАШ, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Таїсія КАМБУР, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Дмитро СОВТИСІК**, кандидат біологічних наук, доцент

ВПЛИВ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ГЕМОДИНАМІКУ В ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Підвищена реакція гемодинаміки на дію зовнішнього середовища може служити маркером розвитку в подальшому захворюванні серцево-судинної системи [1, с.38]. Індивідуальна реакція на стресорні дії сильно коливається, на її виразність можуть впливати фактори різних рівнів [2, с.20], в тому числі стан периферичних тканин [3, с.76]. Тому постійно продовжується пошук причин підвищеної або зниженої стійкості до стресу, особливо в осіб з доклінічним станом [4, с.119; 5].

Виходячи з цього, метою нашого дослідження була оцінка факторів, які визначають стрес-реактивність рівня артеріального тиску (АТ) у підлітків без захворювань серцево-судинної системи.

Матеріали і методи дослідження. Нами обстежено 66 здорових підлітків (у віці 14-17 років), учнів 9-11 класів декількох шкіл м. Кам'янця-Подільського. Всім обстежуваним проводили тест з усним рахуванням, який полягав у відніманні чи додаванні певного числа. У стані спокою, і також на 1-й та 3-й хвилині тесту обстежуваним вимірювали рівень АТ і частоту серцевих скорочень (ЧСС). За реакцією систолічного АТ на стрес виділили 3 групи підлітків: гіперреактори (ГПЕР, n=18) – з підвищенням систолічного АТ на 20% і більше від вихідного, нормореактори (НОРМО, n=31) – з підвищенням систолічного АТ в нормах 6-19% від вихідного, і гіпореактори (ГПО, n=17) – з підвищеним тиском менше 5% від вихідного.

Також у всіх підлітків проводили дослідження сили і витривалості скелетних м'язів на тренажері. Психологічний стан підлітків оцінювали з допомогою опитувальників

[2, с.16-18]. Для оцінки результатів дослідження використовували метод варіаційної статистики. Динаміку показників у ході теста оцінювали з допомогою парного t-критерія Стюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Виділені нами групи з різною реакцією на стрес були співставлені за статтю, віком і зростом (табл. 1).

Таблиця 1

Віковий склад і антропометричні дані в групах підлітків з різною стрес-реактивністю систолічного АТ

Показники	ГІПЕР n=18	НОРМО n=31	ГІПО n=17	F	P
Стать: ч/ж	6/12	12/19	7/10	H=1,48	0,48
Вік (років)	15,1±0,2	15,4±0,2	14,8±0,2	1,85	0,165
Зріст (см)	166,3±1,5	168,5±1,5	168,5±2,0	0,48	0,620
Маса (кг)	49,5±1,8	55,7±1,6*	57,4±2,3*	4,04	0,022

Примітка: F, P – дані однофакторного дисперсного аналізу; * – $p < 0,05$ у порівнянні з групою ГІПЕР з допомогою LSD-теста.

Відмічені достовірно низькі значення маси в групі гіперреакторів (49,5±1,8 кг) у порівнянні з групою нормореакторів (55,7±1,6 кг) і гіпореакторів (57,4±2,3 кг). Вихідні показники гемодинаміки у групах мали деяку відмінність (табл. 2).

Таблиця 2

Показники центральної гемодинаміки при тесті з усним рахуванням в групах підлітків з різною стрес-реактивністю

Показники	ГІПЕР n=18	НОРМО n=31	ГІПО n=17	F	P
САТ _{висх} (мм рт ст.)	103,2±2,7	110,2±1,6*	110,9±2,9*	3,15	0,0497
САТ _{1хв} (мм рт ст.)	128,9±3,6	124,5±1,7	110,0±3,6*#	10,84	0,00009
САТ _{3хв} (мм рт ст.)	128,4±3,5	123,2±2,0	112,9±3,7*#	6,10	0,0038
ДАТ _{висх} (мм рт ст.)	63,6±2,0	65,5±1,2	65,2±2,3	0,36	0,702
ДАТ _{1хв} (мм рт ст.)	76,8±2,3	72,4±1,3	65,6±2,8*#	6,55	0,0026
ДАТ _{3хв} (мм рт ст.)	78,9±2,2	71,8±1,5*	67,0±2,8*	6,93	0,0019

Продовження таблиці 2

ЧСС _{висх} (уд/хв)	82,6±2,6	82,5±1,9	80,9±3,1	0,126	0,882
ЧСС _{1хв} (уд/хв)	107,3±2,9	98,2±2,4	97,9±3,7	3,028	0,056
ЧСС _{3хв} (уд/хв)	108,3±2,9	100,7±2,5	96,5±3,4*	3,481	0,037

Примітка: # – $p < 0,05$ в порівнянні з групою НОРМО з допомогою LSD-теста; САТ_{висх}, САТ_{1хв}, САТ_{3хв} – систолічний артеріальний тиск у висхідному стані, на 1-й і на 3-й хвилинах тесту з усним рахуванням; ДАТ_{висх}, ДАТ_{1хв}, ДАТ_{3хв} – діастолічний артеріальний тиск у висхідному положенні, на 1-й і на 3-й хвилинах тесту з усним рахуванням; ЧСС_{висх}, ЧСС_{1хв}, ЧСС_{3хв} – частота серцевих скорочень у висхідному стані, на 1-й і на 3-й хвилинах тесту з усним рахуванням.

Так, за рівнем діастолічного АТ (63,6±2,0 в групі ГПЕР, 65,5±1,2 в групі НОРМО, 65,2±2,3 мм рт.ст. в групі ГПО-реакторів; $p=0,70$) і ЧСС (82,6±2,6; 82,6±1,9; 80,9±3,1 уд/хв, відповідно=0,88) групи не відрізнялись. Виключення склав рівень систолічного АТ в групі гіперреакторів, який був нижчий (103,2±2,7 мм рт.ст), ніж в двох інших групах (110,2±1,6 – в групі НОРМО, 110,9±2,9 мм рт.ст. в групі ГПО-реакторів). Реакція на тест з усним рахунком в групах помітно відрізнялась: до першої хвилини тесту у гіперреакторів рівень систолічного АТ зростав на 24,9%, діастолічного АТ – на 21,6%, ЧСС – на 30,0%, в групі нормореакторів ці показники зростали на 13,0%, 10,9% і 19,8% відповідно.

Співставлення м'язового тону (табл.3) в групах виявлені однакові зміни для всіх м'язових груп, що вивчалися: відмічались найменші показники в групі гіперреакторів, проміжні – в групі нормореакторів, і максимальні – в групі гіпореакторів. Так, сила різних груп м'язів верхніх кінцівок в групі гіперреакторів була на 33-61% нижчою, ніж у групі нормореакторів, і на 49-81%, ніж в групі гіпореакторів ($p=0,009-0,017$).

Таблиця 3

Сила і витривалість м'язів в групах підлітків з різною стрес-реактивністю гемодинаміки

Показники	ГПЕР n=18	НОРМО n=31	ГПО n=17	F	P
СДТ-1 (кг)	18,8±2,0	25,0±2,3	32,5±4,1*	4,87	0,011
СДТ-2 (кг)	23,5±2,3	31,6±2,2*	35,0±3,4*	4,41	0,017
СДТ-3 (кг)	29,4±3,7	47,2±4,7*	53,3±6,1*	5,16	0,009

Продовження таблиці 3

СДТ-4 (кг)	38,4±5,4	51,6±4,5	70,8±7,8*#	6,23	0,004
СДТ-5 (кг)	16,9±1,9	26,8±2,6*	36,3±3,5*#	9,21	0,0004
Рнк (кг*сек)	1948±435	2996±533	5316±1292*#	4,41	0,017
А знк (кг*сек)	533±79	796±110	1337±359*#	4,33	0,018
КДМлів (Н)	14,5±1,8	22,4±1,7*	27,3±4,0*	6,68	0,003
КДМправ (Н)	15,4±1,8	23,7±1,9*	31,1±3,7*#	8,71	0,0005

Примітка: СДТ-1 – максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «віджимання на лавці»; СДТ-2 – максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «батерфляй»; СДТ-3 – максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «притягування каната до грудей»; СДТ-4 – максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «розгинання нижніх кінцівок»; СДТ-5 – максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «згинання нижніх кінцівок»; А – робота, виконана при утриманні вантажу; рнк – розгиначі нижніх кінцівок; знк – згиначі нижніх кінцівок; КДМ_{лів} – сила м'язів лівої кисті при кистьовій динамометрії; КДМ_{прав} – сила м'язів правої кисті при кистьовій динамометрії.

Спроби виявити психологічні відмінності у групах підлітків з різною стрес-реактивністю були менш успішними. Так, за всіма шкалами опитувальника Баса-Дарки не виявлено достовірної статистичної різниці між групами. Причому найменші показники за всіма шкалами відмічені саме для групи нормореакторів, групи з гіперреактивністю і гіпореактивністю на тест з усним рахунком мали більш високі значення. Рівень агресивності у всіх групах був в межах нормативних значень, а ось рівень ворожості був підвищений у всіх групах, індекс ворожості (9,6±0,8 балів) був максимальним в групі гіперреакторів. Відмінності у рівні стрес-реактивності також не вдалося пояснити відмінностями в рівні тривожності підлітків. Дані опитувальника Спілберга-Ханіна в групах не відрізнялись між собою.

Одночасно, за даними опитувальника Кеттела гіпореактори відрізнялись значно меншими значеннями за шкалою «В», що свідчило про обмеженість мислення серед них, труднощами у вмінні аналізувати і узагальнювати. Тим паче, рівень успішності в школі суттєво не відбивався на реактивності гемодинаміки підлітків. Хоча середній

бал був нижчий в групі гіперреакторів ($3,68 \pm 0,11$), ніж в групах гіпореакторів ($3,88 \pm 0,15$) і нормореакторів ($3,90 \pm 0,09$), але ці відмінності не досягали статистичної достовірності. За рядом інших шкал найменше значення відмічалось у групі гіперреакторів.

Ці підлітки були більш піддатливі, відрізнялися більшою залежністю від оточуючих, недостатністю самоконтролю [3, с.76].

При аналізі кореляційних взаємовідносин відмічений достовірний взаємозв'язок приросту систолічного АТ під час тесту з усним рахунком з масою, силою м'язів при вправах «віджимання від лавки», «розгинання нижніх кінцівок», «згинання нижніх кінцівок», статичною роботою розгиначів нижніх кінцівок, силою правої і лівої кистей, показниками шкали В опитувальника Кеттела, а також з вихідним рівнем систолічного АТ перед тестом. Подібні взаємозв'язки відмічались і для реакції діастолічного АТ на стрес-тест. Реакція ЧСС на стресорне навантаження корелювала достовірно тільки з рівнем вихідної ЧСС, виразним негативізмом за опитувальником Басса-Дарки і шкалою Q_2 опитувальника Кеттела, яка характеризує залежність від чужої думки, несамостійність, орієнтування на соціальне схвалення.

Головним результатом, отриманим нами, є виявлена залежність стрес-реактивності гемодинаміки у підлітків в меншій мірі з психоемоційним станом, а в більшій мірі з м'язовим статусом.

Взаємозв'язок м'язового тонусу із стрес-реактивністю гемодинаміки свідчить про те, що в розробці тренувальних програм не слід обмежуватися лише аеробними тренуваннями, але доцільно використовувати і вправи, спрямовані на збільшення сили і витривалості скелетних м'язів.

Висновки.

1. При проведенні теста з усним численням у здорових підлітків переважала нормальна реакція АТ, рідше, але однаково часто, зустрічались гіперреактивність – в 27% випадків і гіпореактивність – 26% випадків.
2. У групі гіперреакторів відмічено суттєве зниження сили і витривалості скелетних м'язів верхніх і нижніх кінцівок як у порівнянні з групою нормореакторів (на

33-61% і на 34-59%, відповідно), так і у порівнянні з гіпореакторами (відповідно, на 49-81% і 84-115%).

3. Із реакцією артеріального тиску на тест з усним рахуванням найбільше корелювали сила і витривалість скелетних м'язів, маса тіла обстежуваних, рівень вихідного АТ і рівень розвитку мислення. З реакцією ЧСС в ході теста були зв'язані тільки вихідний рівень ЧСС і психологічні фактори – рівень негативізму і внутрішня конфліктність.

Список використаних джерел:

1. Гузій О.В. Щодо гемодинамічних критеріїв прогнозування неадекватності тренувального навантаження. *Наук. часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*. 2019. Вип. 5. С. 38-42.
2. Завгородня В.А. Вплив різних рівнів CO₂ на гемодинаміку: аналітичний огляд літератури. *Вісник Черкаського університету*. 2019. №2. С. 3-19.
3. Усова О. Особливості периферичної гемодинаміки в підлітків сільської місцевості. *Молодіжний наук. вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2013. №10. С. 71-76.
4. Шевчук Т.Я., Сокол А.П., Катюха С.М. Стан центральної гемодинаміки у спортсменів з різними видами спортивної спеціалізації. *Наук. вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. №19. С. 119-124.
5. Lampert R., Tuit K., Sinha R. Chronic stress and adverse life events are associated with depressed autonomic function as measured by heart rate variability. *Circulation*. 2011. Vol. 124. P. 10441.

Отримано: 24.05.2023

Олександр ПАРАЩУК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Віталій БОЙКО, здобувач другого року навчання (1-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Майя ЗУБАЛЬ**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ

Методологічною основою аналізу поєдинків змагань і тренувального процесу послужили роботи провідних фахівців, що розглядають фізичне виховання і спорт з позицій теорії діяльності. Згідно даної теорії, змагання є первинним і головним компонентом підготовки, а тренування – це підлеглий, вторинний компонент, що служить засобом підготовки до змагань. Таким чином, вимоги змагальної діяльності необхідно вводити в процес тренування у вигляді конкретних вимог, моделей, характеристик.

У результаті багаторічних педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом і змагальною діяльністю борців визначене наступне:

1. У сучасній практиці початкової підготовки все ще існує методичний підхід, що передбачає навчання техніці прийомів в стандартному положенні, в одному захопленні і без застосування способів тактичної підготовки. І лише надалі (на 2-3-му роках навчання), коли спортсмени початківці оволодівають технікою виконання прийому, розширюється круг підготовчих дій (способів тактичної підготовки) і захоплень. Ці дані узгоджуються з результатами досліджень Ю.А. Шахмурадова.
2. При виконанні прийомів борцями початківцями зустрічаються вельми значні відхилення в техніці їх виконання, навіть в полегшених умовах (1-й рік навчання). Така варіативність прийомів є не керованою.
3. У процесі подальшого навчання, відхилень у техніці виконання прийомів стає значно менше (2 і 3-й роки навчання) і вона стає стабільнішою. При цьому спортсмени починають оволодівати навиками варіативного виконання прийомів.

4. На 4 і 5-их роках навчання спортсмени оволодівають навичками стабільного в технічному відношенні виконання прийомів. У той же час варіативність техніко-тактичних дій розширюється.
5. На основі педагогічних спостережень за змагальною діяльністю, бесід із спортсменами високої кваліфікації, а також детального аналізу техніки виконання спільно з ними виявлено, що основним для спортсмена високої кваліфікації є вміння створювати в умовах поєдинку вигідні ситуації і вибирати момент для точного виконання прийому, причому техніка виконання прийому повинна володіти достатнім ступенем варіативності.
6. Відмічено, що у спортсменів темпового і силового стилів варіативність техніко-тактичних дій значно нижчий, ніж у спортсменів – представників технічного (ігрового стилю). Це, перш за все, наголошується відносно «входу» в прийом, зокрема при використанні способів тактичної підготовки і виборі захоплень.

З метою обґрунтування методики навчання техніко-тактичним діям на основі принципу «воронки» проведений аналіз змагальної діяльності борців різної кваліфікації від спортсменів початківців до майстрів спорту міжнародного рівня, завданням якого з'явилось вивчення варіативності виконуваних техніко-тактичних дій. Всього було проаналізовано більше 500 сутичок. Було виявлено, що чим вище кваліфікація спортсменів, тим більше в їх арсеналі способів тактичної підготовки, при цьому вони проводять техніко-тактичні дії з різноманітних захоплень, уміють створювати в умовах поєдинку вигідні ситуації і вибирати потрібний момент для виконання прийомів.

Отже, в процесі початкової підготовки юних борців необхідно навчати їх виконувати прийоми з різних захоплень в поєднанні з різними способами тактичної підготовки.

Виділено два напрями техніко-тактичної підготовки. Перший напрям передбачає формування обмеженого кола прийомів (часто 1-2) з достатньо великою кількістю входів – способів тактичної підготовки (до десяти і більш). Тобто всебічна тактична підготовка, що дозволяє привести супротивника в зручну для себе позицію для точного, своєчасного і ефективного виконання прийому, є особливістю цього напрямку. Другий напрям характеризується

формуванням цілого комплексу прийомів з одним загальним початком.

При цьому, як показали спостереження і аналіз змагальної діяльності, поширеніший перший напрям, перевага якого полягає в тому, що різноманіття входів дозволяє обмежити дію збиваючих чинників своєчасно і з великою точністю, а значить ефективно виконати прийом. Його недолік полягає в тому, що навіть при всій різноманітності дуже важко підвести супротивника до прийому, заздалегідь йому відомому. У зв'язку з цим технічна майстерність борця знаходиться в жорстких рамках, звільнитися від яких дуже важко. Другий напрям також має свої недоліки, які полягають в менш точному і ефективному виконанні прийомів. Проте в зв'язку з цим слід зазначити, що вигідна ситуація виникає несподівано і продовжити її можна не одним автоматизованим прийомом, а декількома, залежно від ситуації. У цьому є своя позитивна сторона – це відсутність відсталості навіть у вирішенні найважчих рухових завдань, найбільш творче ведення поєдинку, засноване на широкому технічному арсеналі юного борця. Тобто, очевидно, що вдосконалення лише невеликого круга прийомів у стандартних умовах гальмує подальше підвищення майстерності борця.

Отже, ми прийшли до висновку про те, що при підготовці юних борців, необхідно раціонально поєднувати обидва описані напрями:

- а) обмеження;
- б) збільшення різноманітності технічного і тактичного арсеналу так, щоб прийоми не заважали, а доповнювали один одного і сприяли б подальшому розвитку технічної майстерності.

Таким чином, найважливішими завданнями техніко-тактичної підготовки можна вважати:

- 1) досягнення високої стабільності і раціональної варіативності навиків, складових основи технічних прийомів, підвищення їх ефективності в складних умовах змагань;
- 2) часткова перебудова рухових навиків або окремих їх деталей з погляду досягнень сучасної науки і вимог спортивної практики.

Аналіз змагальної діяльності борців на найбільших змаганнях дозволяє говорити про те, що протягом сутички суперникам на виконання конкретного прийому, який оцінюється суддями, а також спробу провести прийом доводиться 8-10 і більше відсотків часу сутички. Значна ж частка часу витрачається на підготовку виконання прийому, тобто на виконання раціонального захоплення, маневрування з метою його здійснення, утримання суперника, блокування або обмеження його рухливості, складає близько 85-90 відсотків.

У методиці навчання юних борців певну частину часу необхідно виділити на вивчення раціонального пересування спортсменів по площі килима, уміння тримати партнера в такому положенні, щоб у будь-який момент можна було б виконати прийом. Одночасно, на тлі цих умінь і навиків доцільно вести процес навчання техніці виконання конкретних прийомів. На наш погляд, такий підхід в навчанні дасть можливість підвищити ефективність виконання технічних дій в динаміці відповідно до умов сутички змагань (з урахуванням таких принципів, як видовище, тотальність, безперервність атакуючих дій). Це допоможе піти від надмірної академічності в навчанні, коли спортсмени під час поєдинку намагаються навпомацки знайти те захоплення, необхідне для здійснення прийому, який вони вивчали в статистиці.

Вважаємо, що подібний розгляд питання дозволить підвищити ефективність виконання технічних прийомів, поліпшити результативність сутичок, стабільність виступів, а це, у свою чергу, сприятиме прогресу в подальшій спортивній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Гуска М.Б. Спортивна боротьба: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
2. Мазур В.Й. Методика навчання техніко-тактичним діям юних борців у групах базової підготовки ДЮСШ. *Збірник наукових праць викладачів, докторантів і аспірантів*. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 18. Т. 2. С. 39-41.

Отримано: 27.06.2023

Олександр ПАТРАТІЙ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

СТАН РОЗРОБЛЕНОСТІ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ ТА СЛУХУ

До найбільш важких різновидів порушення здоров'я належить порушення сенсорного розвитку, депривація сенсорних систем. Так статистика ВООЗ свідчить, що в усьому світі від порушень зору потерпає понад 180 млн осіб, з яких повністю сліпі майже 40-45 млн; протягом останніх двадцяти п'яти років кількість зросла на 12 млн осіб. Від втрати слуху сьогодні страждає понад 328 млн дорослих і 32 млн дітей; для порівняння – двадцять років тому кількість становила 250 млн осіб із порушеннями слуху.

Будь-яка система оцінювання оперує поняттям «норма». Зазвичай останню більшість науковців розглядає як набір статистично визначених кількісних показників, що характеризують певний «зріз» розвитку дитини в конкретний момент часу [2, с.8-9].

З іншого боку, система оцінювання зорієнтована на один із наявних варіантів норми, а саме належної, порівняльної або індивідуальної. Ураховуючи наявну в спеціальній літературі інформацію відзначили таке: належні норми передбачають використання як основи, вимог, що висувуються людині професійною діяльністю, побутовими та умовами життя. Порівняльні норми визначають після досягнень людей, які належать до однієї сукупності (за статтю і віком, іншими характеристиками). Щодо індивідуальних норм, то їх основу становить порівняння показників тієї самої людини, але у різних станах (вікових періодах тощо) [3, с.13].

