

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



ТЕРНОПІЛЬ 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**



**КРЕМЕНЕЦЬКА ОБЛАСНА ГУМАНІТАРНО-
ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ ІМ. ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**



**КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
СПОРТУ МОН УКРАЇНИ**



**КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МОН УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ
УКРАЇНИ**



ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ



**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ МОЛОДЬ.
НАУКА. СПОРТ.
ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ**



**ТВОРЧА НАУКОВА ЛАБОРАТОРІЯ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ
ОСВІТИ «СОКРАТ»**



**«Інноваційні підходи
до фізичного виховання і спорту
учнівської та студентської
молоді»**

**четверта всеукраїнська наукова конференція з
міжнародною участю**

18 жовтня 2024 року

Тернопіль 2024

ББК 75.1
I -66

Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім.В.Гнатюка», 2024. – 288 с.

Матеріали у збірнику Всеукраїнської конференції представлені у авторській редакції. За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
протокол № 1 від 10 вересня 2024 р.*

ЗМІСТ

Огнистий А.В., Огниста К.М. «Фізичне виховання у закладах вищої освіти як необхідний освітній компонент набуття здобувачами навичок і компетентностей направлених на досягнення глобальних цілей сталого розвитку» (матеріали до науково-методичного семінару в рамках проведення Всеукраїнської конференції «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді»).....	7
A. Flanagan Achieving lasting fitness in a busy world...	33
Igor Grygus, Oleksandr Khoma Prevention of chronic non-infectious of diseases by means of health and recreation motor activity during quarantine limitations	37
Naumchuk V. I., Lapshynskiy O. A. Development of agility of young football players in the process of sports training in sports school.....	42
A. Ohnistyi, K. Ohnista, Yu. Palichuk, A. Ohnyta, S. Nykavchuk Forming the interest of preschool children 5-6 years in sports – ways of improvement.....	57
Shandryhos V.I., Shandryhos H.A., Peculiarities of teaching future specialists in physical culture and sports the basics of self-defense.....	68
Ангелюк І.О.,Лаврін Г.З., Машталер І.О., Бредюк К.В. Використання сучасних оздоровчих фітнес програм з елементами бойових мистецтв у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.....	75
Банах В. І., Синішин В. А. Оптимізація процесу фізичного виховання у ЗВО.....	85
Барабаш П. В. Обґрунтування методики навчання і прогресія у виконання вправи "відтискання в стіці на руках з упором біля стіни"	92
О.О. Безносок Психологічні аспекти волейболу.....	96
Божик М. В., Марценюк А. І., Олімпійська освіта у професійній підготовці здобувачів вищої освіти педагогічного профілю.....	107

Власюк Р.А., Власюк В.А. Мотивація учнів старших класів до самостійних занять фізичними вправами.....	112
Галан Я.П. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в сучасних умовах.....	118
Грабик Н.М., Романишин Тетяна, Приймак Сергій, Равська Людмила Зародження лижного фрістайлу в Україні.....	124
Даниско О.В., Корносенко О.К. Перспективи використання кінезіомедитації як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій.....	129
Довгань О. М. Тригуба М. Ю. Застосування класичного і спортивного масажу у волейболі.....	136
Довгань О.М., Савчук Н. Ю. Формування навичок ведення здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи.....	142
Єднак В.Д., Єднак Д.В. «Olympism 365» як фактор досягнення цілей сталого розвитку ООН.....	148
Ковалик Д. В., Панчук С. Г., Залізко В. Г., Сиверин В. О. Підвищення рівня рухової активності дітей з особливими освітніми потребами.....	153
Коротич В.В. Змінні параметри оздоровчих тренувань силової спрямованості.....	160
Кругляк О., П`єц-Кругляк Т., Кругляк Н. Інтегрований підхід у підготовці майбутніх учителів початкових класів до організації фізичного виховання молодших школярів.....	175
Кульчицкий З.Й., Казмірчук І.В, Курко Я.В. Застосування комп'ютерної програми "reaction-test" для визначення стартової реакції спортсменів.....	180
Курко Я.В., Босюк О.М, Вальчак Н.В. Сила волі спортсменів - унікальна риса українців.....	184
Кучер Т.В., Зінюк О. Л. Фізична підготовка молодших школярів за допомогою спеціальних фізичних вправ.....	188
Ладика П.І., Петрица П.М. Інноваційні технології контролю та корекції тренувального процесу.....	194

Левандовська Л.Ю., Довгаль В.І. особливості кінематичної структури техніки бокового удару правою ногою з фронтальної стійки у спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються на рукопашному бою.....	204
Маляр Е.І., Маляр Н.С., Особливості соціальної адаптації спортсменів після завершення спортивної кар'єри.....	210
Машталер І.І., Ангелюк І.О., Рудик Н.В. Мотивація дівчат старших класів до занять з фітнес-джампінгу	216
Омельяненко В.Г., Омельяненко І.О. Можливості застосування цифрових інструментів навчання у фізичному вихованні учнівської молоді.....	226
Петрица П. М., Огнистий А. В., Ладица П. І., Петров С. В. Сучасний стан грамотності у фізичній культурі у світі як інноваційної концепції фізичного виховання.....	237
Поліщук Н.М. Сучасні методи спортивної реабілітації після травм: роль біомеханіки та кінезіології.....	245
Рак В., Ящик О. Формування інформаційної грамотності майбутнього вчителя фізичного виховання.....	252
Римик В.Р., Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Хашалов Ф.М., Верста І.Д. Рівень аеробної витривалості курсантів національної академії внутрішніх справ.....	257
Салук І.А. Початок становлення паралімпійського руху в Україні.....	262
Сіткарь В.І., Сіткарь Т.В., Сіткарь Н.С. Специфіка кваліфікації як способу тренування.....	271
Яременко О.М. Інноваційні технології в фізкультурно-спортивній реабілітації: вплив на відновлення функцій організму.....	278