Люди з порушенням зору та слуху, згідно законопроекту, належать до категорії осіб із обмеженими можливостями здоров'я, – які мають фізичні та/або психічні вади, що перешкоджають засвоєнню освітніх програм без створення спеціальних умов для отримання освіти [4]. Понят-

тя «обмежені можливості здоров'я» тотожне іншому, що використовувалося дотепер, а саме «відхилення в розвитку». У аспекті зазначеного нормативним розвитком є ситуація, коли кількісне оцінювання функції (декількох функцій) не виходять за межі статистично отриманих відхилень, що характерні для даного віку. Але таке поняття «норми» заперечує оцінку динаміки окремих функцій, усієї структури певного комплексу характеристик (фізичний, психічний тощо), а крім цього не враховує явища гетерохронії. Нагадаємо, що останнє передбачає різне у часовому аспекті формування певних функцій (якостей, властивостей), а значить випередження одних порівняно з іншими [2, с.10].

Отже, поняття «відхилення в розвитку» дослідники розглядають як певне відхилення окремої характеристики (системи характеристик у певній функції) від програми розвитку, причому незалежно від особливості зміни (випередження у розвитку або запізнення).

Водночас, незалежно від точності формулювання використаних термінопонять, важливим у питанні, що розглядається, є кількісні характеристики, якими відзначаються нормативи оцінки певного показника. Зокрема зазначається [1], що комплексне діагностування просторової організації тіла та фізичного стану дітей із депривацією сенсорних систем повинно передбачати оцінювання таких характеристик. Перший крок – анамнез, який передбачає вивчення діагнозів первинної генези, супутніх захворювань, вторинних відхилень у здоров'ї. Другий крок – оцінювання показників фізичного розвитку (довжина, маса, обвідні розміри тіла і грудної клітки, індекс Ерісмана, індекс Кетле, індекс маси тіла), а також визначення соматотипу і гармонійності фізичного розвитку за методикою Є. Сушко. Наступний, третій крок стосується оцінювання типу постави, біогеометричного профілю та оцінювання стану постави (візуальний скринінг постави, її інтегральне оцінювання. Четвертий крок скеровано на оцінювання функціонального стану (частота серцевих скорочень – ЧСС, артеріальний тиск, життєва ємність легень, життєвий індекс, проба Руфф'є, індекс Робінсона). Наступний, п'ятий крок передбачає експрес-оцінювання соматичного здоров'я, використовуючи для цього визна-

чені раніше функціональні характеристики. Нарешті, останній шостий крок передбачає оцінювання фізичної підготовленості, а саме швидкісних якостей, координації, гнучкості, м'язової сили, силової витривалості, оскільки дозволяє визначити індивідуальний рівень фізичної кондиції дітей із депривацією сенсорних систем.

Таким чином, проведеним дослідженням виявлено стан розробленості і деякі перспективи модернізації проблеми, що стосується системи оцінювання розвитку дітей з порушенням зору та слуху (депривацією сенсорних систем).

Список використаних джерел:

1. Савлюк С.П. Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей 6-10 років з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання: 24.00.02. Київ, 2018. 47 с.
2. Тарасун В. Психолого-педагогічна допомога дітям передшкільного віку з особливостями в розвитку: напрями реалізації: монографія. Київ: Видавництво Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2012. 412 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
4. URL: <http://surl.li/nqgys>

Отримано: 19.07.2023

***Маргарита ПЕСОЦЬКА**, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Дмитро ЯРЕМЧУК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – **Олександр АЛЕКСЄЄВ**, доктор педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор*

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТЕНІСІ

У проблемі спортивної підготовки центральне місце займає тренувальна діяльність як важлива і найефективніша форма організації дії на організм людини, спрямована на позитивне вирішення його кінезіологічного потенціалу і досягнення інших соціально важливих цілей виховання і самовиховання спортсмена.

Сучасний стан системи підготовки спортсменів високої кваліфікації дозволяє констатувати ряд протиріч між сучасним соціально-економічними умовами життя спортсменів і тренерів та відсутністю достатньої оцінки діагностики її критеріїв, які складають структуру змагальної діяльності. А також присутністю сучасним соціально-економічним передумовам для підготовки спортсменів високої категорії і відсутністю вдосконалених технологій, що забезпечують їх.

Адаптація організму людини до фізичних навантажень в процесі тренувань є біологічною основою тренувального процесу, тим головним механізмом, на основі якого він досягається. Враховуючи важливість механізму адаптації як біологічної основи тренування як інструменту управління розвитку рухової функції.

У ряді досліджень спостерігалися зміни роботи серця у стані спокою спортсменів з ознаками синдрому перенапруження, зокрема у спортсменів, які різко знизили м'язову діяльність, дуже часто спостерігали інверсію зубця Т, що відображає реполяризацію шлуночків.

Отже, такі зміни пов'язані з аномальною реполяризацією шлуночків, свідчать про виникнення синдрому пе-

ренапруження. Найкращий спосіб звести до мінімуму ризик виникнення синдрому перенапруження – це застосування циклічності тренувальних занять, що передбачає чергування легких, середніх та значних навантажень.

Незважаючи на значні індивідуальні відхилення, навіть у найсильніших спортсменів можуть бути періоди підвищеної сприйнятливості до синдрому перенапруження. Як відомо, після 1-2 днів інтенсивних навантажень має слідувати такий самий період легших анаеробних занять. Аналогічно, виснажливі навантаження протягом 1-2 тижнів мають змінити на легші заняття (протягом тижня) аеробної спрямованості.

Якщо спортсмени у ці періоди не споживають додаткової кількості вуглеводів, то запаси глікогену у їхніх м'язах і печінці можуть зменшуватись, таким чином м'язові волокна не зможуть утворювати енергію, необхідну для виконання фізичних навантажень.

У деяких випадках для підтвердження або виключення підозри про наявність серцевого захворювання необхідно виконати електрофізіологічне дослідження, оцінки ролі генетичних факторів і факторів впливу середовища. Слід відмітити, що окремі спортсмени з очевидними симптомами перенапруження мають нормальну електрокардіографію (ЕКГ), отже дане використання змін ЕКГ як показника синдрому перенапруження виключається. Оскільки причини погіршення м'язової діяльності при синдромі перенапруження не з'ясовані, очевидно, що потужнішими стресорами є інтенсивність або швидкість, а не обсяг тренувань.

Сучасне спортивне тренування характеризується застосуванням фізичних навантажень великого об'єму і високої інтенсивності, які часом неузгоджуються з адаптаційними резервами організму спортсменів і призводять до ознак перенапруження, а в подальшому до травматизму. Поряд з даними положеннями полягає проблема управління функціональним станом організму в процесі тренування і спортивних змагань. В основі сучасної теорії і практики спортивного тренування лежить система певної періодизації та циклічності. Функціональний стан організму після тренування можна поділити на три фази:

1 фаза – втома з усіма притаманними їй ознаками перенапруження;

2 фаза – відновлення працездатності до початкового стану організму (до тренування);

3 фаза – підвищення працездатності в порівнянні із початковим етапом.

Тривалість кожної фази залежить від рівня тренуваності, інтенсивності і тривалості тренування. У випадку, якщо наступне тренувальне заняття співпадає з першою фазою наступає перевтома, м'язева біль та різні травмуючі стани. Вона свідчить про те, що є невідповідність між роботою й відпочинком. Якщо спортсмени починають тренувальні заняття в фазі відновлення, перевтоми не виникає, але і не підвищує працездатності.

В третій фазі (фазі підвищеної працездатності) створюються умови для досягнення найбільшого ефекту. Дане тренування буде проходити при більш сприятливому стані організму, коли він знаходиться в стадії найвищої готовності до навантажень або в стані найвищої працездатності.

Даний характер організму проявляється не тільки після окремого тренувального заняття, але й вслід за кожною відносно напруженою фізичною вправою, виконаною багато разів на протязі тренувального заняття.

В основі розвитку функціональних можливостей спортсменів лежить принцип поступовості. Суть якого полягає в поступовому збільшенні важкості, напруженості й тривалості тренування. Навантаження в фізичних вправах, що зростає поступово, дає тенісистам змогу вільно виконувати складні вправи, показувати високі результати, збільшувати працездатність не травмуючись.

Одним із важливих компонентів управління розвитком функціональних можливостей спортсменів є цільова спрямованість контролю.

Комплекс лікувальних та спеціальних вправ розвитку швидкодіючих силових якостей та координаційних здібностей у навчально-тренувальний процес, передбачало корегування та попередження травматизму з урахуванням функціонального стану, диференціювання фізичного навантаження та застосування засобів та методичних прийомів.

Контроль за станом серцево-судинної системи може надати інформацію про синдром перетренованості організму. Застосування циклічності тренувальних занять, що

передбачає застосування легких, середніх та значних навантажень зводить до мінімуму ризик виникнення ознак перетренованості та виникнення травматизму.

Список використаних джерел:

1. Панишко Ю.Д., Малицький А.В., Волжанін С.Д., Окопний А.М. Характеристика функціонального стану нервово-м'язової системи гравців в настільний теніс різного віку та кваліфікації. *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних і рухливих ігор*: [тези II Всеукр. наук.-практ. конф]. Львів: ЛДІФК, 2016. С. 54-56.
2. Пітин М. Обсяги теоретичної підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення у спортивних іграх (на прикладі настільного тенісу, волейболу та хокею). *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. №1 (11). С. 67-75.
3. Ребрина А.А., Коломоєць Г.А., Деревянко В.В. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 5. С. 17-19.
4. Ребрина А., Коломоєць Г., Деревянко В. Настільний теніс. Перший рік навчання: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2010. С. 11-16.

Отримано: 1.08.2023

УДК 378.147:796

Юлія ПЕТРОВА, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Микола ПРОЗАР, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В КОНТЕКСТІ АКРЕДИТАЦІЙНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ «ТРЕНЕР З ВИДІВ СПОРТУ»

Однією з передумов входження України до єдиного Європейського освітнього простору є впровадження європейських норм в освіті та науці. Певним чином ці норми визначаються Національним агентством із забезпечення якості вищої освіти, яке розпочало своє функціонування у 2019 році та здійснює аналіз якості підготовки фахівців

за визначеними критеріями. Діяльність НАЗЯВО базується на основних принципах Європейської асоціації із забезпечення якості вищої освіти, що, в свою чергу, безпосередньо впливає на покращення якості надання освітніх послуг закладами вищої освіти. У контексті рекомендацій експертної групи НАЗЯВО і буде проаналізований розвиток зазначеної спеціальності.

6-8 лютого 2023 року була здійснена акредитаційна експертиза освітньо-професійної програми «Тренер з видів спорту» СВО «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Усі рекомендації та зауваження експертної групи будуть спрямовані на удосконалення та розвиток освітнього процесу за ОП та реалізовані відповідно до плану дій.

Якщо виокремити основні напрямки розвитку спеціальності за рекомендаціями експертів, то можна вказати наступні: оновлення змісту робочих програм та силабусів; визначення чітких критеріїв оцінювання знань, отриманих у неформальній/інформальній освіті; реалізація міжнародної академічної мобільності здобувачами вищої освіти.

Оновлення змісту робочих програм та силабусів з урахуванням рекомендацій експертів. Робота з удосконалення робочих програм та силабусів освітніх компонентів буде проводитись у декількох напрямках. Перш за все, це чітке роз'яснення системи оцінювання усіх структурних елементів, з яких складається вивчення тієї чи іншої навчальної дисципліни. Зокрема основна увага має бути звернена на формулу підрахунку рейтингової оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти. Окрім цього в перспективі є також оновлення у робочих програмах змісту навчальної інформації з урахуванням наукових досягнень у сфері фізичної культури і спорту та видалення/заміна російськомовних джерел. Важливо також зазначити про реалізацію здійснення аналізу аналогічних іноземних освітніх програм у найближчі терміни з метою перспективного розвитку ОП «Тренер з видів спорту» та підвищення її конкурентоспроможності.

Визначення чітких критеріїв оцінювання знань, отриманих у неформальній/інформальній освіті. 26.01.2023 року вченою радою К-ПНУ затверджено «Порядок визнання в К-ПНУ імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова ре-

дакція)». Це комплекс процедур, що встановлюють їх відповідність результатам навчання, передбаченим відповідною освітньою програмою (результатам навчання певних освітніх компонентів або програмним результатам навчання), або певному рівню освіти, за підсумками чого приймається рішення про можливість зарахування особі певних освітніх компонентів (складових освітніх компонентів) відповідної освітньої програми (у тому числі, в межах її вибіркової складової) [3, с. 2]. Оновлена процедура та вимоги до перезарахування результатів навчання, здобутих під час неформального/інформального навчання, повинні бути враховані та описані науково-педагогічними працівниками у робочих програмах та силабусах освітніх компонентів з урахуванням їх специфіки. Це дозволить зробити зазначений процес більш прозорим та зрозумілим для здобувачів вищої освіти. Особливу увагу потрібно звернути на формування у здобувачів умінь створення декларації, яка є обов'язковим елементом процедури перезарахування.

Реалізація міжнародної академічної мобільності здобувачами вищої освіти. Академічна мобільність є одним з пріоритетних напрямків міжнародної діяльності всіх зарубіжних вузів, метою яких є підвищення якості освіти, поліпшення взаєморозуміння між різними народами та культурами, виховання нового покоління, підготовленого до життя і роботи в міжнародному інформаційному співтоваристві [2]. На ОП «Тренер з видів спорту» програма міжнародної академічної мобільності реалізована науково-педагогічними працівниками, але з метою повноцінної інтеграції в міжнародний освітній простір кафедра спорту і спортивних ігор працює в напрямку залучення до таких програм здобувачів вищої освіти.

Окрім зазначеного експерти наголосили на ефективності системи внутрішнього забезпечення якості вищої освіти у К-ПНУ, потужності матеріально-технічного забезпечення ОП, комфортних умовах студентського простору, плідній співпраці з усіма групами стейкхолдерів, високому рівні професіоналізму науково-педагогічних працівників, активній позиції здобувачів та роботодавців у напрямку удосконалення освітнього процесу за освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту» [1, с.3].

Опираючись на результати експертизи, можна зазначити про високий рівень підготовки фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт на факультеті фізичної культури К-ПНУ імені Івана Огієнка. Однак процес удосконалення продовжується, зокрема основна увага буде звернена на реалізацію рекомендацій Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Звіт про результати акредитаційної експертизи освітньої програми «Тренер з видів спорту». URL: <http://surl.li/fajc>.
2. МСКО – 1997. ЮНЕСКО. URL: http://www.uis.unesco.org/-TEMPLATE/pdf/isced/ISCED_A.pdf.
3. Порядок визнання в К-ПНУ імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція). URL: <http://surl.li/efnkz>.

Отримано: 11.09.2023

УДК 796.325

***Владимира ПИЛИПЕНКО**, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Валерія ЯКУШЕВА, здобувачка четвертого року навчання (1-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ВИМОГ ДО ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Постановка проблеми. Сучасний волейбол – атлетична гра, що ставить високі вимоги до рухових здібностей людини та її функціональних можливостей, характеризується високою напруженістю ігрових дій, які вимагають від спортсменів максимальних м'язових зусиль і вміння виявляти їх у швидко мінливій обстановці протягом великого відрізка часу [7].

Гра, що продовжується до 2 годин містить безліч технічних прийомів, раптових, швидких переміщень, стрибків, падінь. Оволодіння технікою гри можливе лише при відповідному рівні розвитку загальних і спеціальних якос-

тей волейболістів у процесі загальної й спеціальної фізичної підготовки. Зростають вимоги до рівня фізичної, техніко-тактичної, функціональної та психологічної підготовки спортсменів.

Мета та завдання дослідження – здійснити загальну характеристику сучасних вимог до техніки гри у волейбол спортсменами різної кваліфікації.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Фахівці у галузі волейболу вважають, що виконання необхідних прийомів гри можливе лише за умови досконалого володіння їх технікою. Специфічною особливістю волейболу є те, що ні один прийом не можна виконувати ізольовано, так як він пов'язаний з іншими прийомами, які виконуються партнерами по команді, або суперником [3].

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям цього виду спорту та забезпечує досягнення високих результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано. Її варто представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними та іншими можливостями спортсмена, а також з конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія.

Наразі техніка гри волейболістів – найбільш консервативна складова частина волейболу, але в сучасній діяльності змагань технічна озброєність гравців помітно змінилася. Численні дослідження показують, що сучасний волейбол характеризується значним збільшенням інтенсивності гри за рахунок підвищення швидкості виконання технічних прийомів. Друга тенденція розвитку техніки волейболу – раціональність [1].

Дослідники вказують на те, що розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивного інвентарю, помітно впливають на зміст технічної підготовленості спортсменів [2, с.13]. У структурі технічної підготовленості спортсмена дуже важливо виділяти базові та додаткові рухи. До базових відносяться рухи та дії, що становлять

основу технічної оснащеності ігрових видів спорту, без яких неможливе ефективне ведення змагальної боротьби з дотриманням існуючих правил. Додаткові рухи і дії – це другорядні рухи і дії, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Додаткові рухи та дії багато в чому визначають індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена.

Однак необхідно зазначити, що освоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, особливо на ранніх етапах формування техніки. Якщо спортсмен не володіє базовою технікою виконання рухових дій, то на подальших етапах закріплення та вдосконалення техніки може виникнути ряд проблем. По-перше, під час виконання технічних прийомів спостерігається велика кількість помилок. По-друге, недостатнє оволодіння раціональною базовою технікою призводить до появи в техніці спортсменів зайвих рухів, які, у свою чергу, призводять до зниження ефективності та раціональності техніки [4, с.17]. У зв'язку з цим, тренеру з волейболу необхідно мати чітке уявлення про сучасну, раціональну техніку виконання рухових дій, вивчати фактори, що забезпечують раціональне та ефективне виконання рухових дій спортсменом.

Сучасний волейбол містить велику кількість технічних прийомів і способів їх виконання, які можна певним чином класифікувати за низкою ознак. З позиції техніки володіння м'ячем і техніки протидії виділяється п'ять груп: подача, передача, нападаючий удар, прийом м'яча і блок, кожен з яких має кілька різновидів:

- а) виходячи з умов взаємодії з м'ячем, виділяється чотири групи: передача, нападаючий удар, блокування, в яких є по кілька різновидів;
- б) з тактичних міркувань виділяється вісім груп: подача; прийом м'яча від подачі, передача для нападаючого удару, нападаючий удар, страхування нападаючих, блокування, страхування блокуючих, прийом м'яча від нападників;
- в) з оцінки узагальненої ігрової діяльності визначено шість груп: подачі, передачі, нападаючі удари (у тому числі і обмани), прийом подачі, прийом нападаючих ударів і страхування;

г) виходячи зі змісту ігрового процесу, виділяють два розділи, що включають по 2-3 групи: техніка нападу – подача, передача, нападаючий удар; техніка захисту – блок, прийом м'яча [6, с.67].

Таким чином, технічний прийом являє собою систему рухів, що складаються з фаз (підготовчої, основної і заключної), об'єднаних в єдине ціле. Найбільш перспективним методом для досліджень у волейболі є системно-структурний аналіз.

Сучасний волейбол характеризується значним підсиленням подачі. Використання силової подачі у стрибку ускладнює прийом м'яча гравцями команди-суперниці та ускладнює організацію ними атакуючих дій. Силова подача в стрибку в даний час – найпоширеніша з усіх різновидів цього прийому гри [1].

Підсумовуючи, варто зазначити, що спортивна техніка не відокремлена від дій спортсмена, які виникають у змагальному процесі. Авторами відзначено, що техніка є необхідним атрибутом змагальних дій. Аналіз науково-методичної літератури з волейболу показав; що в теперішній час увага авторів спрямована на вивчення та аналіз характерних ознак та особливостей техніки, а також на дослідження факторів, що забезпечують раціональне та ефективне виконання рухових дій спортсменом.

Однак, як і в будь-якому виді спорту, провідна роль у підготовці та управлінні процесом технічної майстерності спортсменів належить тренеру. Особливості його професійної діяльності обумовлюються особливостями та специфікою цього виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Вольчинський А., Ковальчук А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою. *Молодijний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 17. С. 38-42.
2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
3. Мельник А.Ю., Градусов В.О. Тенденції розвитку сучасного волейболу. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. С. 147-150.

4. Стратій Н.В., Грищенко О.І., Істомін А.Г. та ін. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник. Харків: ХНМУ, 2012. 104 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. Київ: МП Леся, 2015. 396 с.
6. Туровський В.В., Носко М.О., Осадчий О.В. та ін. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ, 2009 р. 138 с
7. Ханюкава О., Малойван Я., Мицак А. Сучасні тенденції розвитку функціональних можливостей волейболістів 13-14 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць / гол. ред. В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 414-418.

Отримано: 23.05.2023

УДК 796.325

Тимофій ПОЛУЯН, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Дмитро ВІЄЦЬКИЙ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Олександр НАЛОЖНИЙ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)
Науковий керівник – Євген КОЗАК, кандидат педагогічних наук, доцент

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

У статті подано результати експериментального дослідження рівня фізичної підготовленості юних волейболістів різних ігрових амплуа.

Чільне місце в системі фізичного виховання посідають спортивні ігри, зокрема волейбол, який завдяки емоційності, доступності є улюбленим масовим видом спорту в нашій країні. Різноманітність рухових навичок і дій сприяє розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, наполегливості, рішучості та інших якостей людини [1, 2].

Заняття волейболом – ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Правильна організація занять сприяє укріпленню опорно-рухового апарату й удосконаленню володіння технікою і тактикою гри у волейбол.

Багато років спортивна техніка поліпшувалася, головним чином, на основі досвіду спортсменів і тренерів. Високий рівень спортивно-технічної підготовленості юних волейболістів ґрунтується на застосуванні останніх досягнень наукових досліджень тренувального процесу з метою забезпечення належної фізичної підготовленості юних волейболістів як передумови опанування технікою і тактикою гри [1-4].

Під час навчання гри у волейбол велике значення має фізична підготовка: від рівня розвитку фізичних якостей залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку фізичних якостей у юних волейболістів, тим успішніше проходить навчання ігрових дій [1, 4].