Огнистий А.В. <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Огниста К.М. <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ЯК НЕОБХІДНИЙ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ
НАБУТТЯ ЗДОБУВАЧАМИ НАВИЧОК І
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ НАПРАВЛЕНИХ НА
ДОСЯГНЕННЯ ГЛОБАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО
РОЗВИТКУ»**

(матеріали до науково-методичного семінару в рамках проведення Всеукраїнської конференції «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді»)

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається нормативна база та аргументація, що регламентує включеність до освітніх програм дисципліни фізичне виховання для студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, освіта, студент, заклад вищої освіти, освітня програма.

Annotation. The publication discloses the regulatory framework and reasoning that regulates the inclusion of the discipline of physical education for students of higher education institutions in the educational programs.

Keywords: physical education, education, student, institution of higher education, educational program.

Проблема. Обов'язковість низки дисциплін (як-от «Охорона праці», «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання») раніше була закріплена на рівні окремих нормативно-правових актів. Разом з тим, із набуттям чинності Закону України «Про вищу освіту» 6 вересня 2014 р. ці нормативно-правові акти більше не є обов'язковими для ЗВО, а формулювання змісту ОП є

виключною сферою академічної автономії. Якщо ЗВО приймає рішення включати ці дисципліни до ОП, він має надати цьому раціональне пояснення, зокрема у контексті позицій стейкхолдерів, у т. ч. самих здобувачів вищої освіти. Посилання на загальнообов'язковість цих дисциплін не може вважатися таким поясненням [1].

Проблеми які визнає МОН України.

Також існують інші проблемні питання у ЗВО. серед яких: - виключення у деяких закладах вищої освіти предмету «Фізичне виховання» із переліку обов'язкових дисциплін протягом усього періоду навчання, що призводить до скорочення штату та закриття кафедр; - через відсутність обов'язкового підсумкового контролю (заліку) немає стимулу у студентів відвідувати заняття з фізичного виховання; - застаріла, не функціональна матеріально-технічна база для розвитку фізичних здібностей студентської молоді; - відсутність інноваційного підходу до проведення занять з фізичного виховання; - у ЗВО не проводяться фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи; - студенти не мають можливості брати участь обласних, всеукраїнських та міжнародних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах [2].

Як втрішити. Опитування студентів та стейкхолдерів, які можуть рекомендувати включити освітній компонент до освітніх програм. Співпраця з стейхолдерами, зацікавленими сторонами (громадські організації, федерації з видів спорту, Національний олімпійський комітет України (регіональні відділення), спортивні товариства(наприклад Колос) та ін.

У Законі України «Про вищу освіту» [3] зазначається: *«Стандарти вищої освіти за кожною спеціальністю розробляє центральний орган виконавчої влади у сфері освіти і науки з урахуванням пропозицій галузевих державних органів, що забезпечують формування і реалізують державну політику у відповідних сферах, галузевих об'єднань організацій роботодавців і затверджує їх за погодженням з Національним агентством із забезпечення якості вищої освіти».*

Розділ VI
ЗАКЛАДИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття 26. Основні завдання закладу вищої освіти

9) налагодження міжнародних зв'язків та провадження міжнародної діяльності в галузі освіти, науки, **спорту**, мистецтва і культури;

(частина 9 статті 26 Закону України «Про вищу освіту»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>)

Розділ VI
ЗАКЛАДИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття 26. Основні завдання закладу вищої освіти

1. Основними завданнями закладу вищої освіти є:

- 1) провадження на високому рівні освітньої діяльності, яка забезпечує здобуття особами вищої освіти відповідного ступеня за обраними ними спеціальностями;
- 2) для університетів, академій, інститутів - провадження наукової діяльності шляхом проведення наукових досліджень і забезпечення творчої діяльності учасників освітнього процесу, підготовки наукових кадрів вищої кваліфікації і використання отриманих результатів в освітньому процесі;
- 3) участь у забезпеченні суспільного та економічного розвитку держави через формування людського капіталу;
- 4) формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, **здорового способу життя**, вміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах;

(частина 4 статті 26 Закону України «Про вищу освіту»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>)

Відповідно до Міжнародного пакту про економічні, соціальні та культурні права (1966), у ст.49 Конституції України закріплено обов'язок держави дбати про розвиток фізичної культури і спорту. Стаття 49. «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування».

Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально- економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм.

Держава створює умови для ефективного і доступного для всіх громадян медичного обслуговування у державних і комунальних закладах охорони здоров'я медична допомога надається безоплатно; існуюча мережа таких закладів не може бути скорочена. Держава сприяє розвитку лікувальних закладів усіх форм власності

(Офіційне тлумачення положення частини третьої статті 49 див. в Рішенні Конституційного Суду. №10-рп/2002 від 29.05.2002)

Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя [4].

Відповідно до Міжнародного пакту про економічні, соціальні та культурні права (1966) [5].

Стаття 12: 1. Держави, які беруть участь у цьому Пакті, визнають право кожної людини на найвищий досяжний рівень фізичного і психічного здоров'я. У Статуті (Конституції) Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) фізичне здоров'я визначається як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.

До того ж принципи здійснення Міжнародного пакту про економічні, соціальні та культурні права, схвалені групою експертів на нараді з питань міжнародного права, яка відбулася у м. Маастрихт 2-6 червня 1996 р., наголошують, що мінімальні основні зобов'язання держави необхідно розглядати як перший крок, а не як завершення процесу здійснення прав.

Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права

Документ 995_042, чинний, поточна редакція – Ратифікація від 19.10.1973, підстава - 2148-08
(Остання подія – Набрання чинності відбулась 03.01.1976. [Повернутися в історію?](#))

Інформація Зберегти Картка документа Зміст документа Пошук у тексті Текст для друку

19.10.1973

Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права Статус Пакту див. (995_117)

(Міжнародний пакт ратифіковано Указом Президії Верховної Ради
Української РСР N 2148-VIII (2148-08) від 19.10.73)

У Законі України про «Фізичну культуру і спорт»

Формування знань, вмінь та навичок цілеспрямованого та ефективного використання засобів фізичної культури здійснюється в процесі фізичного виховання. Стаття 1 Закону серед напрямів фізичної культури називає фізичне виховання різних груп населення, яке пов'язане з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі у суспільному житті.

(ст.26):

- Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку;

- У закладах освіти заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації учнів і студентів з інвалідністю є обов'язковими, їх періодичність та інтенсивність

визначаються індивідуально, з урахуванням медичних рекомендацій;

- Керівники закладів освіти зобов'язані забезпечувати створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів [6].

Розділ III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Стаття 26. Фізична культура у сфері освіти

Органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють розвитку фізичної культури в закладах освіти. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

[Частина перша статті 26 із змінами, внесеними згідно із Законом № 910-IX від 17.09.2020]

Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

До переліку компетентностей випускника в Державних стандартах вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня, ступеня «бакалавр» належить компетентність: «використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя», що дає змогу функціонувати кафедрам фізичного виховання та спорту в закладах вищої освіти [7].

Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
№1/9-164 від 24.03.2021

1461966339

Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

До переліку компетентностей випускника в Державних стандартах вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня, ступеня «бакалавр» належить компетентність: «використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя», що дає змогу функціонувати кафедрам фізичного виховання та спорту в закладах вищої освіти.

Кабінет Міністрів України прийняв постанову від 9 грудня 2015 р. № 1045 Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Метою щорічного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції [8].



КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ
ПОСТАНОВА

від 9 грудня 2015 р. № 1045
Київ

Про затвердження Порядку проведення щорічного
оцінювання фізичної підготовленості населення України

{Із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ
№ 461 від 06.06.2018}

ЗАТВЕРДЖЕНО
постановою Кабінету Міністрів України
від 9 грудня 2015 р. № 1045
(в редакції постанови Кабінету Міністрів України
від 6 червня 2018 р. № 461)

ПОРЯДОК
проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості
населення України

1. Цей Порядок визначає механізм проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі - щорічне оцінювання).

4. Проведення щорічного оцінювання для учнівської та студентської молоді закладів освіти незалежно від форми власності (крім закладів позашкільної та дошкільної освіти), військовослужбовців, осіб рядового і начальницького складу Збройних Сил та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, Держспецвз'язку, правоохоронних органів, зокрема Національної поліції, рятувальних та інших спеціальних служб є обов'язковим.

Керівники закладів вищої освіти несуть відповідальність за організацію та проведення щорічного оцінювання студентської молоді, а також включення результатів його проведення до щорічних звітів про свою діяльність.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>

Лист МОН України №1/9-97 від 23.02.2016 Звертаємо увагу, що пунктом 4 Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

передбачено, що здійснення щорічного оцінювання для учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності є обов'язковим [9].

Щодо підготовки до проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів

Лист МОН № 1/9-97 від 23.02.16 року

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

№ 1/9-97 від 23 лютого 2016 року

Керівникам вищих навчальних закладів

Щодо підготовки до проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів

Кабінетом Міністрів України ухвалено постанову від 09.12.2015 №1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України".

Порядок визначає механізм проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, метою якого є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції. Починаючи з 2017 року проведення щорічного оцінювання повинно стати головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України.

Звертаємо увагу, що пунктом 4 Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України передбачено, що здійснення щорічного оцінювання для учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності є обов'язковим.

Просимо врахувати зазначене при розробці та затвердженні навчальних планів, робочих навчальних планів на 2016/2017 навчальний рік в частині фізичного виховання.

Рекомендації парламентських слухань на тему: «Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» м. Київ 23 березня 2016 р. Рекомендувати ректорам вищих навчальних закладів для формування вказаної компетентності та досягнення відповідних результатів навчання передбачити залучення студентів до занять з

фізичного виховання не менше як протягом двох років навчання в обсязі 4-х годин на тиждень.

Одним із важливих міжнародних документів з питань фізичного виховання та спорту є Міжнародна Хартія з фізичного виховання та спорту, яку прийняла Генеральна Конференція ЮНЕСКО на XX сесії, що проходила у листопаді 1978 р. у Парижі. При підготовці цього документа його автори виходили із засад, які викладені у Загальній Декларації Прав Людини, де говориться, що кожна людина має право користуватися всіма правами й свободами, які проголошені у Декларації, без будь-якої дискримінації, незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії, політичних поглядів, національності, становища у суспільстві, майна, народження тощо.

Засновники Хартії виходили з того, що одним із важливих прав людини є можливість вільно розвиватися, мати доступ до фізичного виховання та спорту.