У сучасному спорті проблема фізичного розвитку й фізичної підготовки спортсменів є однією з найбільш актуальних. Значущість такої підготовки для забезпечення спортивних досягнень у більшості видах спорту, зокрема й волейболі, привертала увагу спеціалістів різного профілю (В.П. Романюк 2008; В.І. Гнатчук, 2005; О. Швай, 2012).

Фізична підготовка скерована на всебічний і спеціальний розвиток волейболістів, зміцнення їхнього здоров'я та підвищення функційних можливостей організму. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання ефективності фізичної підготовки юних волейболістів є недостатньо дослідженим, хоча низка робіт присвячена саме розвитку рухових якостей [3, 4].

Роль фізичної підготовки реалізується за двома напрямками. На початковому періоді навчання головне завдання фізичної підготовки полягає в тому, щоб сприяти успішному оволодінню руховими навичками (технікою гри). Натомість на подальших етапах навчання фізична підготовка спрямована на вдосконалення рухових якостей [1, 4].

Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростання інтенсивності гри, універсалізації гравців, але також і їхня вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа. Ця обставина вимагає нових підходів до розвитку основних рухових якостей юних волейболістів у процесі спортивного тренування [4].

Отже, дослідження ефективності фізичної підготовки юних волейболістів є досить актуальною і гострою проблемою.

Мета дослідження. Визначення рівня фізичної підготовленості юних волейболістів різних ігрових амплау.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів нашого дослідження свідчить, що юні волейболісти певних ігрових амплау мають різний рівень фізичної підготовленості. За даними кистьової динамометрії найбільш високі показники виявлені в гравців першого темпу, далі – у гравців другого темпу. Більш низький рівень підготовленості є у гравців, котрі пасують.

За даними комплексної оцінки фізичної підготовленості, гравці першого темпу мають найвищі показники зі стрибка в довжину з місця, кидка набивного м'яча та човникового бігу. Натомість гравці-догравальники виявилися кращими в стрибках уверх з місця і з розбігу, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи. Найвищий результат вони показали також із комбінованого тесту і достовірно відрізнялися від інших гравців ($p < 0,05$), що вказує на більш високий рівень розвитку у них спеціальних швидкісно-силових якостей.

З багатьох показників щодо оцінки фізичної підготовленості гравці ліберо поступаються гравцям першого темпу і є ближчими до рівня підготовленості волейболістів другого темпу. Цей факт пояснюється тим, що на сьогодні ще немає єдиної науково-обґрунтованої методики підготовки гравців ліберо. Як правило, ці гравці в одному турі змагань виконують функції ліберо, а в іншому – перебувають на заміні або ж один ліберо грає в прийомі, а інший у захисті.

Виявлено, що гравці, котрі пасують, достовірно поступаються гравцям першого темпу за показниками рівня розвитку силових, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості (динамометрії, стрибків уверх і в довжину, з місця та комбінованого тесту). За даними десятого тесту (піднімання тулуба за 10 секунд) усі гравці показали майже однаковий результат. На нашу думку, цей

тест є малоінформативним і виникають певні незручності при його застосуванні. Це пов'язано з тим, що потрібно одночасно стежити за часом і вести підрахунок підйомів. Часто закінчення часу застає досліджуваного в положенні неповного підйому.

За результатами дослідження довжина тіла у волейболістів становила в середньому 185 см, а маса тіла – 75,5 кг. При цьому центрові блокувальники переважали інших гравців як за довжиною, так і за масою тіла. Натомість за цими показниками гравці ліберо поступалися гравцям інших ігрових амплау. Наведені дані підтверджують тенденцію, коли при комплектуванні команди тренери віддають перевагу високорослим гравцям незалежно від їх кваліфікації і рангу участі в змаганнях.

Висновки.

1. Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростання інтенсивності гри, універсальності гравців, але також і їхньої вузької спеціалізації, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплау, що вимагає відповідного рівня фізичної підготовленості.
2. Волейболісти різних ігрових амплау відрізняються за показниками фізичної підготовленості, яка суттєво впливає на ефективність гри.

Список використаних джерел:

1. Гнатчук В.І. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. №3. С. 3-6.
2. Демчишин А.А., Пилипчик Б.С. Підготовка волейболістів. Київ: Здоров'я, 1989. 154 с.
3. Романюк В.П. Комплексне оцінювання функціональних можливостей системи дихання волейболісток. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки*. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун. ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 321-325.
4. Швай О., Гнітецький А., Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплау. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / [ред.: А.В. Цьось та ін.]*. Луцьк, 2012. №2 (18). С. 332-335.

Отримано: 7.06.2023

Сергій ПОТАПЧУК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Юрій ЮРЧИШИН, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

МЕТОДИ ТАКТИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ОДНОБОРСТВАХ

У різних видах спорту вибір і застосування методів тактичного вдосконалення визначається перевагою предметного або конфліктного характеру змагальної діяльності. Основний напрям розроблення методів тренування в теорії спорту та фізичній культурі здійснювався для перетворювальної діяльності спортсменів, властивої циклічним видам спорту. Ці методи були спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки та на розвиток рухових якостей [2]. Застосування в спортивних єдиноборствах методів формування рухових навичок, які використовуються в координаційних видах спорту, також обмежене, оскільки в них не враховуються ситуації протиборства з супротивником, а тому під час їхнього використання часто формуються навички, невласиві для ведення бою. Частково моделювати протиборство дають змогу методи формування варіативних рухових навичок, вони стають по-справжньому ефективними, якщо їх включити до поетапної підготовки спортсменів діяти в змагальних конфліктних ситуаціях.

Характер конфліктної діяльності властивий єдиноборствам та іграм ставить зовсім інші завдання перед тренером і спортсменом. Так, наприклад, у спортивній боротьбі першим методом удосконалення тактико-технічної підготовки є повторний метод, який спрямований на відпрацювання навичок прояву зусиль у момент виконання прийому і на вміння проводити його з певною амплітудою і швидкістю. Другим методом є метод зміни умов, який спрямований на відпрацювання виконання прийомів у сутичці з різними супротивниками і в різних умовах змагальної діяльності. Він містить у собі зміну зовнішніх умов, видів вправ, виконання партнером різних завдань, а також виконання дій у різному психічному та функціо-

нальному стані. Для вдосконалення техніки застосовується метод відокремлення за елементами, коли борець, виділяючи фазу, частину прийому, виконує їх ізольовано. У цьому методі використовуються такі методичні прийоми як: акцентування уваги, вдосконалення в епізоді сутички, теоретичний і практичний аналіз, диференціювання сприятливих ситуацій та інших важливих параметрів, фіксація взаємодії, перебільшення помилок, використання додаткових орієнтирів. Для розвитку швидкості застосовуються методи виконання вправ у полегшених і в ускладнених умовах, а також виконання вправ за командами, які раптово подаються [1].

У фехтуванні застосовується метод завдань з вибором [6], основою якого є створення моделей бойових ситуацій, що відтворюють реальність взаємовідносин учасників змагань, відповідну бойовій. Головним у такому моделюванні є невизначеність, своєчасність, змістова відповідність і конфліктність під час узгодження своїх дій з діями противника.

Вправи і завдання, що застосовуються в цьому методі поділяються на чотири групи:

1. Вправи, в яких об'єктом вибору є певний руховий компонент бойової дії (приводом для початку дії може послужити певна позиція тренера або партнера).
2. Вправи вільного вибору на розсуд спортсмена.
3. Вправи на тактичні взаємодії супротивників (типу дія – протидія), що впливають із рухових реакцій фехтувальників.
4. Моделювання ситуацій – елементів реального поєдинку, відтворені в навчальних цілях для відпрацювання конкретного варіанту тактичних взаємодій.

Методи техніко-тактичного вдосконалення, що враховують ускладнення змагальної діяльності та моделюють цей процес, розробив професор Д.А. Тишлер для фехтування, і вони ієрархічно впорядковані в такій послідовності:

1. Повторення обумовлених дій (прийомів) у заданих ситуаціях.
2. Поєднання альтернативних дій при спеціалізуванні реагувань.
3. Довільне чергування взаємозамінних дій у заданих ситуаціях.

4. Ускладнення ідеомоторних уявлень при виборі та застосуванні дій.
5. Самостійний вибір і вербальна установка спортсмена на застосування дій.
6. Моделювання тактичних сюжетів імовірнісним складом і послідовністю дій у сутичці.
7. Моделювання імовірнісної послідовності застосування дій у поєдинку.
8. Регулювання рівня напруженості вправ, екстремальності ситуацій [3].

Ці методи мають теоретичне значення для всіх видів одноборств і можуть бути використані як самостійно, так і в різних поєднаннях, даючи змогу навчати спортсменів розв'язанню різних тактичних завдань ведення поєдинку. Узагальнення досвіду роботи тренерів в ударних видах одноборств і теоретичне осмислення наведених вище методів та їхня адаптація до тренувального процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів дало змогу визначити спрямованість удосконалення діяльності спортсмена.

Поширення цих методів на ударні види одноборств: бокс, тхеквондо, карате тощо для підвищення спортивної майстерності кваліфікованих одноборців потребує проведення адаптації та включення нових методів, що відображають специфіку ударних видів спорту. Причини, що спонукають до пошуку нових методів техніко-тактичного вдосконалення, насамперед пов'язані з великою кількістю та неоднорідністю рухового складу дій нападу й оборони в різних видах одноборств, які застосовують у змагальній діяльності, а також із розмаїтістю та постійною зміною тактичних ситуацій у бою, що вимагає від спортсменів спеціалізації рухових якостей і психічних функцій.

Технологія техніко-тактичного вдосконалення та ускладнення структурних компонентів змагальної діяльності в поєдинку здійснюється за рахунок:

- послідовного освоєння структурних компонентів змагальної діяльності в поєдинку;
- оптимізації регулювання та контролю психічної сфери застосування дій нападу й оборони та їхнього рухового складу;
- додавання в структуру технічних дій прийомів маневрування, підготовку атакуючих дій за спеціалізацією рухових якостей і реакцій;

- включення нових тактичних компонентів (способів) їхніх комбінацій у тактичне протиборство з противником під час ведення поєдинку;
- формування навиків найвищого рівня для ефективного застосування навмисних, експромтних і автоматизованих дій;
- ускладнення змагальної діяльності розширенням об'єктів і умов вибору та способів перемикання при варіативній зміні просторово-часових характеристик;
- розпізнавання і передбачення намірів противника та реалізація власних тактичних намірів у досягненні цілей ведення бою;
- створення ситуацій, і примусу противника до певних способів реагування для підготовки та застосування дій в окремій сутичці та в динаміці поєдинку;
- освоєння оптимальної структури застосування дій нападу й оборони в поєдинку, залежно від ситуацій і розвитку бойових взаємодій із противником.

Для ударних видів спортивних одноборств методи техніко-тактичного вдосконалення можна розділити на три групи. До першої групи можна віднести методи вдосконалення рухового складу бойових дій, до другої – методи вдосконалення дій нападу й оборони в бойових взаємодіях із противником і до третьої – методи вдосконалення манери ведення бою.

Список використаних джерел:

1. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862 с.
2. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Київ: Олімп. літ., 2013. 624 с.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник тренера вищої кваліфікації. Київ: Олімп. літ., 2004. 808 с.
4. Бусол В. Фехтування в Україні: навч. посіб. Київ: Літера Графік, 2013. 72 с.
5. Бусол В., Дьоміна О. Фехтування в Україні: історія та сучасний стан: навчальний посібник. Київ, 2013. 71 с.
6. Келлер В.С., Тишлер Д.А. Фехтування на шаблях. Київ: Здоров'я, 1970. 141 с.

Отримано: 10.08.2023

***Данііл ПІДПЕНЕЦЬ**, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – **Геннадій ЄДИНАК**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор*

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗАНЯТТЯ ДІТЕЙ ОДНОБОРСТВАМИ

На сучасному етапі фізична активність, згідно державно-нормативних документів [5], розглядається як один із визначальних засобів поліпшення різних, але важливих характеристик організму дитини. Це зумовлено тим, що останні є відмінними від необхідних, а одна з провідних причин – дефіцит фізичної активності у дітей, причому починаючи з початкової школи.

У зв'язку з ситуацією, що склалася, особливо актуалізується питання підвищення фізичної активності, зокрема пропозиції відповідних технологій та методик, зміст яких, передусім передбачає формування та посилення мотивації дітей до здійснення такої активності.

Значною мірою сприяти розв'язанню такої проблеми може залучення дітей до занять певним, обраним видом спорту [6]. У зв'язку з цим необхідними є знання, що враховують світовий та вітчизняний досвіди про структуру багаторічної підготовки спортсменів в Україні. Тут відзначаємо, що такою структурою передбачено етапи: початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження спортивних досягнень [7].

Для періоду навчання в закладі загальної середньої освіти характерним є етап початкової підготовки. Основним завданням відбору на цьому етапі – допомогти дитині правильно вибрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильний вибір має вагомий соціальний характер, адже успіхи в заняттях сприяють актуалізації природних задатків, усвідомленню досягнень, власних сил, а також дозволяють самоствердитись та посилити на цій основі позитивну мотивацію до цієї діяльності [4].

Згідно рекомендацій фахівців із спортивної орієнтації та відбору оптимальний вік для початку занять різними

видами одноборств припадає на 11-14 років [7]. Проте, останні рекомендації, особливо які стосуються східних одноборств, орієнтують на більш молодий вік для початку таких занять. Основні положення теорії спортивної діяльності відзначають, що на початковому етапі зміст використаних засобів і методів є пов'язаним із навчанням рухових дій, які становлять основу певного виду спорту, а також рухові якості. У зв'язку з останнім відзначаємо, що розвиток якостей відбувається, виходячи з їхньої належності до спеціальної або загальної підготовки. Зокрема, тут мова ведеться про загальну фізичну підготовку, адже саме на її компоненти впливають під час спортивного тренування. У найбільш загальному вигляді розподіл на етапі початкової підготовки становить 80% загальних та 20% – спеціальних засобів і методів [2; 3].

Крім цього, важливою є інформація про доцільність і необхідність використовувати рухливі ігри з елементами боротьби, адже є одним з ефективних засобів фізичної підготовки і виховання в дітей характеру лідера. В останньому випадку мова ведеться про розвиток психічних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті), фізіологічних характеристик (кровообіг, дихання, обмін речовин, діяльність нервової і м'язової систем) [1; 2]. Так виявлено, що учні початкової школи є активними в своїх руховій діяльності, але не завжди спроможні керувати та виявляти певні параметри наявних у них можливостей. Крім цього, такі діти дуже вразливі, тому недоцільно вилучати їх з гри після декількох помилок; необхідно надавати можливість виправити помилки і зрозуміти повністю хід гри та її правила. Щодо секції з одноборств, то для них особливо корисним є застосування рухливих ігор з елементами гімнастики або гімнастичними приладами. Передусім такі ігри сприяють вияву, а значить розвитку організованості, уваги, дітей, узгодженості виконуваних ними рухи і рухові дії. Водночас використання означених рухливих ігор сприяє фізичному розвитку, підвищує інтерес до здійснення фізичної активності у вільний від навчання час.

Отже, учні початкової школи відзначаються відмінним від необхідного рівнем фізичної активності. Це не сприяє вирішенню завдань фізичного виховання для учнів 1-4 класів, а вони передбачають досягнення ними не-

обхідних показників здоров'я, рухових якостей, функціональних можливостей, психофізіологічних якостей і властивостей. У зв'язку з цим, як один із дієвих засобів вирішення таких завдань, розглядаються заняття у секції зі спортивних одноборств. Зміст таких занять повинен значну увагу приділяти рухливим іграм. Зазначене доцільно враховувати вчителям фізичного виховання та тренерам.

Список використаних джерел:

1. Вакуленко Д., Чередніченко С. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання школярів молодших класів на заняттях з одноборств. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 60-61.
2. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання. 1-4 класи: навч. посібник. Харків: Вид-во «Ранок», 2009. 224 с.
3. Волков А.В. Спортивна підготовка молодших школярів: навч. посібник. Київ: Освіта України, 2010. 288 с.
4. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». *Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 89-93.
5. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.
6. Стельмахівська В.П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4 (149). С. 118-122.
7. Структура багаторічної підготовки спортсменів в Україні. URL: <http://surl.li/hmwyo>.

Отримано: 20.09.2023

Андрій РАНЕЦЬКИЙ, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Сергій БАБЮК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВІДБІР ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

Спортивний відбір та орієнтація грають важливу роль у системі підготовки висококваліфікованих спортсменів. Важливо розуміти, що цей процес не є одноразовою подією, а представляє собою безперервний багаторічний процес, який вимагає уважного спостереження й корекції.

Спортивний відбір і орієнтація не є ізольованими етапами, але складають невід'ємну частину процесу спортивної підготовки. Для успішного управління системою відбору необхідно постійно спостерігати за його динамікою та вчасно вживати відповідні корекційні заходи [2].

На сучасному етапі розвитку ця проблема вимагає більш гнучкої та науково-обґрунтованої системи відбору, орієнтації, управління та контролю в багаторічній підготовці спортсменів [1]. Робота в цьому напрямку дозволить забезпечити ефективну індивідуальну підготовку кожного спортсмена і досягнення високих результатів у спорті.

Правильно, важливість високого рівня організаційно-методичної роботи з дітьми під час початкової підготовки в спорті не може бути недооцінена. Якщо вже на цьому етапі буде внесено правильні засади, то це значно вплине на подальший спортивний успіх в обраному виді діяльності.

Сучасні умови розвитку країни підносять цю проблему на вагомє місце через кілька факторів. По-перше, доступність спортивних можливостей і популярність спорту визначаються рівнем організації та підтримки спортивних програм для дітей. По-друге, конкурентність в спорті постійно зростає, тож важливо підготувати юних спортсменів на належному рівні ще на ранніх етапах. По-третє, розвинута система організаційно-методичної роботи сприяє виявленню обдарованих спортсменів і розвитку їх потенціалу.

Однак, для забезпечення успішного розвитку спорту в країні, потрібно мати науково обґрунтовану систему відбору та підготовки спортивного резерву спортсменів. Така система допомагає ідентифікувати талановитих молодих спортсменів і надавати їм можливість розвиватися у відповідних видів видів спорту.

Додатково, недостатність фахівців у певних спортивних галузях може ускладнити підготовку спортивного резерву. Тому важливо розвивати інфраструктуру та підтримувати освіту та підготовку тренерів та фахівців у спорті.

Відбір дітей і підлітків для занять конкретним видом спорту, який називають видовим відбором, має свою особливу методику. Ця методика враховує специфіку самого виду спорту і полягає у пошуку найбільш обдарованих дітей, які мають потенціал досягнення високих результатів у цьому конкретному виді спорту. Далі цей процес передбачає створення умов для розвитку та реалізації цих унікальних здібностей у спорті вищих досягнень [4].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати найбільш ефективні методи відбору та спортивної орієнтації дітей для зайняття спортивною гімнастикою в м. Кам'янці-Подільському на основі використання міжнародного досвіду.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасні підходи та методології, які використовуються для встановлення довгострокових критеріїв відбору та орієнтації дітей віком від 6 до 8 років для спортивної гімнастики.
2. Визначити критерії оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану дітей віком 6-8 років в Україні.
3. Розробити критерії відбору дітей віком 6-8 років для занять спортивною гімнастикою та обґрунтувати їх ефективність на підставі зібраної наукової інформації та аналізу відповідних методів.

Об'єкт дослідження – система відбору хлопчиків віком від 6 до 8 років для зайняття спортивною гімнастикою.

Предмет дослідження – організаційно-педагогічні, соціальні та медико-біологічні аспекти відбору дітей для зайняття спортивною гімнастикою.

Методи дослідження: теоретичні та практичні; аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури та нормативно-правових документів; соціологічні методи; експертне оцінювання виконання тестових завдань та гімнастичних вправ; педагогічне спостереження, тестування та експеримент для визначення рівня фізичної підготовленості дітей у віці 6-8 років; медико-біологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Висновки. Важливо зазначити, що однаковий хронологічний вік охоплює широкий спектр можливих варіацій біологічного розвитку, що ускладнює процес визначення фізіологічних показників та індивідуальних особливостей фізичного розвитку та рухової обдарованості дітей віком 6-8 років, які бажають займатися спортивною гімнастикою. На сьогоднішній день, вирішення цього питання включає встановлення довгострокових критеріїв придатності до занять спортивною гімнастикою, які мають наукове обґрунтування. Застосування інтегральних методик оцінки біологічного віку може виділити ключові фізіологічні показники, які дозволять оцінити рухову і психосоматичну обдарованість дітей віком 6-8 років для занять спортивною гімнастикою в Україні.

Узагальнення практичного досвіду у галузі тренерської діяльності свідчать про гостру необхідність удосконалення системи відбору та підготовки дітей у віці 6-8 років для спортивної гімнастики в Україні. Використання традиційних методів, що базуються на абсолютних значеннях вимірюваних параметрів і спрямованих на встановлення критеріїв відбору дітей для спортивної гімнастики на початковому етапі багаторічної підготовки спортсменів, не завжди вирішують цю проблему.

Список використаних джерел:

1. Автушко О.А. Вправи для дітей, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. №5. С. 21-23.
2. Горбатенко Ю.В. Конспект позашкільного заняття гуртка «Дитячий фітнес»: 5-6-ті класи. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. №11. С. 22-23.
3. Горбатенко Ю.В. Тести з гімнастики (з елементами акробатики) для учнів 7-9-х класів. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. № 11. С. 16-17.

4. Давлетова А.В. Календарне планування з фізичної культури (бадмінтон). *Фізичне виховання в школах України*. 2020. №10. С. 16-18.

Отримано: 3.05.2023

УДК 615.825:611.711-053.5-056.263

Іванна РУДОЙ, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Володимир МИСІВ**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Постава важлива не лише для естетичного вигляду, але й для загального здоров'я та самопочуття [4]. У шкільному віці, коли дитина активно росте та розвивається, правильна постава стає ключовим елементом її фізичного виховання. Особливо це стосується школярів із вадами слуху, для яких можуть бути характерні певні особливості в розвитку м'язово-скелетної системи. Одним з ефективних засобів корекції порушень постави в цій категорії дітей є оздоровчий фітнес [2].