Різні рівні підготовки й виховання, що існують у світі, а тому визнаючи, що попри різницю між спортивними структурами різних народів, є очевидним той факт, що функції фізичного виховання та спорту не обмежуються впливом на фізичне самопочуття і здоров'я людини, а поширюються на всебічний розвиток людини. В хартії вказано на необхідність і надалі вести відповідну роботу, поки право на фізичне виховання та спорт не стане загальним для усіх людей.

«Стаття 1. Заняття фізичним вихованням та спортом – головне право кожної людини.

1.1. Кожна людина має законне право на доступ до фізичного виховання та спорту, що є необхідним для всебічного розвитку людської особистості. Право на розвиток фізичних, інтелектуальних та моральних якостей за допомогою фізичного виховання та спорту має бути гарантованим як у системі освіти, так і в інших галузях суспільного життя.

1.2. Згідно зі спортивними традиціями свого народу, кожна людина повинна мати шанси займатися фізичним вихованням та спортом, розвивати свої фізичні якості, спрямовані на досягнення відповідного рівня спортивних

результатів, що відповідає рівню її фізичного розвитку, здібностям та можливостям.

«Стаття 2. Фізичне виховання та спорт є важливим елементом безперервного виховання у загальній системі освіти.

2.1. Фізичне виховання та спорт розвивають здібності, силу волі, внутрішню дисципліну кожної людини, що є принциповими елементами виховання та культури. Безперервність фізичної активності та занять спортом має бути гарантована протягом усього життя через загальне, безперервне та демократичне виховання.

2.2. Якщо йдеться про особистість, фізичне виховання та спорт сприяють підтриманню та поліпшенню стану здоров'я, дають змогу корисно проводити дозвілля і допомагають людині долати негативні явища, що існують у сучасному житті. У суспільній сфері вони сприяють підвищенню рівня суспільних стосунків і розвивають прихильність до чесної гри (fair play), що є принциповою справою не тільки в спорті, але і в суспільному житті.

2.3. Кожна система освіти має визначати певне місце і значення фізичного виховання та спорту, аби забезпечити рівновагу й зміцнити зв'язки між фізичною діяльністю та іншими елементами виховання».

Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту [10].

Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту

Документ 995_350, поточна редакція – Прийняття від 21.11.1978

[Інформація](#) [Зберегти](#) [Картка документа](#) [Зміст документа](#) [Пошук у тексті](#) [Текст для друку](#)



Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту

Преамбула

Генеральна конференція ЮНЕСКО

1. *Нагадуючи*, що в Статуті Організації Об'єднаних Націй народи проголосили свою віру в основні права людини, у гідність і цінність людської особистості, а також підтвердили свою рішучість сприяти соціальному прогресу й поліпшення умов життя;

2. *Нагадуючи*, що згідно з положеннями Загальної декларації прав людини кожна людина має право на всі права і свободи, викладені в ній, без будь-якої дискримінації за расою, кольором шкіри, статтю, мовою, релігією, політичними переконаннями, національністю чи соціальним походженням, економічним статусом, народженням чи будь-яким іншим станом;

3. *Переконана* в тому, що умовою здійснення прав людини є можливість для кожної людини

В резолюції Європейського парламенту щодо ролі спорту в галузі освіти:

- заклик Ради Європи до країн ЄС щодо модернізації політики держав у сфері фізичного виховання насамперед для того, щоб забезпечити баланс між фізичною та інтелектуальною активністю, інвестування в якість спортивних споруд і вжити відповідні заходи щодо доступу до них студентів з обмеженими можливостями; надання широкого спектру вибору спортивних дисциплін з метою забезпечення студентам варіативності занять; стимулювання діяльності спортивних клубів, задіяних у проекті «Навчання протягом усього життя» (п. 19).

В резолюції Європейського парламенту щодо ролі спорту в галузі освіти:

- заклик забезпечити належні умови для дотримання встановленого мінімального обсягу фізичної активності, враховуючи, що регулярні

фізичні вправи значно сприяють скороченню витрат на охорону здоров'я (п. 20);

- прийняття пропозиції Комісії у справі включення спортивних дисциплін до європейської кредитно-трансферної системи у професійній підготовці і надання кредитів (п. 25);



Parlamentum Europaeum

Нормативні документи та обґрунтування фізичного виховання у процесі підготовки фахівців у ЗВО.

Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти [11].

Указ Президента України Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року [12].

NAQA_інформує про оновлену форму відомостей про самооцінювання освітньої програми [13].

https://naqa.gov.ua/2024/08/naqa_інформує-про-оновлену-форму-відомос/

Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1013-24/#Text>

The screenshot shows the official website of the Verkhovna Rada of Ukraine. At the top, there is a blue header with the logo of the Verkhovna Rada and the text 'РАДА ВЕРХОВНА РАДА УКРАЇНИ'. Below the header, there is a navigation bar with links for 'Карта', 'Файли', 'Історія', 'Закони', 'Публікації', and 'Текст для друку'. The main content area displays the title of the document: 'Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти'. Below the title, there is a section for document details, including the document number 'z1013-24', the date of adoption '15.05.2024', and the date of publication '01.08.2024'. There are also icons for 'Інформація', 'Зберегти', 'Карта документа', 'Зміст документа', 'Пошук у тексті', and 'Текст для друку'. The document content itself is centered and features the Ukrainian coat of arms at the top. Below the coat of arms, it reads 'МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ' and 'НАКАЗ 15.05.2024 № 686'. The text of the decree states: 'Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 04 лютого 2024 р. за № 1013/24358'. The subject of the decree is 'Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти'. At the bottom, there is a reference to the Law of Ukraine 'On Higher Education' and the date of adoption: 'Відсилаю до [закону_21](#) частину першої статті 11, [закону_1](#) частину першої статті 18 Закону України «Про вищу освіту» та [закону_51](#) пункту 4, [закону_8](#) Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16 лютого 2014 року № 650, НАКАЗУ Ю:

Указ Президента України Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року



Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти



3) забезпечення **здорового способу життя** та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019/#Text>



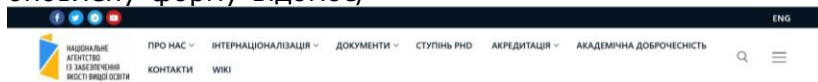
Критерій 2

9. Освітня програма забезпечує набуття здобувачами вищої освіти **компетентностей**, направлених на досягнення глобальних цілей сталого розвитку до 2030 року, проголошених резолюцією Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 25 вересня 2015 року № 70/1, визначених Указом Президента України від 30 вересня 2019 року № 722.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1013-24/#Text>

Оновлена форма відомостей про самооцінювання освітньої програми

https://naqa.gov.ua/2024/08/naqa_інформує-про-оновлену-форму-відомос/



NAQA_інформує про оновлену форму відомостей про самооцінювання освітньої програми



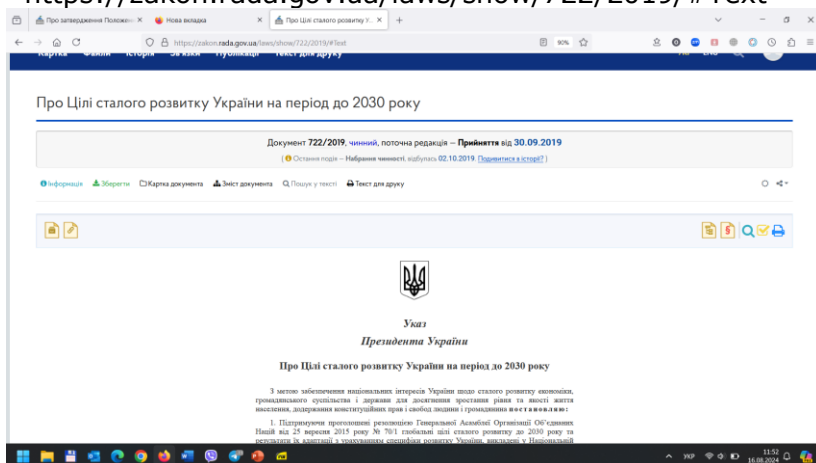
Шановні колеги!

Звертаємо вашу увагу на оновлену форму відомостей про самооцінювання освітньої програми, що відображає зміни в підкритеріях Критеріїв оцінювання якості ОП, що закріплені новим Положення про акредитацію освітніх програм здобувачів вищої освіти, затвердженим наказом МОН України від 15 травня 2024 р. № 686.

Оновлена форма відомостей про самооцінювання розміщена на офіційному сайті Національного агентства за посиланням: <https://bit.ly/4clRofb>

Указ Президента України Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019/#Text>



Указ Президента України Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року

Оновлена форма відомостей про самооцінювання освітньої програми



3) забезпечення
здорового способу життя
та сприяння
благополуччю для всіх у
будь-якому віці

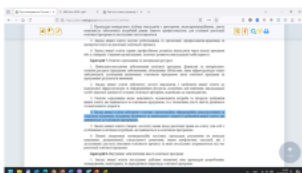
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019/#Text>

Критерій 2

9. Яким чином ОП забезпечує набуття здобувачами навичок і компетентностей, направлених на досягнення глобальних цілей сталого розвитку до 2030 року, проголошених резолюцією Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 25 вересня 2015 року № 70/1, визначених Указом Президента України від 30 вересня 2019 року № 722

<https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2024/08/SAR-form-2024-1.pdf>

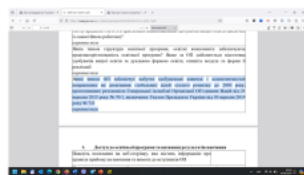
Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти



4. Заклад вищої освіти забезпечує освітню, організаційну, інформаційну, консультативну та соціальну підтримку, підтримку фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, які навчаються за освітньою програмою.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1013-24/#Text>

Оновлена форма відомостей про самооцінювання освітньої програми



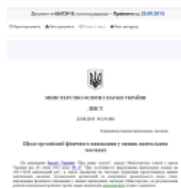
Критерій 7

4. Опишіть, яким чином заклад вищої освіти забезпечує освітню, організаційну, інформаційну, консультативну та соціальну підтримку, підтримку фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, які навчаються за освітньою програмою

<https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2024/08/SAR-form-2024-1.pdf>

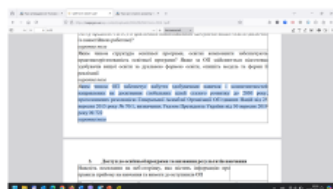
Шляхи реалізації

ЛИСТ МОН України 25.09.2015 № 1/9-454 Керівникам вищих навчальних закладів Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах



Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454
Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах
З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні, можуть бути запропоновані базові моделі для вирішення цього питання (без претензій на вичерпність) або різні форми їх поєднання: сенсіjna, професійно-орієнтована, традиційна, індивідуальна

Оновлена форма відомостей про самооцінювання освітньої програми

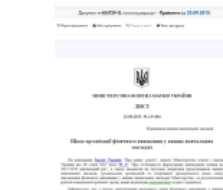


Критерій 2

9. Яким чином ОП забезпечує набуття здобувачами навичок і компетентностей, направлених на досягнення глобальних цілей сталого розвитку до 2030 року, проголошених резолюцією Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 25 вересня 2015 року № 70/1, визначених Указом Президента України від 30 вересня 2019 року № 722

<https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2024/08/SAR-form-2024-1.pdf>

ЛИСТ МОН України 25.09.2015 № 1/9-454 Керівникам вищих навчальних закладів Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах



Форми організації занять з фізичного виховання

1. секційна,
2. професійно-орієнтована,
3. традиційна,
4. індивідуальна

Оновлена форма відомостей про самооцінювання освітньої програми



Критерій 7

4. Опишіть, яким чином заклад вищої освіти забезпечує освітню, організаційну, інформаційну, консультативну та соціальну підтримку, підтримку фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, які навчаються за освітньою програмою

<https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2024/08/SAR-form-2024-1.pdf>

Форми організації фізичного виховання у у ЗВО (Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 [14])

Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання:

1. **Секційна.** Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. **Професійно орієнтована.** Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні

секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. **Традиційна.** Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

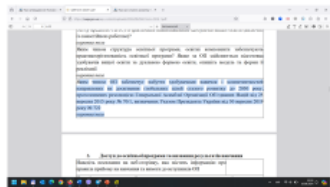
4. **Індивідуальна.** Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

НАКАЗ МОН України від 15.02.2021 № 193 Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед студентської молоді на період до 2025 року



Рекомендаціями передбачається створення в закладах освіти **двох систем** - **фізичного виховання та спорту**. Ці системи є автономними, рівними за пріоритетністю та взаємодоповнючими.

Оновлена форма відомостей про самооцінювання освітньої програми



Критерій 7

4. Опишіть, яким чином заклад вищої освіти забезпечує освітню, організаційну, інформаційну, консультативну та соціальну підтримку, підтримку фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, які навчаються за освітньою програмою

<https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2024/08/SAR-form-2024-1.pdf>

Системи фізичного виховання у ЗВО НАКАЗ МОН України від 15.02.2021 № 193 Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед студентської молоді на період до 2025 року [15].

1. Фізичне виховання.

Забезпечення і проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді України.

Організація та проведення сучасних спортивно-масових заходів, залучення студентів у позанавчальний час.

Заохочення до занять фізичною культурою та спортом викладачів та працівників освітньої галузі.

Забезпечення функціонування ефективної системи інклюзивної освіти, організація занять зі студентами спеціальних медичних груп.

Впровадження в навчальний процес та позанавчальну роботу з фізичного виховання сучасних видів спорту та рухової активності та інших рухових активностей популярних серед молоді.

Сприяння розвитку туризму в закладах освіти, як форми залучення молоді до формування потреби здорового способу життя, активного відпочинку і престижу занять фізичною культурою.

2. Спорт.

Створення та забезпечення роботи центрів студентського спорту, спортивних клубів, секцій та інших структурних підрозділів у закладах освіти.

Забезпечення підготовки та участі студентів у змаганнях з видів спорту та інших видів спорту визнаних в Україні:

- студентські ліги та перші етапи універсіад України, проведення спортивних змагань у закладах освіти;

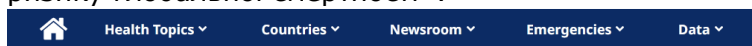
чемпіонати України, універсіади України та інші комплексні всеукраїнські змагання серед студентів;

чемпіонати Європи і чемпіонати світу серед студентів, Європейські університетські ігри, зимові та літні Всесвітні універсіади та інші комплексні міжнародні спортивні змагання серед студентів.

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 [16].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» вказується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше ніж 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше ніж 30 хвилин) властивий лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6 % населення, низький (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення.

За визначення ВООЗ «Нині недостатня фізична активність вважається четвертим провідним фактором ризику глобальної смертності».



Home / Publications / Overview / Global recommendations on physical activity for health

Global recommendations on physical activity for health

1 January 2010 | Guideline



Overview

Physical inactivity is now identified as the fourth leading risk factor for global mortality. Physical inactivity levels are rising in many countries with major implications for the prevalence of noncommunicable diseases (NCDs) and the general health of the population worldwide.

The focus of the Global recommendations on physical activity for health is primary prevention of NCDs through physical activity at population level, and the primary target audience for these recommendations are policy-makers at national level.

The recommendations set out in this document address three age groups: 5–17 years old; 18–64 years old; and 65 years old and above. A section focusing on each age group includes the following:

Мирослав Дутчак [17] трактує рухову активність як: свідоме переміщення тіла та/або його частин у просторі й часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії, та спрямоване на досягнення визначеної мети.

Запропонована наступна кваліфікація:

1. освітня, яка передбачає формування «школи рухів» і забезпечення належного фізичного стану дітей та молоді в процесі сімейного виховання й навчання в закладах

освіти (дошкільних, загальноосвітніх, професійних і вищих);

2. професійна, яка зумовлена виконанням обов'язків та повноважень, передбачених посадовими інструкціями й контрактами (для неї характерний широкий спектр різноманітності стосовно змісту, обсягу, інтенсивності, умов реалізації тощо);

3. побутова, що пов'язана з дотриманням правил особистої гігієни, використанням косметичних засобів, виконанням хатніх робіт, приготуванням і споживанням їжі тощо;

4. реабілітаційна, котра повинна забезпечити особам із порушенням функцій через захворювання, травми чи вроджені дефекти відновлення здоров'я, фізичного стану, працездатності та пристосування до нових умов життя в суспільстві;

5. рухова активність задля переміщення до місця призначення (навчання, роботи, відпочинку, торгівлі (ходьба, їзда на велосипеді));

6. дозвіллева, тобто у вільний час від навчання чи праці, щоденних побутових робіт і затрат часу на переміщення або транспорт (оздоровчий фітнес, масовий спорт, фізична рекреація, шопінг, робота в саду).