Оздоровчий фітнес – це комплекс фізичних вправ, спрямований на поліпшення загального фізичного стану, розвиток м'язів та корекцію постави [1, с.26]. Для школярів із вадами слуху, цей вид фітнесу має свої особливості, які враховують їхні потреби та можливості.

1. *Використання візуальних елементів*: оскільки діти із вадами слуху можуть мати обмежений доступ до аудіальної інформації, важливо використовувати візуальні елементи при проведенні фітнес-занять. Це може бути демонстрація вправ від інструктора, використання плакатів та схем, які покажуть правильне виконання рухів.
2. *Індивідуалізація підходу*: кожна дитина індивідуальна, і важливо враховувати її особливості при плануванні фітнес-програми. Інструктор повинен враховувати можливі фізичні обмеження та адаптувати вправи для оптимального користування кожною дитиною.

3. *Розвиток координації та стійкості*: оздоровчий фітнес сприяє розвитку координації та стійкості, що особливо важливо для дітей із вадами слуху, оскільки це може полегшити їхню повсякденну активність і покращити якість життя.
4. *Сприяння соціальній інтеграції*: фітнес-заняття – це відмінний спосіб для соціальної взаємодії та інтеграції дітей із вадами слуху з іншими школярами [3]. Групові тренування допомагають підтримувати командний дух та формувати дружбу.

Мета дослідження – оцінити ефективність та вплив оздоровчого фітнесу на корекцію порушень постави у школярів із вадами слуху, зосереджуючись на фізичному та психосоціальному розвитку, а також розробити рекомендації для покращення фізичного стану та якості життя цієї категорії учнів.

Завдання дослідження:

1. Розгляд актуальності проблеми порушень постави серед школярів із вадами слуху та їх вплив на фізичне і психічне здоров'я.
2. Опис адаптації та індивідуалізацію фітнес-програм для школярів із вадами слуху.
3. Визначення важливості включення ефективних фітнес-вправ, спрямованих на розвиток м'язів та поліпшення постави у дітей із вадами слуху у шкільні програми та їх роль у загальному фізичному розвитку.

Об'єкт дослідження – школярі з вадами слуху, специфічно ті, у яких виявлені порушення постави.

Предмет дослідження – визначення результативності оздоровчого фітнесу у виправленні порушень постави у школярів із вадами слуху. Врахування динаміки та покращань у фізичному стані.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано анкетування та опитування, спостереження, фізичне тестування, інтерв'ю, моніторинг здоров'я, аналіз соціально-психологічного розвитку.

Висновки. Оздоровчий фітнес є ефективним інструментом корекції порушень постави у школярів із вадами слуху. Систематичні фітнес-заняття призвели до помітних

покращень у розвитку м'язово-скелетної системи та стійкості постави.

Важливо надавати індивідуальний підхід до кожного учня із вадами слуху при розробці та впровадженні фітнес-програм. Адаптація вправ до конкретних потреб та можливостей допомагає максимізувати ефективність програми.

Дані дослідження також вказують на позитивний вплив фітнесу на психосоціальний розвиток учнів із вадами слуху. Покращення самооцінки та інтеграція в шкільне середовище стають важливими аспектами успішної корекції постави.

Список використаних джерел:

1. Сміт Д. Фізична активність у школярів: вплив на розвиток м'язово-скелетної системи. Нью-Йорк: Академічне видавництво, 2018, 165 с.
2. Іванова О. Роль фітнесу в корекції постави у дітей із вадами слуху. *Фізичне виховання та спорт*. 2015. №3 (15). С. 45-58.
3. Петров П. Вплив оздоровчого фітнесу на розвиток дітей із вадами слуху: дис. ... канд. наук. 2019, С. 16-23.
4. Шевченко Н. Ефективність фітнес-програм для корекції постави у дітей із вадами слуху. *Журнал Педіатрії та Реабілітації*. 2017. №5 (2). С. 78-91.

Отримано: 29.06.2023

УДК 796.325.015

Айгюн САЛМАНОВА, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Каріна СТРЕЛЬБІЦЬКА, здобувачка третього року навчання (1-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Микола ПРОЗАР, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Постановка проблеми. У теорії та методиці спортивного тренування підготовка спортсмена є процесом усієї сукупності факторів (засобів, методів, умов), що дозволяють забезпечити спортсмену максимальну готовність до

змагань. Тож наразі дуже актуальною є розробка конкретних технологій процесу підготовки спортсмена.

Мета та завдання дослідження – узагальнити та здійснити опис системного підходу під час побудови тренувань висококваліфікованих спортсменів-волейболістів.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Комплексна система підготовки спортсмена включає: спортивне тренування; спортивні змагання; поза тренувальні та поза змагальні фактори, які доповнюють тренувальні та змагальні впливи. Змагальна та тренувальна діяльність спортсменів є безперервним ланцюгом етапів, періодів, макрота мікроциклів підготовки. У результаті багаторічних досліджень розроблено загальну концепцію системи спортивної підготовки та управління цією системою. Згідно з цією концепцією, для вирішення завдань підготовки використовуються наступні підсистеми управління:

1. Визначення моделі спортсмена на основі аналізу змагальної діяльності, яка покликана конкретизувати мету та завдання підготовки.
2. Визначення вихідного рівня підготовленості спортсменів та прогнозування модельних характеристик на різних етапах підготовки.
3. Розробка технології підготовки, що розкриває зміст єдиного процесу спортивного тренування, змагань та відновлювальних заходів.
4. Здійснення комплексного контролю над реалізацією технології підготовки.
5. Внесення необхідних корекцій у програму підготовки [2].

У міру розвитку спорту вищих досягнень наростає розрив між вимогами практики та методичними розробками щодо проблеми управління тренувальним процесом. Темпи розробки теорії вищої спортивної майстерності значно випереджають розробку теоретичних та методичних основ управління підготовкою спортсменів. Розробка наукових засад управління підготовкою спортсменів має здійснюватися з позицій системного підходу.

При системному підході не завдання пристосовуються під процес підготовки, як це часто буває на практиці, а конкретна технологія розробляється стосовно поставлених цілей і завдань. У спортивній практиці результати змагань є єдиним критерієм оцінки ефективності процесу підготовки спортсмена. Виходячи з цього науковці рекомендують оцінювати рівень спортивної майстерності, виділяючи два фактори:

- рівень підготовленості, досягнутий у результаті навчально-тренувального процесу;
- його реалізація у процесі змагань [1].

Тому вершиною піраміди під назвою спортивна підготовка є змагання. Від нього необхідно відштовхуватися при плануванні тренувального процесу оскільки змагання є єдиним об'єктивним критерієм для визначення рівня готовності спортсмена.

У сучасному спорті нормою стають щоденні тренувальні заняття, причому проводяться вони двічі на день. Спортивне тренування набуває рис безперервного процесу і відрізняється ущільненим режимом навантажень і відпочинку. Значна частина тренувальних занять проводиться на тлі неповного відновлення, що збільшує сумарний ефект навантажень, створює передумови для потужних відновлювальних процесів. Але у зв'язку з цим дуже важливо не допустити перевтоми, яка може настати при використанні надмірних фізичних навантажень та недостатньо ефективних відновлювальних заходів. Найважливішими умовами для ущільнення режиму навантажень є: достатня попередня підготовка спортсмена; доцільне варіювання тренувальних навантажень [5].

Закономірності розвитку спортивної форми є основою для періодизації тренувального процесу. Підготовчий, змагальний і перехідний етапи спортивного тренування є послідовними стадіями процесу управління розвитком спортивної форми. У системі підготовки висококваліфікованих волейболістів календарний рік включає два спортивні сезони: осінньо-зимовий і літньо-осінній. Осінньо-зимовий сезон пов'язаний з підготовкою та виступом у чемпіонаті України, літньо-осінній сезон – з виступом під час змагань світового рівня.

Численні дослідження показали, що в підготовчому періоді спостерігається прогресуюча динаміка зростання всіх показників [4, с.12]. У змагальному періоді відзначено зростання одних показників та зниження інших. Так за даними О.О. Мітової у підготовчому періоді відзначається підвищення анаеробної витривалості на 5-8%, швидкісно-силових якостей на 12-15%. У змагальному періоді відзначається зниження анаеробної витривалості на 2-3%, швидкісно-силових якостей на 6-8%. Разом з тим у змагальному періоді відзначається приріст технічної та тактичної підготовленості. Більшість авторів сходяться на думці, що у підготовчому періоді необхідно виділяти три етапи: 1 – загальнопідготовчий; 2 – спеціально-підготовчий та 3 – передзмагальний [3].

Перший етап підготовчого періоду становить 20-25% загальної тривалості періоду. Основним змістом тренувальних занять є ЗФП (близько 60%), решту часу необхідно присвячувати технічній підготовці. На другому етапі підготовчого періоду акцент у підготовці пропонується робити на спеціальну фізичну підготовленість та технічну підготовленість.

Загальна тривалість спеціально-підготовчого етапу 30-35% загальної тривалості підготовчого періоду. На тренувальних заняттях передзмагального етапу пропонують акцент робити на тактичну підготовку. Його тривалість становить 40-45% загальної тривалості підготовчого періоду. На третьому етапі підготовчого періоду команди, як правило, беруть участь у різних турнірах, які дозволяють краще підготуватися до основних змагань сезону [5].

Отже, під час планування та проведення тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів ефективним є системний підхід. Системний підхід в управлінні тренувальним процесом є логічним способом прийняття рішення на основі загальної мети системи. А метою системи є підготовка спортсмена до змагань за об'єктивними, висловленими кількісно показниками та критеріями, встановленими на основі глибокого та всебічного аналізу змагальної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Войтенко С.М. Підвищення групової ефективності волейбольної команди на стані спеціалізованої базової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. №4 (22). С. 19-22.

2. Гамалій В.В. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №6 (44). С. 24-29.
3. Мітова О.О. Особливості ієрархічної структури знань про контроль змагальної діяльності у командних спортивних іграх з позиції системного підходу. *Спортивні ігри*. 2020. №4 (18). С. 44-49.
4. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 78 с.
5. Рябченко В.Г. Тактико-технічна та фізична підготовка в тренуванні волейболістів в умовах учбового закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2018. Вип. 1 (95). С. 61-65.
6. Сергієнко Р.О. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплау. Суми: Сумський державний університет, 2021. 79 с.

Отримано: 5.07.2023

УДК 796.853.23.015

Ірина ЩЕРБЮК, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Катерина МИХАСИК, здобувачка третього року навчання (1-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Микола ПРОЗАР, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ВПЛИВУ У ДЗЮДО

Постановка проблеми. Основними завданнями спортивного тренування на попередньому етапі в дзюдо є: зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх органів і систем організму дітей; формування стійкого інтересу до занять спортом; освоєння широкого спектра рухових дій різного характеру та спрямованості; ознайомлення з технікою вправ специфічного характеру: вдосконалення фізичних якостей (з переважною спрямованістю на розвиток швидкості, спритності та гнучкості); виховання працьовитості; формування стійких мотивів та інтересів у дітей для подальших занять дзюдо.

Мета та завдання дослідження – надати загальну характеристику основним компонентам тренувального впливу під час занять у групі початкової підготовки з дзюдо.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Сьогодні загальноприйнятною є структура тренувального заняття, що складається з трьох взаємопов'язаних частин: вступної (підготовчої), основної та заключної. Тривалість кожної частини заняття повинна визначатися спрямованістю і характером навчальної діяльності, віком і статтю осіб, які займаються, їх фізичним та функціональним розвитком. У ДЮСШ, СДЮШОР відповідно до існуючих рекомендацій щодо проведення занять, час його кожної частини досить чітко регламентований [2].

Підготовча частина тренувального заняття тривалістю 8-10 хв. включає ходьбу зі строем, біг із середньою швидкістю та вільні вправи. Вправи підготовчого етапу тренування спрямовані на досягнення напрацювань організму спортсменів та готовності до основної його частини. Напрацювання різних органів і систем здійснюється нерівномірно (спочатку – швидко, потім повільніше) і неодноразово (гетерохронно) – рухова система (10-30 с), вегетативні органи (3-5 хв.) [4].

Основна частина заняття, тривалістю близько 45-50 хвилин, спрямована на вирішення завдань підвищення всебічної фізичної та спеціальної підготовленості за допомогою вивчення спортивної техніки та тактики, розвитку швидкості, витривалості, сили, спритності, гнучкості. Фізіологічний інтерес полягає в тому, що в цій частині заняття варто очікувати найбільш виражені функціональні зміни [6].

Заключна частина спортивного тренування (5-7 хв.) включає ходьбу, біг із низьким темпом, ходьбу із глибоким диханням, вправи на гнучкість. Усі вправи в цій частині заняття повинні виконуватися в уповільненому темпі, сприяючи розслабленню м'язів, нормалізації функцій організму і активізації відновлювальних процесів. Заключна частина заняття повинна сприяти поступовому переходу від активної м'язової діяльності до звичайного рухового

режиму осіб, які займаються. Варто зазначити, що всі форми спортивних занять мають одну структуру: спочатку підготуватися, потім виконати необхідні вправи і на закінчення – вивести з навантаження [1, с.9].

Принципова фізіологічна крива навантаження в заняттях, що визначається по ЧСС, зазвичай є хвиляподібною з досить швидким початком, з коливанням в середині (150-170 уд/хв), з високою (180-190 уд/хв) точкою в основній частині та поступовим зниженням у заключній. Така крива є обов'язковою для будь-якого тренувального заняття, в якій формі воно не проводилося б. Однак треба мати на увазі, що фактично фізіологічна крива, яка визначається за зміною ЧСС, зазвичай носить зубчастий характер, хоча зазначена принципова крива по верхівках зубців зберігається. Зубчастий характер фізіологічної кривої пояснюється чергуванням вправ різної інтенсивності та інтервалом відпочинку. Діапазон ЧСС під час занять дуже різний, але зазвичай від норми початку до 180-190 уд/хв при найбільшому навантаженні, хоча в окремих випадках спостерігалася ЧСС – 200-220 уд/хв.

Можлива й інша динаміка ЧСС. Наприклад, під час заняття з головною метою – опанувати техніку при виконанні вправ із середньою інтенсивністю – крива буде менш виражена. Майже незмінною буде ЧСС у тривалому бігу, що складає весь зміст основної частини, якщо ж чергувати роботу максимальної потужності, наприклад, біг на 200 м з 5-хвилинними інтервалами відпочинку, то хвиляподібність кривої різко збільшиться [3, с.14].

Спортивні заняття повинні підвищувати стійкість організму юних спортсменів до фізичних навантажень і бути спрямовані на поліпшення фізичного та функціонального розвитку, підвищення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я юних дзюдоїстів. Медико-біологічною основою цих процесів є фізіологічні, біохімічні та морфологічні зміни, що виникають під час занять фізичними вправами, а також удосконалення нервової та гуморальної регуляції функцій організму дітей.

Одне з основних фізіолого-педагогічних вимог спортивних занять полягає у отриманні тренувального ефекту. У фізіологічному відношенні тренувальний ефект полягає, перш за все, у підвищенні функціональних можливостей

різних органів і систем і розвитку адаптації організму до фізичних навантажень [2]. Тренувальний ефект виникає, якщо навантаження досягає або перевищує по-рогову величину, яка завжди повинна бути вищою за звичайне повсякденне (побутове) навантаження.

Збільшення числа повторень вправ в аеробних умовах підвищує функціональні можливості кисневої транспортної системи та фізичну працездатність, а при збільшенні числа повторень в анаеробних умовах – настає виснаження механізмів енергозабезпечення і знижуються функціональні можливості організму [6]. Зі збільшенням віку дітей, які регулярно займаються фізичними вправами, функції організму та працездатність покращуються.

Отже, у процесі систематичних занять певним видом праці в організмі людини формується спеціальна функціональна система адаптації. Утворення такої системи у юних спортсменів складає принципову основу довготривалого пристосування до фізичних навантажень і реалізується підвищенням ефективності діяльності різних органів, систем та організму в цілому. Встановлено особливості взаємозв'язку функцій ЦНС, кровообігу, дихання, сенсорних систем і енергозабезпечення залежно від віку та стажу занять. Знаючи закономірності формування функціональної системи, можна різними засобами ефективно проводити окремі її ланки, прискорюючи пристосування до фізичних навантажень і підвищуючи працездатність, тобто управляти адаптаційним процесом, а також попереджати несприятливо спрямовані функціональні зрушення і зберігати здоров'я юних дзюдоїстів.

Список використаних джерел:

1. Гоман Х.К. Підвищення спеціальної витривалості спортсменів 13-14 років які спеціалізуються у дзюдо. Суми: Сумський державний університет, 2021. 82 с.
2. Лебединець Н.В., Мельниченко О.С. Вплив занять дзюдо на когнітивний розвиток молодших школярів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3К (123). С. 240-244.
3. Малишко І.М. Комбіноване використання засобів силових напрямів фітнесу в процесі підвищення функціональних можливостей спортсменів-ветеранів в дзюдо: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 017 «Фізична культура і спорт». Миколаїв, 2021. 17 с.

4. Масенко Л.В. Значення застосування ігрової діяльності у заняттях боротьбою дзюдо для дітей 6-10 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 9 (79). С. 65-68.
5. Самотуг К.В. Науково-методичні основи початкової підготовки дзюдоїстів 6-10 років з урахуванням композиційного планування. Суми: Сумський державний університет, 2021. 80 с
6. Яворська Т.Є., Севостьянов Є.О., Андреев А.С. Теоретичні основи організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. №2. С. 58-61.

Отримано: 9.08.2023

УДК 378.016:796.41

Сергій ТАНАЩУК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Сергій БАБЮК**, кандидат педагогічних наук, доцент

ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Важливим завданням сучасності є пошук ефективних видів та форм фізичного виховання, які сприяли б формуванню здорового способу життя серед молоді.

Один із таких загальнодоступних видів фізичного виховання для сучасної молоді – це оздоровча гімнастика, яка наразі набуває все більшої популярності, не лише в спортивних клубах, але і в різних навчальних закладах [2, с.247]. Заняття в групах оздоровчої гімнастики організовані відповідно до віку, професійних і сімейних принципів, що дозволяє створити необхідний соціально-психологічний клімат. Цей клімат, разом із фізичною активністю, має позитивний вплив на функціональний стан організму загалом, а також на його основні системи, такі як серцево-судинна і дихальна.

В сучасному світі гімнастика має важливе місце в системі фізичного виховання і активно користується популярністю завдяки своїй доступності. Вона включає в себе різноманітні вправи, від простих до складних, і придатна для

будь-якої людини, незалежно від віку та статі. Значення гімнастики важко переоцінити, оскільки її основні компоненти сприяють зміцненню здоров'я, загартуванню організму, розвитку моральних та вольових якостей людини і відновленню фізичних та духовних можливостей [1].

Гімнастика має вагомую роль в програмах фізичного виховання вищих і середніх навчальних закладів, а також в колективах фізичної культури та добровільних спортивних організаціях [3, с.91].

Гімнастика використовується як ефективний засіб лікування у медицині і також застосовується для оздоровлення в будинках відпочинку і санаторіях. Останнім часом в Україні набула значної популярності сучасна ритмічна гімнастика. Також професійно-прикладна гімнастика набирає все більше популярності та розвивається [4, с.64].

Сучасна гімнастика є комплексом методів і засобів, спрямованих на всебічний фізичний розвиток особистості. Вона має наукову теоретичну і методичну базу і використовується в різних аспектах фізичного виховання.

Мета дослідження – вивчення особливостей проведення секційних занять з оздоровчої гімнастики серед здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Аналіз літератури: обширний аналіз науково-методичної літератури, яка стосується оздоровчої гімнастики та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Оцінка існуючих методик та підходів, які вже застосовуються в цій галузі досліджень.
2. Вимірювання рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 19 років з використанням стандартизованих тестів та методик для визначення параметрів, таких як сила, витривалість, гнучкість та аеробна спроможність.
3. Розробка методики: на основі отриманих даних і результатів літературного аналізу розробити методику проведення секційних занять з оздоровчої гімнастики. Ця методика повинна бути спеціально адаптованою для здобувачів вищої освіти та спрямованою на поліпшення їх фізичної підготовленості.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентської молоді.

Предмет дослідження – заняття з оздоровчих видів гімнастики здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу, синтезу і узагальнення інформації; методи аналізу програмно-нормативної і звітної документації; методи педагогічного спостереження; методи математичної статистики.

Для обґрунтування вибору завдань і методів дослідження вивчається література з таких галузей знань: теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, психологія, анатомія, фізіологія, математична статистика. Проаналізовано літературу з питань медицини, пов'язану з компонентом захисту здоров'я здобувачів вищої освіти.

Висновки. Створення та впровадження комплексної програми занять з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики є важливим кроком для забезпечення всебічного розвитку та покращення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Така програма, яка включає різні напрямки та види оздоровчої гімнастики, дозволяє забезпечити розвиток різних фізичних якостей та навичок, що є важливим для стану здоров'я та загального фізичного розвитку.

Програма, яка враховує принципи та методи теорії та методики фізичного виховання, а також потреби студенток, що брали участь у дослідженні, може бути ефективним інструментом для поліпшення фізичної підготовленості та загального стану здоров'я. Програма може бути адаптована до різних вікових груп і рівнів фізичної підготовленості, забезпечуючи індивідуальний підхід до кожної студентки.

Важливою перевагою цієї програми є її різноманітність, оскільки вона включає різні види гімнастики з різними завданнями та ефектами на організм. Такий підхід може зробити заняття більш захоплюючими та мотивуючими для студенток.

Список використаних джерел:

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 320-354.

2. Мухін В.М. Фізична реабілітація Київ: Олімпійська література, 2020. 415 с.
3. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. 164 с.
4. Твердохліб О.Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла: навч. посіб. Київ: Політехніка, 2015. 160 с.
5. Футорний С.М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №11. С. 94-99.

Отримано: 4.09.2023

УДК 37.016:796

Іван СТРУК, здобувач другого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Олена ТКАЧ, здобувач другого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Олександр АЛЕКСЕЄВ,
 доктор педагогічних наук,
 доцент кафедри спорту і спортивних ігор

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

Фізична культура і виховання, утвердження здорового способу життя – невід’ємні елементи загальної культури особистості. Вчитель фізичної культури лише тоді може вимагати від учнів активних занять фізичною культурою, коли сам є для них прикладом.

Основними завданнями вчителя щодо формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання є: оволодіння підлітками системою знань і вмінь; спонукання інтересу до духовного збагачення і самоудосконалення; формування індивідуально-творчого стилю життя; створення умов для самореалізації особистості підлітка.

Основоположне значення при цьому мають такі дидактичні принципи: неперервності, систематичності і си-

стемності; наступності між окремими ланками освіти; міждисциплінарного підходу, який передбачає не механічне включення різнобічних знань щодо здоров'я і здорового способу життя, а їх логічне підпорядкування основній меті – формуванню здорових звичок; спрямованості навчання на розвиток ціннісно-мотиваційної сфери особистості, гармонізації взаємостосунків із соціумом.

У зв'язку з цим вважаємо, що характерними особливостями навчально-виховного процесу, орієнтованого на формування здорового способу життя підлітків в основній школі є: комплексний підхід до вивчення основних положень щодо здоров'я та здорового способу життя з максимальним використанням міжпредметних зв'язків; розробка спеціальних програм щодо фізичного загартування та здорового способу життя підлітків з урахуванням вікових та індивідуальних психологічних особливостей; дотримання дидактичних принципів на уроках фізичної культури (свідомість і активність, систематичність і послідовність, емоційність навчання); збільшення кількості уроків фізичної культури та спрямування їх на загартування, зміцнення здоров'я, рухову активність; домінування на уроках фізичної культури ігрових технологій; формування індивідуально-коректуючих програм.

Отже, доробок сучасної науки щодо ролі фізичного виховання у формуванні здорового способу життя молоді можна репрезентувати кількома головними напрямами:

- соціально-педагогічний (фізичне виховання як суттєвий чинник соціалізації особистості органічно пов'язане з моральним, розумовим, трудовим вихованням);
- еколого-медичний (фізичне виховання у контексті гігієни, санітарії, превентивізації інфекцій та інших захворювань, дотримання екологічного балансу тощо);
- психологічний (гармонійний фізичний розвиток як чинник психологічного комфорту – внутрішнього та зовнішнього);
- власне педагогічний (фізичне виховання як структурний елемент виховного процесу).

Проблема формування здорового способу життя є предметом спеціальних досліджень філософів, психологів, педагогів. Її актуальність зумовлена соціально-демогра-

фізичними, соціально-екологічними змінами, зниженням духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків.

У процесі критеріального аналізу базових понять встановлено, що сутністю поняття «здоров'я» є інтегральне поєднання соціального, психічного, фізичного та духовного здоров'я; уточнено теоретичний зміст дефініцій загального контексту здорового способу життя, яке виступає як комплексне поняття й не обмежується розвитком фізичних особливостей; органічно включає в себе особистісні характеристики людини, її духовні, фізичні й ціннісно-мотиваційні якості. З'ясовано, що здоровий спосіб життя є визначальним щодо здоров'я підлітка.

Під здоровим способом життя підлітка ми розуміємо такий стиль життя, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєдіяльності особистості стає оптимальним.

Визначено, що формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання – це особистісно орієнтований процес фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку; формування самосвідомості, системи цінностей, ціннісних орієнтацій, умінь та навичок спілкування, поведінки, самореалізації; набуття здорових звичок, необхідних для успішного інтегрування у суспільні відносини та вироблення індивідуально-творчого стилю життя.

З'ясовано, що спосіб життя підлітками має усвідомлюватися як цінність і переживатись як потреба. Вирішення цього завдання вимагає, перш за все, зосередження уваги вчителів фізичної культури та класних керівників на формуванні у кожного підлітка цієї потреби і здорових звичок у процесі фізичного виховання.

Ми розглядаємо фізичне виховання як процес взаємодії вчителів і учнів з метою зміцнення здоров'я, розвитку та вдосконалення морфологічних і функціональних можливостей, рухових умінь і навичок гігієни, оволодіння необхідними знаннями для забезпечення здорового способу життя шляхом цілеспрямованого впливу на учнів фізичними вправами, силами природи та гігієнічними факторами.

Доведено, що результатом формування здорового способу життя є його сформованість як складного особистісного утворення, що містить погляди, переконання, освіченість, здатність до подолання труднощів, потребу у самовихованні.

На основі аналізу філософської, історичної, психолого-педагогічної літератури визначено етапи дослідження даної проблеми в Україні (емпірико-схоластичний та науковий, який у свою чергу, можна поділити на підетапи: до радянських часів, радянських часів та відродження української національної системи виховання) і виокремлено головні напрями щодо ролі фізичного виховання у формуванні здорового способу життя підлітків (соціально-педагогічний, еколого-медичний, власне педагогічний).

Ретроспектива досліджуваної проблеми засвідчує, що фізичне виховання лягало на міцні підвалини культури народу, йшло найефективнішим шляхом від національного до загальнолюдського, планетарного й світоглядного. Воно спрямовувалось на формування здорового способу життя.

Проблема формування здорового способу життя підлітків досліджувалась нами з урахуванням змін освітніх пріоритетів і вимог державних стандартів.

Список використаних джерел:

1. Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу життя. *Завуч*. 2000. №20-21. С. 29.
2. Завидівська Н. Формування потреби здорового способу життя. *Рідна школа*. №10. С. 54-56.
3. Кожухівський О. Формування здорового способу життя учнів та студентської молоді. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні: зб. наук. праць*. Житомир, 2002. С. 191-194.
4. Крук М.З. Становлення та розвиток системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України (1917-1941 рр.): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 2004. 19 с.

Отримано: 3.05.2023

УДК 796.386.093(477)

Андрій НАЗАРИК, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Олександр ТКАЧЕНКО, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)

*Науковий керівник – **Олександр АЛЕКСЕЄВ**,
доктор педагогічних наук,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ В УКРАЇНІ НА ПРИКЛАДІ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Проведення тенісних турнірів потребує залучення великої кількості спеціалістів різного профілю роботи. Вивчення досвіду організації тенісних турнірів ІТФ в Україні дозволив виявити основні групи персоналу для проведення цих турнірів та основні напрями їх діяльності.

Для організації тенісних турнірів ІТТФ завжди залучаються представники національної асоціації тенісу, країни де проходять змагання. Аналіз статуту ІТТФ Limited дозволив визначити, що національні асоціації відповідають за призначення організатора турніру та забезпечення повного дотримання організаційних вимог ІТТФ World Tennis Tour. Наприклад, для затвердження та санкціонування турніру ІТТФ та включення його до чоловічого календарю ІТТФ, турнір має отримати всі необхідні дозволи від відповідної національної асоціації та, за необхідності, її регіонального осередку. Крім того, Національна асоціація несе відповідальність за подання заявки і залишається відповідальною за високий рівень організації та проведення змагань.

Безпосереднім управлінням турніром займається адміністратор змагань. Призначенням цього адміністратора займається Національна асоціація, яка відповідає за підготовку та проведення турніру ІТТФ World Tennis Tour. Адміністратор турніру, відповідає за всі аспектами управління процесом проведення тенісного змагання. Також адміністратор має бути контактною особою для ІТТФ.

В процесі управління підготовкою змагання адміністратору допомагає група організаторів турніру (іноді його називають Директор турніру), яких також призначає На-

ціональна асоціація тенісу, який відповідатиме за всі аспекти організації турніру, за винятком усіх питань, пов'язаних із правилами змагань, які прописані у правилах та регламентах тенісного турніру ІТТФ, правилах та регламентах світового тенісного туру, кодексі поведінки, правилах гри в теніс та всіх питань, пов'язаних із грою на корті, які знаходяться у зоні відповідальності спеціалістів з тенісу. Члени Національної асоціації тенісу, адміністратор турніру, організатори турніру, офіційні особи (супервайзер ІТТФ), судді ІТТФ, лікар, спортивний фізіотерапевт, стінгер. Організатор турніру несе відповідальність за дотримання організаційних вимог тенісних турнірів ІТТФ.

Також до категорії персоналу необхідного для проведення тенісного турніру ІТТФ необхідно віднести офіційних осіб. Усі турніри в межах чоловічого Світового тенісного туру ІТТФ повинні мати затвердженого Супервайзера ІТТФ та відповідну кількість офіційних осіб, як зазначено у вимогах до суддівства, наведених в організаційних вимогах світового тенісного туру ІТТФ 2021 року.

Супервайзер ІТТФ – це особа, відповідальна за всі аспекти гри під час турніру. Супервайзер ІТТФ виступатиме як остаточна інстанція на місці проведення турніру для інтерпретації та застосування регламенту, кодексу поведінки, правил гри в теніс та Обов'язків та процедур для офіційних осіб щодо з усіх питань, що вимагають негайного рішення на місці проведення турніру. Супервайзер ІТТФ має бути доступний протягом усього турнірного тижня. Супервайзер ІТТФ має бути доступний як мінімум за 2 години до закінчення реєстрації учасників кваліфікації до завершення турніру, якщо інше не визначено правилами ІТТФ.

Лікар турніру та спортивний фізіотерапевт. Кожен чоловічий турнір світового тенісного туру ІТТФ має призначити та сплатити всі витрати на англomовного лікаря (лікаря турніру), який має бути доступний на виклик у будь-який час протягом змагань.

Турнір також повинен призначити англomовного спортивного фізіотерапевта (як визначено у посібнику із рекомендованих стандартів медичного обслуговування), який має бути доступний на місці під час змагань, щоб забезпечити лікування гравців. Рекомендується, щоб все доступне лікування поза кортом надалося гравцям безкоштовно.

Спортивний фізіотерапевт повинен прибути на майданчик за шістдесят 31 хвилин до початку змагань та перебувати до завершення всіх матчів. Додаткові вимоги викладені в організаційних вимогах ІТТФ та керівництві ІТТФ за рекомендованими стандартами медичного обслуговування.

Як показав аналіз економічного забезпечення турнірів ІТТФ в Україні одним з найбільш перспективних шляхів збільшення бюджету цих змагань є спонсорство. Термін «спонсор» означає гарант. Під спонсорством у економіці розуміється виробництво та підтримка роду діяльності у різних Джерела прибутків Статті витрат Фінансування Національної федерації тенісу Рекламно-спонсорська діяльність Продаж спортивних товарів Оренда спортивних об'єктів Рекламна діяльність Оплата суддям та обслуговуючого персоналу Призовий фонд 34 формах. Як правило, серед цих форм, переважає фінансова допомога або забезпечення товарами компанії спонсора. Спонсорство може проходити у двох формах: безоплатний або оплатний, але на відміну від кредиту повернення спонсорських фінансів часто носить непрямий характер. Так, як правило, повернення фінансів, відбувається за допомогою задоволення інших інтересів спонсора. Наприклад, формування позитивного іміджу, отримання нових ринків збуту тощо. Необхідно відзначити, що спонсорство, як правило має позитивний вплив на компанію, що проявляється у збільшенні обсягів продажу та капіталізації. Також, важливо відрізнити спонсорство від меценатства, оскільки меценатство включає фінансову або матеріальну підтримку без будь-яких додаткових умов. У всіх компаній-спонсорів є одна загальна риса – прагнення отримати прибуток від своєї спонсорської діяльності. Великі можливості вибору різних партнерів для подальшої роботи у спортивній галузі, наявність великою глядацької аудиторії тільки збільшує інтерес з боку спонсорів до спортивних змагань. Спонсори прагнуть, щоб їх бренд або компанія асоціювалась з іншим відомим спортивним брендом. Розглядаючи тенісні турніри які проходять під егідою ІТТФ, можна стверджувати що ці змагання користуються брендом ІТТФ, який є одним з найбільш популярних в Європі та світі. Все це вказує на можливості залучення нових спонсорів при проведенні турнірів ІТТФ в Україні.

Вивчення організаційно-управлінських аспектів проведення турнірів ІТТФ свідчить, що основним органом який контролює організацію цих змагань є ІТТФ, а саме рада директорів та комітет ІТТФ, безпосереднім організатором турніру виступає національна тенісна асоціація, фізична або юридична особа країни де проходять змагання. До нормативно-правових документів, що регулюють проведення турнірів ІТТФ слід віднести: Регламент змагань, правила тенісу та кодекс поведінки.

Список використаних джерел:

1. Офіційний сайт Федерації настільного тенісу України. URL: <https://www.uttf.com.ua/>
2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів до олімпійського спорту. Загальна теорія та її практичне застосування Київ : Олімпійська література, 2004. 808 с.
3. Aburachid L.M.C, Mendes B.T.P, Mazzardo T. and other. Determination of the tactical athlete level of a high-performance tennis team and subjective assessment of the coach. *Motricidade*. 2018. №14(2-3). P. 32-39.
4. Ma S., Liu C., Tan Y. Winning matches in Grand Slam men's singles: an analysis of player performance-related variables from 1991 to 2008. *Journal of sports sciences*. 2013. Vol. 31 (11). P. 1147-1155.

Отримано: 27.06.2023

УДК 796.012:616.831-009.11

Олександр ТОВСТОКОРОВ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Наталія ОЛІЙНИК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

МОТОРИКА ТА ЗНАЧЕННЯ ЇЇ РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Моторика людини (лат. *motus* – рух) – рухова активність організму або окремих органів; поділяється на велику, дрібну моторику та моторику певних органів [6]. Водночас це джерело містить інформацію, що моторика та-

кож – це послідовність рухів, які у своїй сукупності потрібні для виконання будь-якої певної задачі.

Останній варіант визначення поняття не узгоджується із загальним баченням категорії, що розглядається, оскільки відображає таке поняття, як «рухова дія». Про це свідчить те саме джерело інформації: рухова дія – певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання [5]. Відзначається також, що формується така дія на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Водночас необхідно зазначити, що у спеціальній літературі з фізичної культури, фізичної реабілітації і терапії зустрічається поняття «моторна функція індивіда». Згідно із сутнісними характеристиками, які закладаються у таке поняття, воно є тотожним поняттю «моторика»; у медичній літературі останнє відображає дещо іншу сутнісну характеристику, а саме яке стосується функціонування системи травлення.

Ураховуючи таку інформацію відзначили, що у проведеному дослідженні використали поняття, яке є притаманним для теорії фізичного виховання, а саме «моторна функція організму». Проведеним аналізом джерел інформації встановили, що означена функція має дві складові – велику моторику та дрібну. Перша виявляється при виконанні рухових дій, пов'язаних із перевертаннями, нахилами, ходьбою, повзанням, бігом, стрибками і подібними; вона є основою для формування умінь і навичок у більш складних з точки зору координації рухових діях, а також рухах, які потребують вияву дрібної моторики. У зв'язку з останнім відзначаємо, що така моторика є здатністю маніпулювати дрібними предметами, виконувати передавання речей із руки в руку, різні завдання, але які потребують координованої роботи очей і рук. Крім цього, до навичок дрібної моторики відноситься виконання таких точних рухових дій: утримування маленького предмета великим і вказівним пальцями для маніпуляції ним; малювання; вирізання з використанням ножиць; застібання гудзиків; в'язання; гра на музичних інструментах тощо.

Що стосується вияву моторної функції з позиції фізіологічного забезпечення цього процесу, то тут основне на-

вантаження припадає на дрібні м'язи, які відрізняються від тих, які задіяні у роботу при вияві великої моторики.

Розглядаючи зазначене з позиції важливості та необхідності розвитку моторної функції у дітей з церебральним паралічем потрібно враховувати, що це хвороба, яка виникає внаслідок пошкодження, переважно, моторних відділів центральної нервової системи; хвороба, яка розвивається внаслідок пошкодження головного мозку до народження, під час пологів чи ранньому дитячому віці та відзначається руховими розладами за типом паралічу чи парезів, рідше – гіперкінезі, атаксії, порушеннями мовлення і (або) психіки [3, с.28]. Останні дані статистики свідчать, що руховими розладами відзначається всі діти, які мають церебральний параліч. Такі розлади зумовлені дією чинників, що безпосередньо пов'язані зі специфікою хвороби. Узагальнюючи дані дослідників [1; 2; 4] відзначили, що до основних розладів належать: порушення тону м'язів (спастичність, ригідність, гіпотонія, поєднання декількох із цих варіантів); обмеженість (неспроможність) виконати довільні рухи; насильницькі рухи, що проявляються як гіперкінез чи тремор; порушення рівноваги та інших видів координації у вигляді нестійкого положення тулуба під час сидіння, стояння, ходьби, нестійкістю ходи, а також неточність виконання рухових дій, неузгодженість виконаних їх верхніми кінцівками, порушення дрібної моторики, зокрема диференціювати різні біомеханічні параметри рухів, виконання рухів маніпуляції. Крім цього, характерною є низька регуляція рухів у зв'язку з поганою взаємодією пропріорецепторів та відділів центральної нервової системи, що відповідають за орієнтування в просторі, силу скорочення м'язів (послаблення відчуття пози, викривлення сприйняття напрямку руху, односторонність виконання певних груп рухів, затримка розвитку дрібної моторики).

Водночас, для дітей з церебральним паралічем характерні патологічні тонічні рефлекси. Зокрема, позотонічні рефлекси (належать до вроджених безумовних рухових автоматизмів) відзначаються запізнілим зниженням із віком, що порушує природний розвиток моторної функції і сприяє формуванню патологічних тонічних поз, рухів, контрактур, деформацій.

Отже, враховуючи наведені дані відзначаємо надзвичайно важливе значення для дітей із церебральним паралічем стану розвитку в них моторної функції, адже саме вона у найбільшій мірі підпадає під негативний вплив захворювання. Ураховуючи зазначене, для фізичного виховання дітей з церебральним паралічем одним із визначальних завдань є розвиток у них моторики і забезпечення на цій основі, у першу чергу, формування стійких навичок у рухових діях із самозабезпечення, тобто великої моторики.

Список використаних джерел:

1. Войтко В.В. Корекційно-розвиткова робота з учнями з порушеннями опорно-рухового апарату в умовах інклюзивної освіти: навч.-метод. посібник. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомаїнського», 2021. 96 с.
2. Чеботарьова О. В., Коваль А. В., Данілавичюте Е. А. Дитина із церебральним паралічем. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 40 с.
3. Єдинак Г.А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні: дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. 2010. 504 с.
4. Роменська Т.Г. Формування соціально-побутових навичок у дітей дошкільного віку із дитячим церебральним паралічем: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. 2018, 286 с.
5. URL: <http://surl.li/nmнар>.
6. URL: <http://surl.li/nmnaw>.

Отримано: 16.08.2023

Людмила УГРЕНЧУК, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Леся ГАЛАМАНЖУК, доктор педагогічних наук, професор

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ДОШКІЛЬНИКІВ ЗДІЙСНЮВАТИ ПОБУТОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Побутові дії на сучасному етапі розглядаються як творчий вид діяльності людини, який потребує не тільки спеціальних знань і умінь, дотримання технологічної дисципліни, але і здатності оперативного приймати рішення у нестандартних ситуаціях, постійно вдосконалювати процес праці та створюваний нею продукт [5; 6]. При цьому, вже у дошкільний період побутова діяльність різноманітна за змістом, а значить орієнтує на вияв різних здібностей та можливостей дитини. Так, виокремлюють наступні види побутової діяльності: самообслуговування, господарська у побуті, в природі, ручна (художня) праця.

Не зупиняючись на змісті кожного означеного виду відзначимо, що надважливою у формуванні навичок побутової діяльності є дошкільна освіта. Відзначаємо, що вона є обов'язковою первинною складовою системи неперервної освіти в Україні, яка реалізується в закладах освіти для цілеспрямованого навчання і виховання. Функціонування системи регламентується Конституцією України, законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Конвенцією ООН про права дитини [1; 7].

На сучасному етапі система дошкільної освіти реформується і модернізується, а до складу головних завдань, крім інших, входить таке, що стосується створення належних соціально-економічних, морально-психологічних умов для повноцінного життя дитини, оптимального її розвитку й виховання, зміцнення здоров'я. Закон України «Про дошкільну освіту» [3] розглядає систему дошкільної освіти як цілісний процес для забезпечення різнобічного розвитку дитини дошкільного віку відповідно до її задатків, нахилів, здібностей, індивідуальних, психічних і фізи-

чних особливостей, культурних потреб, формування у дитини моральних норм, набуття нею життєвого досвіду.

Конкретизуючи питання про формування навичок дітей у здійсненні побутової діяльності відзначаємо необхідність урахування інформації про таке. Така діяльність складається з надзвичайно великої кількості рухових дій. При цьому, за своєю фізіологічною характеристикою кожна рухова дія є умовно рефлекторним поведінковим руховим актом [4, с.113]. У зв'язку з цим надзвичайно важливо розуміти те, що дитина не народжується з наявними у неї навичками виконувати будь-яку рухову дію. Навички утворюються виключно у випадку їх формування, а єдиний шлях тут – багаторазове повторення рухової дії. Останнє, у свою чергу, свідчить, що формування навички у виконанні будь-якої рухової дії становить зміст процесу, керівництво яким здійснює педагог. Іншими словами, сформуванню рухової навички неможливо ніяким іншим способом, окрім навчання цій руховій дії. Відбувається це як спеціально організований процес, а оскільки головною дієвою особою є педагог, тому процес є педагогічним [1; 7]. У зв'язку з цим відзначаємо, що у закладі дошкільної освіти педагогічні процеси, основу яких становить навчання рухових дій, які потім використовуються у побутовій діяльності є заняття з праці у широкому розумінні (самообслуговування, праця в природі, ручна праця) та фізичного виховання.