Стимули студентів до занять фізичною культурою і спортом.

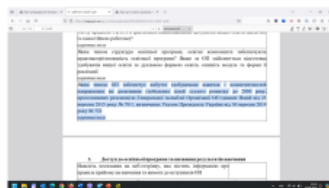
ЛИСТ МОН України 25.09.2015 № 1/9-454 Керівникам вищих навчальних закладів Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах



Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454
Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Вищі навчальні заклади можуть застосовувати різного роду стимули (рейтинг, стимул, змагання, сертифікати та кваліфікації, медійна підтримка) для активної участі студентів денної форми навчання.

Оновлена форма відомостей про самооцінювання освітньої програми



Критерій 2

9. Яким чином ОП забезпечує набуття здобувачами навичок і компетентностей направлених на досягнення глобальних цілей сталого розвитку до 2030 року, проголошених резолюцією Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 25 вересня 2015 року № 70/1, визначених Указом Президента України від 30 вересня 2019 року № 722

<https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2024/08/SAR-form-2024-1.pdf>

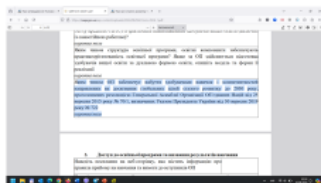
ЛИСТ МОН України 25.09.2015 № 1/9-454 Керівникам вищих навчальних закладів Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах



Вищі навчальні заклади можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання:

1. рейтинг,
2. стимул,
3. змагання,
4. Сертифікати та кваліфікації
5. Медійна підтримка

Оновлена форма відомостей про самооцінювання освітньої програми



Критерій 7

4. Опишіть, яким чином заклад вищої освіти забезпечує освітню, організаційну, інформаційну, консультативну та соціальну підтримку, підтримку фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, які навчаються за освітньою програмою

<https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2024/08/SAR-form-2024-1.pdf>

Стимули для студентів до занять з фізичного виховання у у ЗВО (Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454/ [18])

1. Рейтинг.

Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону.

2. Стимул.

Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як бов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

3. Змагання.

У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, закладу вищої освіти, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

4. Сертифікати та кваліфікації.

Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

5. Медійна підтримка.

Може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного

здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо.

Список використаних джерел.

1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ для експертів Національного агентства щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2019/09/Методичні-рекомендації_для-експертів.pdf

2. Міністерство освіти і науки України №1/9-164 від 24.03.2021 <https://www.concordia.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/lystmon-do-kerivn-zvo-shhodo-fizvchnoqo-vvhovannva.pdf>

3. Частина 3 статті 10 Закону України «Про вищу освіту» {Текст статті 10 із змінами, внесеними згідно із Законом № 2145-У111 від 05.09.2017; в редакції Закону № 392-ІХ від 18.12.2019} <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

4. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%B2%D1%80?find=1&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82#w1_1

5. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_042#Text

6. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

7. МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ №1/9-164 від 24.03.2021 <https://www.concordia.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/lvst-mon-do-keriУп-гво-зИИобо-їигуьподо-vyhovannya.pdf>

8. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%P0%B#Tex>

9. Лист МОН України №1/9-97 від 23.02.2016 <https://osvita.ua/legislation/Vishya%20обуЛ%20а/50435/>

10. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_350#Text

11. Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1013-24/#Text>

12. Указ Президента України Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1013-24/#Text>

13. NAQA_інформує про оновлену форму відомостей про самооцінювання освітньої програми
https://naqa.gov.ua/2024/08/naqa_інформує-про-оновлену-форму-відомос/

14. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454
<https://ips.ligazakon.net/document/MUS25424>

15. Системи фізичного виховання у ЗВО НАКАЗ МОН України від 15.02.2021 № 193 Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед студентської молоді на період до 2025 року
https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/80881/

16. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1043-2020-%D1%80#Text>

17. <https://ouci.dntb.gov.ua/works/4y3qyyW9/>

18. Стимули для студентів до занять з фізичного виховання у ЗВО (Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454/
<https://ips.ligazakon.net/document/MUS25424>

A. Flanagan

**ACHIEVING LASTING FITNESS IN A BUSY WORLD.
HOW MY ONLINE COACHING PROGRAM DELIVERS
PERSONALISED RESULTS AND SUPPORT.**

Personal Trainer, Doctor of Philosophy, Lancing, United Kingdom

In today's world, where everything moves at lightning speed, convenience has become the norm. Whether you need groceries, gadgets, or meals, you can get almost anything delivered with the click of a button in a matter of hours. We live in an age of instant gratification, where we crave quick solutions to match our busy lifestyles. However, when it comes to fitness and health, there's still no quick fix. Achieving real, lasting results still requires dedication, consistency, and the right foundation—starting with proper nutrition, exercise, and an understanding of how your body works, including your BMR (Basal Metabolic Rate) and NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis).

But while fitness results still require time, what has changed is how we can approach the process. Today, with the help of technology, we can make your journey to better health more personalised, convenient, and efficient.