Розглядаючи останнє відзначаємо, що на сучасному етапі сформовано комплекси рухових дій, що визначені документальними джерелами [8 та ін.], як основні у фізичному вихованні дошкільників. До них належать такі види рухових дій, а саме різновиди: ходьби, бігу, лазінь і перелізань, стрибків, метань та рівноваги. Проте, незважаючи на велику кількість таких дій сучасні методики навчання рухових дій використовують однакові головні положення. Зокрема, вони передбачають урахування загальних (дидактичних) та специфічних принципів фізичного виховання, використання основних засобів фізичного виховання (фізичних вправ) та положення про етапність навчання руховій дії [2, с.107-108]. Передбачає останнє три етапи: початковий (передбачає формування уявлення про спосіб виконання дії і закінчується спроможністю виконати її у загальних рисах); поглибленого

розучування рухової дії (формується рухове вміння з частковим переходом до навички); закріплення й удосконалення вміння (формується міцна і, водночас пластична рухова навичка). Особливість тут полягає у тому, що більшість рухових навичок, сформованих у дитини в дошкільний період, фактично розглядаються як перехідні форми до більш стійких навичок дорослої людини, а тому повинні бути варіативними та орієнтованими на подальше вдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Валентьєва Т.І. Педагогіка дошкільна: навч. посібник. Чернівці: Видавець Лозовий В.М., 2015. 72 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
3. Закон України «Про дошкільну освіту». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2001. №49. Ст.259.
4. Коц С.М., Коц В.П. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність: навч. посібник. Харків: ХНПУ, 2020. 288 с.
5. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-5-го років життя: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2013. 301 с.
6. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02. Київ, 2014. 39 с.
7. Поніманська Т. Дошкільна педагогіка: підручник. Київ: Академія, 2018. 408 с.
8. Світ дитинства: комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд. О.М. Байер, Л.В. Батліна, А.М. Богуш [та ін.]; наук. керівник акад. А.М. Богуш; за заг. ред. Л.В. Батліної. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 200 с.

Отримано: 21.09.2023

Євгеній ВЕРКУШ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Данило СТАСЮК, здобувач другого року навчання (1-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Микола ПРОЗАР, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ПРОБЛЕМА ПОКРАЩЕННЯ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. За останні роки з'явилося багато досліджень, присвячених організації, змісту та методі оздоровчих занять та вивченню їх впливу на окремі органи і системи організму. Проте накопичені знання розрізнені, фрагментарні, відповідним чином не інтерпретовані і тому поки що не становлять бази для побудови загальної теорії оздоровчого фізичного тренування.

Мета та завдання дослідження – проаналізувати шляхи удосконалення оздоровчих фізичних тренувань для здобувачів вищої освіти різної фізичної підготовки.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію.

Обговорення результатів дослідження. З оздоровчою метою система фізичного тренування функціонує в системі вищого порядку, складовими частинами якої, крім загального фізичного тренування (ЗФТ), є системи раціонального харчування, загартування і психофізичного тренування. У свою чергу система ЗФТ складається із систем нижчого порядку, які знаходять своє відображення у принципах тренування.

Доведено, що оздоровчі фізичні вправи володіють інтегративними властивостями, які характеризують комплексний чинник усебічного фізичного і духовного розвитку людини, компоненти якого органічно поєднані, упорядковані і доцільно використовуються у структурі цілісної системи оздоровчого процесу. Наприклад, нормалізація рухової активності зменшує ризик інфаркту на 50%,

відмова від куріння – на 30%, нормалізація артеріального тиску – теж на 30%, фізичне тренування з одночасною відмовою від куріння – вже на 65%, а використання всіх трьох чинників антиризиків – на 88% [7]. Тому вирішення проблеми оптимізації фізичного тренування студентської молоді сприяло б також підвищенню ефективності всієї фізичної культури в оздоровленні населення.

Існує багато невирішених питань і в окремих аспектах означеної проблеми. Так, у дослідженнях, які присвячені оздоровчому тренуванню, не прослідковується чітка залежність між рівнем розвитку фізичних якостей і загальним станом здоров'я тих, які займаються. Роботи, у яких порушена ця проблема, обмежуються вивченням впливу рухових якостей на окремі органи і системи.

Донині відсутня єдина точка зору і на найбільш ефективні співвідношення в оздоровчому тренуванні аеробного, анаеробного і змішаного режимів фізичного навантаження, а також обсяг та ефективність застосування різних засобів [5, с.86]. Також ще недостатньо обґрунтовані обсяги фізичних навантажень у зв'язку зі старінням організму людини.

Окремі фахівці рекомендують фізичні навантаження комплексного характеру [3, с.9], інші пропонують здійснювати фізичну підготовку на базі спеціалізацій [7]. Одні автори радять розвивати витривалість як базу комплексного фізичного розвитку, тобто використовувати на заняттях вправи переважно великої і помірної інтенсивності [1]; інші рекомендують враховувати вихідний рівень розвитку фізичних якостей і підбирати вправи, які впливають на найменш розвинені з них; треті активно пропагують заняття силової спрямованості; четверті наполягають на застосуванні рухливих ігор [2]. Теоретичну основу використання в оздоровчо-тренувальному процесі швидкісно-силових вправ становлять дослідження, які доводять, що тренування швидкісної і силової спрямованості в деяких випадках більш сприятливо впливають на стан здоров'я, ніж тренування на витривалість.

Звичайно, кінцевий ефект комплексного оздоровчого тренування залежить від підбору засобів і співвідношення відведеного на них часу. Проте лише окремі спеціалісти, даючи рекомендації щодо розподілу навантажень у рам-

ках окремих занять, ураховують їх спрямованість на вдосконалення фізичних якостей. Одні автори пропонують сполучати вправи на гнучкість і швидкість із силовими, інші – із вправами на витривалість [4, с.5]. Науковці Київського інституту медичних проблем фізичної культури вважали найбільш раціональним такий зміст занять: 58% часу присвятити розвитку загальної, 19% – швидкісно-силової витривалості; 23% – гнучкості. Дослідники з Німеччини рекомендують приділяти розвитку загальній витривалості 40-50% часу, швидкісно-силовій – 24-40%, розвитку гнучкості і швидкості – 20-30% [2].

Ю.В. Суббота [5, с.75] вважає, що залежно від рівня фізичного стану тих, хто займається, відсоткове співвідношення засобів різної “якісної” спрямованості повинно змінюватися: у чоловіків з низьким РФС 60% часу занять має бути присвячено розвитку загальної і 40% – швидкісно-силової витривалості; при середньому РФС – по 50%; при високому РФС – 40 і 60% відповідно.

Позитивну взаємодію навантажень в окремих заняттях найкраще забезпечує така послідовність використання засобів:

- 1) спочатку швидкісно-силові вправи (алактатно-анаеробне навантаження), потім вправи, які розвивають швидкісну витривалість (анаеробні гліколітичні навантаження);
- 2) спочатку швидкісно-силові вправи, потім вправи на загальну витривалість (аеробні навантаження);
- 3) спочатку вправи на швидкісну витривалість, але в великих обсягах, потім – на загальну витривалість.

Відомо, що вправи силового і швидкісно-силового характеру в основному належать до навантажень анаеробної спрямованості, а вправи на витривалість – до навантажень аеробного характеру [2]. Однак самі по собі рухові завдання не мають «аеробної» чи «анаеробної» спрямованості. Будь-яка серія рухів, що виконується у максимальному темпі, висуває підвищені вимоги до механізму анаеробної енергопродукції, тоді як виконання вправ у помірному темпі (з низькою інтенсивністю) буде активувати переважно аеробні системи енергозабезпечення.

Поданий короткий огляд засвідчує недостатність сучасних методичних і наукових даних для обґрунтування

теорії і методики оздоровчого тренування. З метою підвищення ефективності такого тренування необхідно ретельно розробити його принципи, які б опиралися на фундаментальні дослідження. Проте для того, щоб ці принципи «запрацювали», необхідне широке обґрунтування поняття «стан здоров'я» людини та переведення його в індивідуальні кількісні показники.

Список використаних джерел:

1. Бейгул І.О. Застосування кругового тренування на заняттях оздоровчої аеробіки із студентами ВНЗ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота /* голов. ред. І.В. Козубовська. Ужгород, 2018. Вип. 1 (42). С. 285-287.
2. Єфремова А.Я. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів вищих навчальних закладів з низьким рівнем здоров'я. *Збірник наукових статей УДАЗТ*. 2013. С. 128-131.
3. Єфремова А.Я. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я: конспект лекції з дисципліни «Фізичне виховання». Харків: УкрДУЗТ, 2020. 59 с.
4. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.
5. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. Київ: Кондор, 2011. 164 с.
6. Турчина Н.І. Дослідження здоров'я та рівня фізичного розвитку у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2010. №12. С. 150-152.
7. Яців Я.М. Аналіз сучасних поглядів на визначення ефективності впливу фізичних навантажень на організм студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2014. Вип. 20. С. 103-110.

Отримано: 9.05.2023

Станіслав ВОЗНИЙ, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Марина ЧИСТЯКОВА,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, старший викладач

РОЛЬ АДАПТИВНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДОШКІЛЬНЯТ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Постановка проблеми. Адаптивне фізичне виховання (АФВ) є невід’ємною частиною адаптивної спортивної культури, яка відповідає потребам людей з обмеженими можливостями, у тому числі з інвалідністю, щодо рухової активності, фізичної підготовки та фізичного розвитку.

Важко переоцінити значення адаптаційної фізичної активності дітей шкільного віку з різним ступенем порушення зору. Саме тут спортивна культура не має аналогів за своїм впливом на всі аспекти реабілітації інвалідів. Практика підтвердила, що якщо для здорових дітей фізична активність є нормальною потребою повсякденного життя, то для дітей з вадами зору фізична активність є надзвичайно важливою, оскільки вона одночасно є природним методом фізичної, медичної та соціальної реабілітації та адаптації.

Основною метою адаптивного фізичного виховання є формування та розвиток рухової активності, фізичних і розумових здібностей для забезпечення адаптації людини до свого здоров’я, навколишнього середовища, суспільства та різних видів діяльності.

Мета та завдання дослідження – обґрунтування ролі адаптивного фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушенням зору.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Рухова активність, як невід’ємна частина фізичного виховання та показник здорового способу життя, відіграє важливу роль у фі-

зичному розвитку дітей, у тому числі дітей з вадами зору. Систематичні заняття фізичними вправами як елементом рухової активності забезпечують дошкільникам [2]:

- активізацію адаптаційних функцій організму;
- підвищення тону організму;
- функціональна компенсація;
- нормалізація функції органів і систем органів;
- поліпшити харчування.

Активують адаптивну функцію організму. Регулярна фізична активність у формі рухової активності та активної гри забезпечує пристосування внутрішніх органів (серця, судин, легенів, органів травлення, м'язів) до підвищеного ритму активності.

Таким чином, фізична активність збільшує силу скорочень серця, дозволяючи серцю довше відпочивати, оскільки частота серцевих скорочень за хвилину зменшується, а діастола збільшується. При регулярних фізичних навантаженнях частота дихання збільшується, але частота дихальних рухів зменшується.

Апанасенко Г.Л. підтримує більшість лікарів, які не забороняють дітям з вадами зору займатися фізкультурою, а рекомендують адаптивну рухову діяльність у формі спортивних ігор, оскільки під час фізичних навантажень відбуваються зміни і в оці через кровонаповнення сітківки., при цьому підвищується живлення очного яблука [1, с.8-11].

Підвищення тону організму. Тонус визначає здатність організму до регенерації, тобто відновлення втрачених під час хвороби функцій. Застосування рухової активності, навіть під час рухливих ігор, може нормалізувати діяльність шлунково-кишкового тракту, яка часто порушується малорухливим, малорухливим способом життя таких студентів. Секреція шлункового соку, що має важливе значення при гастритах і виразковій хворобі шлунка, які можуть бути у слабозорих студентів, активізує перистальтику кишечника, посилює ферментативну функцію травних залоз.

Компенсація функцій. Додаткова альвеолярна капілярна мережа в спокійному стані зміцнюється під час фізичних вправ і рухової активності. Це сприяє надходженню кисню з легенів у кров і видаляє з крові вуглекислий газ.

За допомогою спеціально підібраних фізичних вправ можна сформувати постійну компенсацію. Наприклад, при деяких формах порушень вуглеводного обміну може розвинутися компенсація, яка компенсує низьке утворення глікогену в печінці за рахунок збільшення його відкладення в м'язах під впливом фізичних навантажень.

Нормалізація функцій. Заняття фізичною культурою, наприклад, у формі рухливих ігор, що супроводжуються позитивними емоціями, не тільки нормалізують діяльність серцево-судинної, дихальної та травної систем, а й рухового апарату. Регулярні фізичні навантаження активізують окремі органи і системи, а потім піддають фізичному навантаженню весь організм дитини, що призводить до нормалізації їх функцій. Більшість лікарів ЛФК відмічають позитивний вплив фізичних вправ на центральну і периферійну нервову систему. Під час виконання фізичних вправ відбувається збудження рухової зони ЦНС, яке поширюється й на інші її ділянки, поліпшуючи всі нервові процеси.

Рухова активність під час фізичних навантажень сприяє зменшенню перезбудження симпатичної нервової системи, що покращує кровообіг у головному мозку та посилює в ньому гальмівні процеси. Одночасно посилюється діяльність ендокринних залоз, а підвищення гормонів активізує діяльність зорового нерва.

Робота м'язів при заняттях спортом призводить до розширення кровоносних судин і зниження артеріального тиску, що зменшує навантаження на зоровий м'яз і нормалізує його діяльність.

Поліпшення трофіки. Фізичні вправи активізують кровообіг і обмінні процеси. Сприяє швидшому загоєнню ран, забезпечує органи поживними речовинами (білком) для утворення нових тканинних структур, а не втрачених, запобігає утворенню спайок. У той же час гальмується розвиток атрофії м'язів, викликаної відсутністю мотивації.

Рухова активність дітей з порушенням зору залежить від мотивації як самих дітей, так і їх батьків і вихователів:

- 75% батьків, які мають дітей з вадами зору, вважають, що заняття фізичною культурою дітей необхідні для активізації рухової активності та виключення малорухливого способу життя;

- батьки фактично здорових дітей (11,9%) не вважали це за потрібне.

Це свідчить про те, що батьки спостерігали б, як їхні маленькі діти менш мотивовані через обмежене сприйняття навколишнього середовища. Крім того, батьки дітей основної групи заохочували їх до занять фізичною культурою для розвитку фізичної підготовленості (92,1%) та рухової активності (75,8%) [4].

Практично всі батьки хочуть мати здорову дитину, тому більшість відповідей на питання про те, як формується, підтримується і зміцнюється здоров'я, є такими:

- основні групи – 84,1%;
- підготовка – 82,3%;
- спеціальна медична допомога (діти з вадами зору – 90,7%) [7].

Порівняння результатів дослідження батьківських ціннісних орієнтацій дітей дошкільного віку, які за станом здоров'я були розподілені на первинну, підготовчу та спеціальну групу, показало, що діти з вадами зору менш мотивовані до занять фізичної активності, ніж інші діти. Учні з порушенням діяльності інших органів або систем.

Кількість дітей з вадами зору має тенденцію до збільшення. Можна припустити, що збільшення захворюваності з віком пов'язане зі збільшенням навчального навантаження, зниженням рухової активності та перебуванням дітей на свіжому повітрі. Діти з ослабленим здоров'ям характеризуються нижчими показниками фізичної стійкості, більш частими захворюваннями та більшою тривалістю хвороби.

Під час опитування батьків їм поставили кілька запитань, на які вони із задоволенням відповіли. Зокрема на запитання «Чи варто грати з дитиною в активні ігри під час активних розваг (дозвілля)?» більшість батьків (67,3%) відповіли «так», а 53% одразу написали, що не знають, які мобільні ігри доступні для слабозорих і тому не використовують їх у дозвіллі дітей. Такі результати опитування свідчать про те, що не лише вихователям дитячих садків, а й батькам необхідно приділяти увагу фізичній активності дітей.

Висновок. Для повноцінної адаптації дітей з порушенням зору в соціальному середовищі, підтримки їх фізичного розвитку і рухової активності необхідно оволодіти засобами

адаптивної фізичної культури. Рухова активність відіграє важливу роль у житті людини, в тому числі і дітей з вадами зору. Регулярне використання фізичних навантажень як елемента спортивної діяльності забезпечує активізацію адаптаційних функцій, нормалізацію тонуусу організму, функціональну компенсацію, нормалізацію функцій, поліпшення харчування та розвиток резистентності.

Дітям дошкільного віку з порушенням зору необхідно активізувати рухову діяльність за допомогою рухової активності, забезпечуючи тим самим активізацію адаптаційних функцій організму, підвищення напруги тіла, компенсацію функцій, нормалізацію функцій органів і систем органів, поліпшення харчування.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.А., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
2. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 10-14.
3. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 268 с.
4. Єракова Л. Диференційоване фізичне виховання сліпих і слабозорих школярів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів: Українські технології, 2005. Вип. 9. Т. 2. С. 137-142.
5. Карпюк Р., Сущенко Л. Сучасна термінологія адаптивної фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. №3-4. С. 220-224.
6. Соколенко О.І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. 154 с.
7. Форостян О. Соціальна адаптація та інтеграція дітей з вадами зору засобами фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. №3-4. С. 67-71.

Отримано: 14.06.2023

*Олена ВОЗНЯК, здобувач другого року
навчання (1-ий рівень вищої освіти)
факультету іноземної філології*

*Науковий керівник – Олена КЛЮС, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, викладач*

СТРАТЕГІЇ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми та актуальність. Харчування – засіб підтримання життя, росту і розвитку, здоров'я та високої працездатності людини. Нераціональне харчування призводить до порушення обміну та розладу функціонального стану систем організму, особливо травної, серцево-судинної та центральної нервової систем [1].

Студентська молодь – це група людей, яка часто не надає достатню увагу своєму харчуванню через зайнятість та недостатність часу. У зв'язку з цим виникає проблема недостачі необхідних поживних речовин, що може вплинути на їх здоров'я та навчальні успіхи. Таким чином, проблема пов'язана із неправильним харчуванням серед студентів є дуже важливою та потребує вирішення.

Мета дослідження. На теоретичному рівні науково обґрунтувати головні принципи стратегій правильного харчування для студентів.

Методи дослідження. Спостереження, науковий аналіз та синтез, узагальнення науково-літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. Здорове харчування студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму [1-4]. Здорове харчування – це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я та попереджає захворювання. Відповідно до цього твердження існують принципи здорового харчування, які ми розглянемо.

Одним з найважливіших принципів є різноманітний раціон – це включення в щоденний прийом їжі різноманітних продуктів, що містять корисні поживні речовини. Це можуть бути фрукти, овочі, злаки, білки, жири та вуглеводи та інші. Різноманітні продукти в раціоні допомагають забезпечити організм необхідною кількістю вітамінів та мінералів.

Другим принципом є калорійність. Енергетична цінність раціону повинна відповідати енергетичним витратам організму. На жаль, на практиці цей принцип часто порушується. У зв'язку з надмірним споживанням енергетичних продуктів (хліб, картопля, тваринні жири, цукор і ін.) енергетична цінність добових раціонів часто перевищує енергетичні витрати.

Третім принципом харчування є дотримання оптимального режиму харчування. Під режимом харчування мається на увазі регулярність, кратність і чергування їжі. Режим харчування, як і потреба в харчових речовинах і енергії, варіює залежно від віку, фізичної активності. Дотримання вказаних основних принципів раціонального харчування робить його повноцінним.

Сніданок має становити 25...30% добової енергоцінності раціону (м'ясні, рибні страви з гарніром, кава, чай), другий сніданок – під час перерви – 10...15%, обід – 35...40%, вечеря – 15...20%.

При збільшенні фізичного навантаження, витрати енергії можуть досягати від 16747 до 18841 кДж (4000...4500 ккал) на добу. При цьому в раціон студентів рекомендуються включати 140...160 г білків (з них 60% тваринного походження), 130...140 г жирів (з них 43 г рослинних олій), 550...600 г вуглеводів, вітаміну А – 1,5...2,0 мг, В1 – 2,5 мг, В2 – 3...4 мг, РР (нікотинова кислота) – 27 мг, С – 100 мг. У добовому раціоні м'ясопродукти, риба мають становити – до 200 г, м'який і твердий сири – 40 г, сметана – 30 г, молоко та молочні продукти – 300 г, яйця – 1 шт., масло та олія – 85 г, хліб і хлібопродукти – 580 г, крупи та бобові – 65 г, макаронні вироби – 35 г, картопля – 350 г, овочі, зелень – 550 г, цукор і кондитерські вироби – 90 г, фрукти свіжі – 200 г, сухофрукти – 5 г, фруктові консервовані соки – 40 г, томат-пюре – 25 г.

При постійних заняттях студентів спортом значно зростає потреба у всіх харчових речовинах. Енергетична цінність їжі у період спортивних змагань та посиленних тренувань повинна становити 18841...20934 кДж (4500...5000 ккал) для хлопців і 14654... 16747 кДж (3500...4000 ккал) – для дівчат.

Раціональне збалансоване харчування – це фізіологічно повноцінне харчування людини з урахуванням її статі, віку, характеру праці, кліматичних та географічних умов, індивідуальних особливостей. Воно передбачає своєчасне постачання організму смачною їжею, що містить поживні речовини – білки, жири, вуглеводи, вітаміни, макро- та мікроелементи, які людина повинна одержувати в оптимальній для організму кількості та в певних співвідношеннях, що забезпечує нормальне функціонування всіх систем і органів. Раціональне харчування необхідне для підтримання нормальної життєдіяльності організму, високого рівня фізичної та розумової працездатності. Від характеру харчування залежить обмін речовин, функція та структура тканин і органів, опірність організму до впливу несприятливих факторів оточуючого середовища, дії мікробів, вірусів, токсичних елементів тощо. Раціональне харчування має певне значення в попередженні атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, цукрового діабету, жовчно та нирковокам'яної хвороб, гіпертонічної хвороби. Ним передбачається вживання змішаної їжі, до складу якої входять різноманітні харчові продукти тваринного та рослинного походження – молочні, рибні, м'ясні, а також овочі, плоди (фрукти та ягоди), продукти переробки зерна крупи, хлібобулочні вироби тощо. Згідно з останніми дослідженнями, економічна недоступність населенню натуральних харчових продуктів та намагання виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок) призводять до істотних змін у якості харчування всіх верств населення.

Студентське життя вважається найкращим часом в житті кожної людини, проте не все так добре як здається на перший погляд. Часто молодим людям не вдається дотримуватись режиму через важкий графік пов'язаний з навчанням та виконанням домашнього завдання. Зазвичай у таких випадках студенти звертаються до їжі з висо-

кою калорійністю, щоб найдовше утамувати голод. Це так звана «їжа-сміття», яка не приносить жодної користі для їхнього здоров'я. Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я молодих людей, призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, в першу чергу мінеральних речовин і вітамінів [1; 4]. Так у людини виникає певна залежність від цієї їжі, яка мають кумулятивну дію щодо порушення обміну речовин і наносять величезну шкоду організму, викликаючи серйозні захворювання. Наслідком такого харчування може стати надлишкова вага.

Збалансованість харчування передбачає оптимальне співвідношення поживних речовин (білки, жири, вуглеводи), вітамінів та мінеральних речовин, що надходять у організм дитини. Співвідношення б : ж : в = 1 : 1 : 3 в молодшому віці та 1 : 1 : 4 у старшому віці дітей.

Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

Висновки. Правильне харчування є ключовим фактором для досягнення оптимального здоров'я, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та підвищення рівня енергії та концентрації. Тому, для того, щоб студенти були успішними в навчанні та досягли своїх цілей, вони повинні забезпечувати свій організм правильними поживними речовинами, а це можливо тільки через збалансований раціон, який має включати різноманітні овочі, фрукти, білки, здорові жири та комплексні вуглеводи. Важливо також забезпечити своє тіло достатньою кількістю води, щоб уникнути дегідратації та забезпечити оптимальну роботу організму.

Список використаних джерел:

1. Брич В.В., МIRONЮК І.С. Методичні вказівки і завдання для контрольних робіт з дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів заочної форми навчання. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/>
2. Григоренко О.М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Vdnuet/tehn/2011_1/Grigor.pdf.

3. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2011. Т. 20. №2. С. 128-132.
4. Цимбаліста Н.В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. 2008. №1-2. С. 32-35.

Отримано: 21.07.2023

УДК 378.016:796.8

Петро ЯБЛОНОВСЬКИЙ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Важа ДАІАУРІ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);

Мирослав ГРЕМЯЧЕВ, здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Михайло ГУСКА, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ДО ПИТАННЯ ПРО СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Позааудиторній фізичній активності здобувачів на сучасному етапі відводять провідну роль у вирішенні завдань фізичного виховання, що реалізується у закладі вищої освіти (ЗВО) [2; 4; 5; 11]. При дослідженні проблеми, що розглядається, необхідно уточнити базові термінопоняття. Так відзначаємо, що фізична активність за загальноновизнаним розумінням – це будь-який довільний рух тіла, що виробляється скелетними м'язами, вимагає енергетичних витрат [10]. Така активність охоплює всі заходи будь-якої інтенсивності, що виконуються в будь-який час дня і ночі, містять фізичні вправи та інтегровані у повсякденну діяльність.

У сучасній вітчизняній літературі часто використовується інше термінопоняття, а саме «рухова активність» [6]. Розуміють її як будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо [11].

Водночас, багато дослідників трактують наведені термінопоняття дещо по-іншому. Так у зв'язку з певною неузгодженістю тлумачення рухової активності було семантично актуалізовано це поняття за лексикографічними джерелами. Встановили, що активність – це те, що посилено діє, в англійській (activity) – діяльність або активність. Іншими словами, активність передбачає дію, але не конкретизує її параметри (може бути хаотична, несистемна і навіть негативна), тоді як «діяльність» тлумачиться як заняття, тобто передбачає дію з чітко визначеними спеціальним змістом і позитивним результатом [3, с.23]. Ураховуючи зазначене, рухову діяльність виправдано розглядати як вид діяльності, що передбачає виконання певних рухових дій з чітко визначеними параметрами для досягнення позитивного результату у вирішенні поставленого рухового завдання. Але оскільки завдання є різними, тоді різними будуть і параметри рухових дій, а значить педагогічний процес передбачатиме використання різних видів рухової діяльності. Провідні з них такі: діяльність у фізичному вихованні, у трудовому вихованні, під час занять мистецтвом, діяльність у побуті тощо.

У нашому дослідженні, як базове, обрали термінопоняття «фізична активність», а стосовно необхідності використовувати її здобувачами у вільний від навчання час відзначили зумовленість цього комплексом причин. Одна з провідних така: у ЗВО систематичність фізичної активності здобувачів забезпечують обов'язковими заняттями з фізичного виховання, а саме двічі у тиждень. Але така кількість занять навіть при оптимальних параметрах навантаження не дозволяє досягати необхідного розвивального й оздоровчого ефектів. Тому є потреба у додатковій фізичній активності в позааудиторний час. Зважаючи на пріоритетність для здобувачів виконання домашніх завдань різних інтересів, що не пов'язані з фізичною активністю, її систематична реалізація залежить виключно від наявності у кожного відповідної мотивації [8, с.6-7].

Результати аналізу свідчать, що на сучасному етапі стан залучення здобувачів будь-яких спеціальностей ЗВО до систематичної фізичної активності у позааудиторний час знаходиться на низькому рівні [1; 5; 8]. Повною мірою це стосується такого виду рухової діяльності, як спортивні

одноробства. Так спеціальним дослідженням [7, с.266] встановлено, що регулярно займаються таким видом одноробств, як бойовим хортингом, 50% здобувачів 1-2 років навчання та 72% – здобувачів 2-5 років навчання. За інформацією Яременко В.В. та співавт. [9, с.266] на сучасному етапі розроблено класифікацію видів одноробств, які можна використовувати у позааудиторний час; обґрунтовано дієвість сучасних традиційних і нетрадиційних видів одноробств у формуванні здорового способу життя здобувачів ЗВО. Відзначається також дієвість козацьких одноробств у збільшенні ефективності освітнього процесу здобувачів ЗВО з фізичного виховання, а також використання здобувачами народних видів боротьби для урізноманітнення процесу, підвищення ефективності занять, збагачення знаннями про традиції і звичаї українського народу. Крім цього, доведена ефективність засобів боротьби сумо у підвищенні рівня розвитку рухових якостей здобувачів, стані їхнього здоров'я.

Отже, одержані дані свідчать про необхідність активізації діяльності викладачів фізичного виховання ЗВО у напрямі розгортання позааудиторної фізичної активності здобувачів, основу якої становитимуть різні види спортивних одноробств.

Список використаних джерел:

1. Бабич Н.А., Полякова О.О., Березяк К.М. та ін. Програма фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 26-33. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).07.
2. Вовк І.В., Незгода С.П., Тараненко М.С. Самостійні заняття із фізичного виховання студентів в реаліях освітнього процесу пандемії Covid-19. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4 (149). С. 39-42.
3. Єдинак Г.А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2010. 504 с.
4. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубі-

- жний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №2. С. 89-97.
5. Стельмахівська В.П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 118-122.
 6. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / сост. Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук. Київ: Олимп. лит., 2013. 528 с.
 7. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за заг. ред. проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
 8. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 224 с.
 9. Яременко В.В., Малинський І.Й., Колос М.А., Шандригось В.І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №5. С. 121-124.
 - 10.URL: <http://surl.li/nruog>
 - 11.URL: <http://surl.li/nruot>

Отримано: 22.08.2023

***Анна ЯРЕМІЙ**, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – **Леся ГАЛАМАНЖУК**,
доктор педагогічних наук, професор*

ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сучасний стан здоров'я дітей у дошкільний період відрізняється від необхідного. У зв'язку з такою негативною ситуацією актуалізується питання про виявлення її обставин та перегляду підходів, шляхів і способів усунення.

Одним із дієвих дослідники [1; 6] розглядають упровадження технологій здоров'яформувального фізичного виховання. Технологічний підхід у педагогіці розглядається як точне керування освітнім процесом та гарантоване досягнення визначених навчальних цілей. При цьому, певної науково-практичної цінності набуває твердження про те, що будь-яка технологія повинна виходити зі стратегічних завдань сучасної освіти, а саме підвищувати дієвість педагогічного процесу в аспекті створення сприятливих умов для розвитку дитини та формування її здоров'я на високому рівні [2]. Крім цього пропонується, щоби педагогічний персонал одержував необхідні знання й уміння, а також здійснювалася співпраця спорткомітету та вихователів. Передусім це стосується проведення фізкультурних свят, змагань, естафет.

Що стосується здоров'яформувального фізичне виховання, то його необхідно розглядати як пов'язаний між собою комплекс засобів, методів, форм, що враховує зовнішні й внутрішні чинники, що визначають умови забезпечення здоров'я дітей. Процес обов'язково передбачає актуалізацію мотивації дитини до фізичної активності, засвоєння спеціальних знань і практичних умінь щодо стану здоров'я, його зміцнення, а також підвищення фізичної підготовленості й функціональних можливостей.

Водночас необхідно враховувати, що у випадку вирішення завдання з формування навичок здорового способу життя, як одного з провідних елементів здоров'язбере-

жувальної технології, необхідно враховувати пріоритети оздоровчої діяльності. Передусім це стосується культивування усвідомленого ставлення дитини до власного здоров'я (фізичного, психічного, соціального) як єдиного цілого, покращення адаптаційних можливостей організму. Важливим є також формування довільної регуляції життєвих функцій організму, розвитку творчої уяви, виховання здатності до самосприйняття будови власного тіла у можливих для нього формах, формування дітям навичок взаємодопомоги у відповідних ситуаціях та основ самокорекції [3, с.11]. Не зайвим є активізація і розвиток пізнавальних інтересів дитини щодо свого організму, створення валеологічних уявлень, розвиток емоційного співчуття іншим, а також упровадження засвоєних знань про здоровий спосіб життя у повсякденне життя. Зазначається [4; 5] також, що не менш важливим є розгляд основ здорового способу життя дітей дошкільного віку з позиції наявності знань й уявлень про елементи цього поняття, а саме які передбачають дотримання режиму дня, здійснення гігієнічних процедур, фізичної активності, а також умінням реалізовувати їх у побуті повсякденно зручними для себе способами; передусім це стосується чищення зубів, миття рук, виконання ранкової гімнастики.

Водночас, дослідники [1; 6; 7] наголошують на необхідності кількісно визначати сформованість навичок здорового способу життя дошкільників. Узагальнюючи пропозиції виокремили елементи кількісної оцінки сформованості у дітей навичок здорового способу життя, але починаючи зі старшої групи. Доцільно використовувати такі критерії: уявлення дитини про здоров'я як про стан людини і вплив довкілля на нього; взаємозв'язок здоров'я і способу життя (наявність знань про корисні і шкідливі звички, ставлення до останніх); практична участь в оздоровчих і загартовувальних процедурах.

Крім цього, можна користуватися такою градацією: низький, середній та високий рівні. Показниками рівнів будуть: для низького рівня – наявність у дитини несистемні уявлення про поняття «здоров'я» як стан людини; дитина не пов'язує стан здоров'я зі станом довкілля; не ставиться негативно до шкідливих звичок; неспроможна описати корисні звички, тобто потребує навідних питань; немає ба-

жання приймати участі в руховій діяльності, що використовує фізичні вправи для вирішення завдання оздоровчого змісту. Середній рівень характеризується тим, що дитина відзначається приблизним уявленням про поняття «здоров'я», пов'язує його зі станом людини, має часткову уяву про шкідливі звички, перелічує корисні звички, за допомогою вихователя виявляє зв'язок між здоров'ям і довкіллям, розрізняє шкідливі та корисні звички, при наданні навідиних питань зазначає умови здорового способу життя, бере участь в руховій діяльності оздоровчого змісту. Для високого рівня характерним є: чітке уявлення дитини про здоров'я, зв'язок його зі станом людини і довкіллям; негативне ставлення до шкідливих та знання корисних звичок; наявність розуміння про вплив таких звичок на стан здоров'я; налаштованість на здоровий спосіб життя, дотримання правил гігієни, охайність, участь із задоволенням у оздоровчих і загартовувальних заходах.

Список використаних джерел:

1. Гординська І.М. Ефективні шляхи покращення фізичного стану старших дошкільників: дипломний проект магістра. 012. Кам'янець-Подільський, 2018. 89 с.
2. Єдинак Г.А., Галаманжук Л.А. Стан розвитку функціональних можливостей і фізичних якостей у дітей дошкільного віку на сучасному етапі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2017. Вип. 5К (86) 17. С. 117–121.
3. Кошель А.П. Здоров'язбережувальні технології в закладах дошкільної освіти: навч.-метод. посібник. Чернігів: ФОП Баликіна В., 2017. 88 с.
4. Кулик Н.А. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики : монографія. Суми: ФОП Цьома С.П., 2021. 248 с.
5. Основи здорового способу життя у дітей дошкільного віку. URL: <http://surl.li/ntmkg>.
6. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02. Київ, 2014. 39 с.
7. Резніченко А. М. Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. URL: <http://surl.li/ntmld>.
8. Galamanzhuk L., Smolianko Y., Hudyma N. and other. Performance of hand movements by 3-5-year-old girls with

УДК 376.091.33-056.2/.3:796

*Денис ЯЦУК, здобувач першого року
навчання (2-ий рівень вищої освіти)*

*Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК, доктор наук
з фізичного виховання та спорту, професор*

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ

Фізичне виховання для досягнення поставленої мети використовує комплекс засобів і методів. Основним специфічним засобом є фізичні вправи, оскільки їхнє використання сприяє вирішенню всіх завдань фізичного виховання. Крім цього іншими, але також важливими засобами, є гігієнічні та природні чинники. Хоча за допомогою цих засобів можна вирішити тільки деякі завдання фізичного виховання, але враховуючи сучасні тенденції цього педагогічного процесу, а саме щодо його оздоровчого пріоритету, такі засоби набувають важливого значення [7-9].

Крім засобів, педагогічний процес передбачає використання комплексу методів, що належать до загальнопедагогічних або специфічних. Конкретизуючи відзначаємо, що загальнопедагогічні – методи, які використовуються будь-яким педагогом; найбільш поширені у практиці фізичного виховання такі групи методів: наочної дії, мовної дії, ігровий. Разом із тим, учитель фізичного виховання використовує багато методів, що притаманні тільки цьому педагогічному процесу. Одна з класифікацій передбачає розгляд методів з позиції навчання рухових дій і розвитку рухових (фізичних) якостей, функціональних можливостей [7; 10].

Не зупиняючись на характеристиці зазначених груп методів та засобів відзначимо, що деякі з них розглядаються як нетрадиційні для фізичного виховання Така позиція ґрунтується на наступній інформації: основна особливість – такі засоби і методи відзначаються обмеження-

ми в їхньому виборі. Це зумовлено тим, що обов'язкові заняття з навчальної дисципліни «Фізична культура» можуть використовувати тільки засоби, які забезпечують підвищення фізичну активність [2].

До нетрадиційних засобів є інтенсивне загартовування (ходіння босоніж, обтирання снігом, обливання холодною водою, відвідування сауни); спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, аромотерапія, лікувальна фізична культура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо) [3; 5]. Крім цього, до нетрадиційних фізичних вправ відносять західні системи вправ (атлетична гімнастика, спортивна аеробіка, гідроаеробіка, пілатес, стрейчінг, шейпінг) та східні системи вправ (йога, тай-чі, у-шу, цигун) [4].

Аналізуючи зміст таких засобів можна з упевненістю сказати, що вони належать до гігієнічних, природних чинників та фізичних вправ, тобто до класичних засобів фізичного виховання. Розбіжності полягають у тому, що їх змістом є додаткові, але нетрадиційні пристосування, способи використання традиційних засобів тощо.

Що стосується інших особливостей, то тут відзначаємо таке: основна мета всіх західних систем нетрадиційних засобів і методів – всі вони були започатковані в Європі та США, мають оздоровчу спрямованість, зокрема позитивну зміну форми тіла, маси тіла і довготривалий вияв досягнутого результату; іншими словами вплив можна характеризувати як зовнішній. Всі східні системи нетрадиційних засобів і методів започатковані в Китаї, Індії, відзначаються впливом на психофізіологічні можливості, тобто його можна охарактеризувати як внутрішній вплив.

Використання таких засобів, методів у фізичному вихованні дітей та молоді на сучасному етапі набуває популярності, поширюється у складі загального обсягу засобів. Щодо дітей з порушеними функціями, то тут відзначаємо аналогічну тенденцію, але з деякими особливостями. Так, пропозиції деяких дослідників [1; 2; 5] стосуються класичної дихальної гімнастики, а також яка виконується за методикою К. Ніші; елементів хатхи-йоги, методики модуляції звуків за допомогою спеціального апарату голосотворення – фізвокаліз; вправи з фітболами; плавання у «сухих басейнах», тобто в яких замість води басейн напов-

нують спеціальними кульками. Крім цього, виокремлюються інші, але також важливі та дієві нетрадиційні засоби, методи, зокрема іпотерапія (верхова їзда на конях) та креативна рухова діяльність. При цьому, остання відзначається тим, що передбачає використання танцювальних елементів і вправ під музику, як засобу вирішення визначених завдань під час занять з фізичного виховання. Сутнісним тут є творчий аспект практик, що належать до художньо-музичних тілесно-орієнтованих. Тут стає можливим задоволення потреб індивіда з особливими освітніми потребами в поліпшенні стану здоров'я, самоактуалізації, творчому саморозвитку, самовиразі духовної сутності через рух, музику, образ (художній), інші засоби мистецтва [2, с.60]. Деякими видами таких фізичних вправ є: заняття з ритміки, антистресова пластична гімнастика, рухова пластика, тілесно-орієнтована психотехніка актора, казкотерапія та ігротерапія, формокорекційна ритмопластика, психосоматична саморегуляція, ментальний тренінг, лікувальна релаксаційна пластика, логоритміка. Важливим та обов'язковим у реалізації зазначених нетрадиційних засобів і методів є музичний супровід.

Отже, на сучасному етапі практика поповнюється новими для фізичного виховання засобами і методами, що характеризуються як нетрадиційні для цього педагогічного процесу. Повною мірою зазначене стосується вирішення завдання з корекції порушених функцій дітей: арсенал представлений широким набором нетрадиційних засобів і методів; удосконалення потребують параметри в напрямі забезпечення їх адекватності щодо позитивного результату у вирішенні визначених завдань.

Список використаних джерел:

1. Демчук С.П., Куц О.С. Соціальна інтеграція та реабілітація неповносправних школярів із церебральним паралічем засобами фізичного виховання: навч. посібник. Львів: НФВ «Українські технології», 2003. 148 с.
2. Єдинак Г.А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. 394 с.
3. Нетрадиційні засоби фізичного виховання. URL: <http://surl.li/ntmnb>.

4. Нетрадиційні системи фізичних вправ. URL: <http://surl.li/ntmnl>.
5. Нетрадиційні фізичні вправи. URL: <http://bestref.at.ua/load/91-1-0-2796>.
6. Павленко В.О., Павленко Т.В. Характеристика нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 168-175.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 391 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. 2-е вид., виправлене. Харків: ОВС, 2008. 406 с.
9. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: навч. посібник: у 2 ч. Краматорськ: ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2008. 234 с.

Отримано: 12.05.2023

УДК 373.3.016:796.42

Яна ЗАВАЛА, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти);
Єлизавета ЛАЗУРЕНКО, здобувачка третього року навчання (1-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Микола ПРОЗАР, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ І БІГУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. З усіх видів аеробіки найбільш популярними та прийнятними для більшості, що займаються оздоровчою фізкультурою, вважається ходьба і біг. Ця популярність пояснюється загальнодоступністю, простотою техніки, легкістю дозування навантаження, дешевизною. Незалежно від віку та статі, біг та ходьбу використовують як здорові, так і хворі на хронічні захворювання.

Мета та завдання дослідження – здійснити аналіз принципів застосування оздоровчої ходьби та бігу у процесі фізичного розвитку молодших школярів.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію.

Обговорення результатів дослідження. Систематичні заняття оздоровчим бігом та ходьбою підвищують адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової, травної систем. Під час оздоровчого бігу відбувається розпад вуглеводів і жирів, що забезпечують енергією м'язи, що працюють. У роботі центральної та периферичної нервових систем також відзначені позитивні зрушення [6].

Для того, щоб розпочати займатися оздоровчим бігом та ходьбою, необхідно здійснити оцінку стану здоров'я, оцінку функцій серцево-судинної та інших систем організму, визначити рівень фізичної підготовленості, показань та протипоказань для занять бігом та ходьбою.

Основними принципами оздоровчої ходьби та бігу можна вважати такі:

1. Індивідуальність – обов'язковий облік функціонального стану організму, статі, віку, маси тіла, наявності супутніх хронічних захворювань, особливостей нервової системи та психіки.
2. Поступовість наростання інтенсивності та обсягу фізичних навантажень під час бігу.
3. Повторність – систематичність занять із певною частотою.
4. Постійний самоконтроль за своїм функціональним станом як під час бігу чи ходьби, так і після них [5].

Методика оздоровчого бігу – це система рекомендацій, які необхідно виконувати для досягнення оптимального оздоровчого ефекту та зведення до мінімуму можливих ускладнень у вигляді травм та захворювань. Під час планування тренувань оздоровчим бігом і ходьбою варто враховувати особливості побудови мікроцикла, структуру одного уроку, тобто його перервність чи безперервність, інтенсивність бігу та ходьби тощо.

Для тренування оздоровчим бігом використовують безперервний, інтервальний, повторний методи [2]. Для занять із підлітками деякі автори рекомендують спочатку збільшити фізичне навантаження за рахунок загального обсягу бігу,

а пізніше – за рахунок підвищення інтенсивності виконання бігових вправ [1]. Тим самим досягається адаптація організму до нових, підвищених навантажень, відповідно до функціональних можливостей, які зростають.

Ефект бігу та ходьби великою мірою залежить від періодичності тренувань, тобто від їхньої частоти на тиждень. Конкретна періодичність визначається рівнем фізичної підготовленості (РФП). Для низького та нижче середнього РФП рекомендується 4-5-кратні тренування на тиждень. При середньому РФП – 3-кратні. Після досягнення вище за середній і високого РФП частоту можна довести до 2 разів на тиждень, але зі збільшенням інтенсивності бігу до 85-95% [3].

Варто знати, що 2-разові заняття на тиждень не збільшують РФП, який не залежить від інтенсивності бігу, вони лише його підтримують. 2-кратні заняття на тиждень тривалістю 20-40 хвилин за високої інтенсивності бігу – 75-80% дають позитивний ефект підвищення РФП через 8-14 тижнів [4].

У науковій літературі описано безліч програм для занять оздоровчою ходьбою та бігом у дорослого контингенту [7]. Програма оздоровчого бігу та ходьби – це розроблені на тривалий період (місяці та роки) оптимальні параметри бігу по інтенсивності (швидкість) та обсягу (довжина дистанції, час) навантаження, це план занять бігом та ходьбою із зазначенням параметрів бігу та ходьби для кожного конкретного заняття. Основні принципи побудови програми такі:

- 1) поступовість наростання навантаження;
- 2) адекватність навантаження за віком, статтю, станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості (РФП);
- 3) оптимальність частоти занять на тиждень.

Контроль функціонального стану організму при заняттях бігом і ходьбою є необхідним компонентом процесу оздоровлення засобами фізичної культури. Контроль та самоконтроль мають такі цілі:

- визначення протипоказань у процесі занять оздоровчим бігом та ходьбою;
- визначення функціонального стану організму та його реакції на фізичне навантаження;

- визначення ефективності занять оздоровчим бігом та ходьбою;
- визначення рівня фізичної підготовленості як чергового етапу для нарощування навантаження;
- профілактика захворювань, насамперед серцево-судинних [2].

Таким чином, у літературі наведено велику кількість програм для занять оздоровчою ходьбою та бігом дорослого населення та підлітків, у програмах систематизовано параметри навантажень. Але програм для дітей молодшого шкільного віку не зустрічали. Тому в перспективі – розробка програми оздоровчої ходьби та бігу для молодших школярів з урахуванням рівня їхнього фізичного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Андреева О., Саїнчук О. Обґрунтування та розроблення програми занять скандинавською ходьбою для школярів молодшого шкільного віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. №1 (19). С. 3-10.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. Підвищення рівня здоров'я молодших школярів засобами легкої атлетики. 2021. URL: <http://ephshair.phdpu.edu.ua/handle/8989898989/6036>.
3. Вовченко І.І. Визначення рівня здоров'я за показниками ЧСС у дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків: ХХІІІ, 2005. №24. С. 37-39.
4. Вовченко І.І. Порівняльний аналіз методик для оцінки рівня фізичного здоров'я у молодших школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця, 2004. Вип. 5. С. 45-48.
5. Єременко Н.П. Вплив занять оздоровчою ходьбою на організм людей під час пандемії. *Priority Directions of Science and Technology Development: abstracts of V International Scientific and Practical Conference* (Kyiv, 24-26 January 2021). Київ, 2021. С. 702-708.
6. Кравчук Я.І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. № 1 (21). С. 110-115.
7. Шульга М.П., Горбенко М.І. Методика проведення занять оздоровчим бігом з школярами. *Педагогічні науки*. 2012. Вип. 108. С. 230-237.

Отримано: 16.06.2023

Мар'яна ЗВАДА, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – Леся ГАЛАМАНЖУК, доктор педагогічних наук, професор

СТАН СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Завдання поліпшення та підтримання на високому рівні здоров'я сьогодні є визначальним у суспільному замовленні до системи освіти в Україні, про що свідчить комплекс документальних джерел. Саме тому особливо важливим стає практичний аспект зазначеного, а одне з визначальних місць у ньому посідає розроблення педагогічних технологій, спрямованих на вирішення завдань оздоровчого змісту.

Проведеним аналізом наявних джерел інформації вичли питання про сутність термінопоняття «здоров'язбережувальна технологія». З'ясували, що у найбільш загальному вигляді педагогічну технологію розглядають як застосування технічних методів навчання для досягнення ефекту в навчанні й вихованні. Водночас, педагогічна технологія передбачає системний аналіз, відбір, конструювання і контроль усіх компонентів педагогічного процесу для досягнення кінцевого результату [3; 5].

Що стосується термінопоняття «здоров'язбереження», то за результатом аналізу спеціальної літератури встановили таке: його почали використовувати наприкінці минулого століття для відображення специфіки ставлення дітей до збереження здоров'я та особливості організації навчально-виховного процесу, реалізованого за принципами досягнення оздоровчого ефекту. Водночас, на думку деяких дослідників [2; 6] здоров'язбережувальну технологію необхідно розглядати як сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я особистості, на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, яке, у свою чергу, підвищить рівень працездатності і соціальної активності організму, вирішить завдання спортивної підготовленості.

За іншою інформацією здоров'язбережувальна технологія у закладі дошкільної освіти відзначається сприятливими умовами для розвитку дитини (відсутність стресових ситуацій, адекватні вимоги, дієві методики розвитку, навчання, виховання), оптимальною організацією процесу (з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), повноцінним й раціонально складеним загальним режимом дня, а також руховим [1; 2].

Водночас доцільно враховувати, що здоров'язбережувальні освітні технології повинні забезпечувати умови для фізичного, психічного, соціального, духовного комфорту, адже так забезпечується дієвість навчально-пізнавальної й практичної діяльності дітей, що заснована на науковій організації праці дошкільних педагогів та культури здорового способу життя дітей [4; 7].

Реалізація здоров'язбережувальної технології повинна відбуватися з використанням положень інших технологій, зокрема спрямованих на вирішення лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних завдань та забезпечення безпеки життєдіяльності [6; 7].

На підставі проведеного аналізу наявної інформації відзначили, що зазначені технології повинні реалізовуватися на основі особистісно орієнтовного підходу, враховуючи такі напрями: управлінський (створення умов для зміцнення здоров'я дітей та їхнього гармонійного розвитку), змістовий (врахування психологічного і фізіологічного впливу засобів, методів на організм), проєктувальний (створення програм із виховання культури здоров'я, профілактики шкідливих звичок), діагностико-коригувальний (визначення відхилень та усунення порушень соматичного здоров'я, фізичного і психічного розвитку дитини, контроль дотримання санітарно-гігієнічних норм у закладі дошкільної освіти), супровідний (функціонування служби психологічної допомоги вихователям і дітям у подоланні стресів, трижності, організація збалансованого харчування).

Що стосується класифікації здоров'язбережувальних технологій, як важливої і необхідної умови кращого розуміння вихователями, інструкторами з фізичної культури їхньої сутності та особливостей. Це необхідно, передусім для правильного використання наявних технологій у випадку виникнення певної проблеми здоров'язбережувального

змісту. Деякі з них такі, що: створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у закладі дошкільної освіти та такі, які вирішують завдання раціональної організації процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини; спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія; навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму [2].

Отже, наявні у джерелах інформації дані про стан сформованості у дошкільній педагогіці здоров'язбережувальних технологій свідчать про незавершеність розв'язання цієї наукової проблеми. Передусім це стосується пропозицій щодо дієвих алгоритмів реалізації наявних технологій, що згідно технологічного підходу є одним із найбільш важливих положень. Відсутність такого алгоритму унеможливає досягнення визначеного кінцевого результату, тобто досягнення високого позитивного ефекту.

Список використаних джерел:

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
2. Василенко О.М. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі дошкільного навчального закладу. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. Вип. XXXVII. С. 87-95.
3. Галаманжук Л.А. Теоретико-методичні засади превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Чернігів, 2016. 602 с.
4. Галаманжук Л.А., Балацька Л.В., Єдинак Г.А. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 160 с.
5. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 2-е вид., доповн. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.
6. Кошель А.П. Здоров'язбережувальні технології в закладах дошкільної освіти: навч.-метод. посібник. Чернігів: ФОП Баликіна В., 2017. 88 с.

7. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02. Київ, 2014. 39 с.

Отримано: 18.08.2023

УДК 762.42.015

Лариса ОСИЧКА, здобувачка першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Андрій ЗАКІН**, кандидат педагогічних наук, доцент

СТРУКТУРА ТА НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

В сучасному світі легка атлетика є одним з найпопулярніших видів фізичної активності. Вона відіграє важливу роль у фізичному вихованні студентської молоді. Однією з головних компонентів легкої атлетики є біг, який є одним з найактивніших видів фізичної активності. За останні двадцять років теорія та методика бігу на короткі дистанції швидко розвиваються (див. В.В. Мехрікадзе, 2014; В.А. Друзь, М.В. Омельченко, Д.А. Омельченко, 2015; Я. Свищ, О. Павлось, 2016; Д. Степаненко, 2017; O. Nemtsev, A. Chechin, 2012).

У більшості випадків студенти, які займаються легкою атлетикою, розпочинають свою спортивну діяльність саме з бігу на короткі дистанції. Це дозволяє визначити їхню «амплуа» в якості спортсменів і спрямовувати їх на подальший розвиток швидкісних навичок у спортивній діяльності. У процесі вдосконалення спортивної майстерності спринтерів надзвичайно важливим є вивчення закономірностей формування спортивної техніки.

Багато авторів вважають, що у спортсменів з низькою кваліфікацією швидкість бігу збільшується за рахунок подовження кроку. Довжина кроку збільшується лінійно при зростанні швидкості, і зі збільшенням швидкості бігу зростає частота кроків. Час для одного кроку скорочується зі зростанням швидкості, і це призводить до скорочення періоду опори, оскільки час для кроку стає меншим [1; 4].

Спортивні результати в бігу на короткі дистанції суттєво залежать від володіння раціональною технікою спринтерського бігу. Раціональна техніка бігу є однією з ключових складових оптимізації витрат енергії та підвищення ефективності руху, що, в свою чергу, призводить до досягнення оптимальних результатів.

Параметри раціональної техніки бігу залежать від різних факторів, включаючи морфологічні (такі як маса тіла, довжина кінцівок, будова суглобів тощо) і функціональні. Морфологічні фактори практично неможливо змінити через тренування, але функціональні аспекти, такі як м'язова сила, гнучкість і швидкісні якості, які також впливають на техніку бігу, можуть бути поліпшені за допомогою спеціальних методів і засобів тренування. Тому важливо розглядати завдання з розвитку техніки та рухових якостей як взаємопов'язані процеси, а не як окремі аспекти [2; 3; 5].

Отже, питання щодо впливу тренувальних занять і контрольних вправ на параметри техніки спринтерського бігу залишається невирішеним до цього часу.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування і експериментальна перевірка методики підготовки для бігунів, які тренуються в спортивній секції зі спринтерського бігу.

Завдання дослідження:

1. Вивчити рівень підготовленості бігунів, які займаються в секції зі спринтерського бігу.
2. Обґрунтувати методику підготовки бігунів, які займаються в секції зі спринтерського бігу.
3. Експериментально перевірити розроблену методику підготовки бігунів, які займаються в секції зі спринтерського бігу.

Об'єкт дослідження – техніка бігу на короткі дистанції для студентів-спринтерів в спортивній секції з легкої атлетики.

Предмет дослідження – моделювання кінематичних параметрів техніки бігу на коротких дистанціях у студентів-спринтерів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, меди-

ко-біологічні методи, педагогічне тестування, експертне тестування, методи математичної статистики.

Висновки. Легка атлетика, як засіб фізичного виховання, сприяє всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я студентської молоді, а також виступає як один із небагатьох видів спорту, доступних для ефективної підготовки спортивного резерву. Аналіз науково-методичної літератури, інформації, опрацьованої на інтернет-ресурсах, і досвіду фахівців з питань технічної підготовки студентів-спринтерів дозволив висвітлити кінематику техніки бігу на коротких дистанціях у спортивній секції вищого навчального закладу. Науковці прийшли до висновку, що студенти мають недостатню теоретичну базу знань щодо обраного виду спортивної діяльності. Основне завдання у бігу на коротких дистанціях – навчити студентів-спринтерів бігати вільно та швидко. Для досягнення високої кваліфікації у спринті необхідна спеціальна фізична підготовка (сила, швидкість, гнучкість, витривалість та координація), технічні навички (вміння правильно бігати) та тактична інтелігенція (здатність правильно розподіляти зусилля в залежності від довжини змагань).

Список використаних джерел:

1. Архіпов О.А., Питомець О.П. Якісний біомеханічний аналіз техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2016. Вип. ЗК 1 (70) 16. С. 285-288.
2. Гусинець Є., Нарскін Г., Врублевський Є. Контроль у тренувальному процесі висококваліфікованих бігунів на короткі дистанції на основі міометричних показників м'язової системи. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2012. Т. 1. С. 62-68.
3. Сучасний аналіз технічних дій та функціонального стану кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2015. Вип. 12 (67). С. 8-16.
4. Шестерова Л., Друзь В., Єфременко А. Аналіз кінематичних характеристик руху ОЦМ тіла спортсмена при виконанні низького старту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2017. № 2 (58). С. 113-118.
5. Шиндіна І.В., Шамонін В.А. Методика спортивної підготовки юних легкоатлетів спринтерів. *Science Time*. 2015. № 7 (19). С. 258-262.

Отримано: 11.09.2023

ЗМІСТ

АБЗАЛОВ Костянтин, КАЛАЧЕВСЬКИЙ Денис Професійна підготовка фахівців з фізичної культури до формування здорового способу життя молоді	3
АНТОНЮК Владислав, ПАВЛЯШИК Ольга Загальна історія розвитку пляжного волейболу як виду спорту	7
БАЗЮК Дмитро Моторика та значення її розвитку для дітей із церебральним паралічем	11
БЕЛЯК Дарина Формування знань про фізичне здоров'я у старшокласників на уроках фізичної культури.....	14
БИЧОК Людмила Взаємозв'язок між кінематичними особливостями техінки присідань зі штангою на плечах пауерліфтингу та морфологічними особливостями жіночого організму .	18
БОЛДІНА Вікторія Особливості харчування людей з атеросклеротичним ураженням судин.....	24
БОЙЧУК Наталія Використання нетрадиційних засобів у фізичному вихованні старших дошкільників.....	28
ЧЕРНІЙ Максим, БІЛЯНСЬКИЙ Дмитро Характеристика змістових елементів суті і мети фізичного виховання молоді.....	32
ДУДАРЕНКО Андрій Міжнародно-правове регулювання боротьби з допінгом в спорті.....	36
ГОМЕНЮК Леонід Всеукраїнські універсиади як форма спортивно-виховної роботи зі студентською молоддю.....	40
ГОРИСЛАВСЬКИЙ Юрій, ГАДАЙ Андрій Комплексна методика регулювання і зниження маси тіла у борців	43
ХРИСТЕНКО Олександр, ГЛУШЦОВ Іван, ВЕРБИЦЬКА Анна, МУЗАЛЬОВА Вікторія,	

ЯРЕМИНА Оксана, КУДІН Іван, ФІЯРСЬКИЙ Віталій Фізична підготовка юнаків призовного віку в системі фізичного виховання закладів вищої освіти	47
КОБІЛЬНИК Назарій Передумови утворення українських спортивних товариств за межами етнічних земель України.....	51
КОХАН Катерина, НАБИВАЧ Ілля, НАБИВАЧ Ярослав, ЛУКАШЕНКО Владислав, МИРОНЕЦЬ Олександр, ПЛАКСЮК Богдан Механізми державного регулювання фізичної культури й спорту в Україні.....	54
КОРОСТІЙ Вікторія Стан функціональних можливостей 6-річних першокласників на сучасному етапі.....	59
КОСТЕНЮК Давид, ДАІАУРІ Важа, ГРЕМЯЧЕВ Мирослав Зацікавленість здобувачів вищої освіти у заняттях силовими видами спорту у позааудиторний час	62
КОВАЛЬ Владислав Характер фізичної підготовки підлітків у системі професійної освіти	65
КОЗІК Микола Стан сформованості нормативного забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців на сучасному етапі	68
КРИЩИШИН Назар Особливості підприємництва у сфері фізичної культури і спорту	70
КУЧЕР Марина Вплив рухової активності на фізичне і психічне здоров'я студентів	73
КУШНІР Олег Адаптація студентів початкових курсів засобами фізичної культури.....	76
КУТ Джульєта Інтереси, потреби і мотивація дівчат до занять фізичною культурою	80
РИБАРУК Вікторія Використання аеробних технологій у процесі фізичного виховання школярів.....	83

ЛІСНЕВИЧ Наталія

Стан розробленості системи оцінювання розвитку дітей з порушенням зору та слуху..... 87

МАМЕДОВ Фарід, КУДІНОВ Сергій

Зв'язок фізичних та вольових здібностей учнів молодшого шкільного віку під час виконання фізичних вправ 90

МЕЛЬНИК Ірини

Роль спортивних та рекреаційних заходів у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти..... 93

НАЗАРКО Денис, ЯБЛОНСЬКИЙ Владислав

Культурологічні аспекти становлення фахівця з фізичного виховання і спорту..... 98

НІСТОР Ірина

Мотивація як засіб формування здорового способу життя студентів 102

ОЛЕСЬКЕВИЧ Олександр, НАГРЕБЕЦЬКИЙ Сергій, МЕЛЬНИЧУК Дмитро

Інтеграція олімпійської освіти в освітній процес та запровадження дистанційних форм і методів навчання..... 106

ОСТРОВСЬКИЙ Ігор, ЦІСАР Олександра

Педагогічні принципи навчання різних технік плавання на етапі початкової підготовки 110

ПАПАШ Вікторія, КАМБУР Таїсія

Вплив зовнішнього середовища на гемодинаміку в підлітків 114

ПАРАЩУК Олександр, БОЙКО Віталій

Аналіз тренувальної діяльності борців 120

ПАТРАТІЙ Олександр

Стан розробленості системи оцінювання розвитку дітей з порушенням зору та слуху..... 124

ПЕСОЦЬКА Маргарита, ЯРЕМЧУК Дмитро

Запобігання травматизму спортсменів під час багаторічної підготовки у тенісі 127

ПЕТРОВА Юлія

Перспективи розвитку спеціальності 017 фізична культура і спорт в контексті акредитаційної експертизи освітньої програми «Тренер з видів спорту» 130

ПИЛИПЕНКО Владимира, ЯКУШЕВА Валерія Загальна характеристика сучасних вимог до техніки гри у волейбол	133
ПОЛУЯН Тимофій, ВІЄЦЬКИЙ Дмитро, НАЛОЖНИЙ Олександр Дослідження рівня фізичної підготовленості юних волейболістів різних ігрових амплау	137
ПОТАПЧУК Сергій Методи тактичного вдосконалення в одноклубствах.....	141
ПІДЛИПЕНЕЦЬ Даниїл Сучасні погляди на заняття дітей одноклубствами.....	145
РАНЕЦЬКИЙ Андрій Відбір дітей 6-8 років на етапі початкової підготовки до занять у секції зі спортивної гімнастики	148
РУДОЙ Іванна Корекція порушень постави школярів з вадами слуху засобами оздоровчого фітнесу	151
САЛМАНОВА Айгюн, СТРЕЛЬБИЦЬКА Каріна Системний підхід до побудови тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів	153
ЩЕРБЮК Ірина, МИХАСИК Катерина Характеристика основних компонентів тренувального впливу у дзюдо.....	157
ТАНАЩУК Сергій Технології проведення занять з оздоровчих видів гімнастики зі здобувачами вищої освіти	161
СТРУК Іван, ТКАЧ Олена Формування здорового способу життя у навчальному процесі фізичного виховання учнів	164
НАЗАРИК Андрій, ТКАЧЕНКО Олександр Особливості організації проведення змагань в Україні на прикладі настільного тенісу.....	168
ТОВСТОКОРОВ Олександр, ОЛІЙНИК Наталія Моторика та значення її розвитку для дітей із церебральним паралічем.....	171
УГРЕНЧУК Людмила Фізичне виховання у формуванні навичок дошкільників здійснювати побутову діяльність	175

ВЕРКУШ Євгеній, СТАСЮК Данило	
Проблема покращення системи оздоровчого фізичного тренування студентської молоді	178
ВОЗНИЙ Станіслав	
Роль адаптивної рухової активності у розвитку фізичних здібностей дошкільнят з порушенням зору ...	182
ВОЗНЯК Олена	
Стратегії правильного харчування для досягнення оптимального здоров'я студентів	187
ЯБЛОНОВСЬКИЙ Петро, ДАІАУРІ Важа, ГРЕМЯЧЕВ Мирослав	
До питання про стан і перспективи використання спортивних одноборств у позааудиторній фізичній активності здобувачів вищої освіти	191
ЯРЕМІЙ Анна	
До питання про формування у дошкільників навичок здорового способу життя.....	195
ЯЦУК Денис	
Нетрадиційні засоби і методи фізичного виховання у корекції порушених функцій дітей.....	198
ЗАВАЛА Яна, ЛАЗУРЕНКО Єлизавета	
Основні принципи оздоровчої ходьби і бігу у процесі фізичного розвитку молодших школярів.....	201
ЗВАДА Мар'яна	
Стан сформованості здоров'язберігаючих технологій для закладів дошкільної освіти	205
ОСИЧКА Лариса	
Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації	208

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТІВ
І МАГІСТРАНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-
ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВИПУСК 15

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Підписано __. __. 2023. Формат 60x84/16. Гарнітура «Книжник».
Об'єм даних __ Мб. Обл.-вид. арк. ____ . Зам. № ____.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Виготовлено в Кам'янець-Подільському національному
університеті імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.