That's where online coaching comes in — specifically through our coaching program, which is delivered through an app that keeps everything in one place and provides a level of support and guidance that feels like having a personal trainer by your side every step of the way.

1. All-in-One Fitness Hub: The Power of the App

One of the greatest benefits of this online coaching program is how everything you need is conveniently located in one app. Imagine having a hub where you can track your nutrition, follow personalized workouts, monitor your progress, and receive guidance on healthy habits — all in the palm of your hand.

When it comes to nutrition, the app allows you to log everything you eat, and as your coach, I can see it all in real-

time. This level of transparency is crucial because it means we can offer immediate feedback, help you make adjustments, and ensure your meals are aligned with your goals. This isn't just about calorie counting; it's about helping you develop a deeper understanding of the nutrients you're consuming and how they fuel your body for workouts and recovery.

In addition to nutrition, the app houses your workout routines, which we tailor specifically to your needs. We don't believe in cookie-cutter fitness plans because everyone's body is different. Your workouts will be designed based on your goals, current fitness level, and any health considerations you have. Each exercise comes with detailed video and audio explanations, so you can perform every move correctly and confidently, whether you're a gym regular or a complete beginner. Moreover, we ask to film all of your moves so we can check your technique and if required correct it with the detailed tutorial available through the app.

2. Constant Check-Ins and Real-Time Feedback

What makes this online coaching program feel like having a personal trainer with you at all times is the constant communication and check-ins. We are not just giving you a plan and leaving you to figure it out on your own. We'll be in regular contact to review your progress, talk through any challenges, and make adjustments as needed. This could mean tweaking your workouts if you're ready to take things up a notch or altering your nutrition plan if you're facing obstacles like stress, sleep disturbances, or travel that might affect your progress.

Every aspect of your fitness journey is tracked through the app, from your daily activity levels to your sleep patterns, resting heart rate, and hydration. You'll log your weight, body measurements, and even progress photos so we can see the changes happening over time. These regular check-ins help us fine-tune your approach, ensuring you're always moving in the right direction. It's a truly personalized experience, designed to evolve as you do.

3. Education Beyond the Workouts: Understanding Your Body and Life

Fitness doesn't happen in isolation. It's deeply connected to the client's broader lifestyle, and that's why a huge part of our coaching approach focuses on education. Throughout our time together, we'll provide you with knowledge about how different areas of your life — like sleep, hormones, stress, and recovery — affect your progress. For example, if you're struggling with energy levels, we'll dive into your sleep and eating habits, stress management techniques, and recovery protocols to identify what's holding you back and how we can address it.

This educational aspect is vital because fitness isn't just about showing up for your workouts — it's about understanding your body holistically. You'll learn how to fuel your body properly, the importance of different types of movement, and how to make lifestyle changes that support your fitness goals. Together, we'll tackle everything from meal planning to creating a consistent routine, so you're not just stronger physically, but mentally as well.

4. Tracking Progress Beyond the Scale

Another key feature of the app is how it enables us to track your progress in a meaningful way. Many people focus solely on the number on the scale, but real transformation goes far beyond that. We'll track your weight, yes, but we'll also monitor other important metrics, like your body measurements, your activity levels throughout the day, your sleep quality, and your resting heart rate. We'll also use before-and-after photos to capture the visual changes that often tell a more complete story than weight alone.

By having this wide array of data, we can see the bigger picture of your progress. Maybe your weight hasn't shifted much, but your measurements have gone down, or your strength has significantly improved in your workouts. This holistic view helps us stay focused on the right goals and not get discouraged by temporary fluctuations.

5. Building Lifelong Healthy Habits

While workouts and nutrition are critical, they're just one part of the equation. Long-term success comes from building sustainable, healthy habits that become a natural part of your daily life. Through the app, we work together on developing

these habits gradually. For example, you'll be encouraged to drink enough water throughout the day, take more steps by increasing your NEAT (non-exercise activity), and ensure you're consuming enough protein and fiber from complex carbs and vegetables.

Mindful eating is another key area we'll work on — learning to eat until 80% full instead of overeating is a powerful habit that can support both weight loss and improved digestion. Additionally, we'll focus on sleep hygiene, establishing a bedtime routine that promotes better rest and recovery. These small changes add up over time and contribute significantly to your overall well-being, making it easier to maintain a fit and healthy lifestyle in the long term.

6. A Program Designed for the Modern, Busy Life

This program is designed with the modern, busy woman in mind. Whether you're a professional balancing work and family, or someone constantly on the go and running around the kids, the flexibility of online coaching makes it easier to fit fitness into your life. You're not limited by gym schedules or in-person training sessions. Instead, you have the freedom to work out when and where it suits you, with the support and guidance you need always within reach or your highly experienced, educated in pre- and post-natal as well as perimenopausal fitness.

Conclusion. Our goal as a coach is to make fitness approachable and sustainable, so you can see real results without feeling overwhelmed by the process. With our coaching program, you're not just getting a workout plan — you're getting a comprehensive support system that guides you through every step of your journey, educating and empowering you to make healthier choices that last a lifetime.

By using the app, we bring the best of both worlds—personalized fitness and flexibility — so you can reach your goals without sacrificing other aspects of your life. You'll feel as though you have a personal trainer by your side, offering constant support, education, and motivation, no matter how busy life gets.

Together, we'll build the habits, strength, and mindset you need to not only reach your fitness goals but to sustain them for years to come.

Igor Grygus, <https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>,

Oleksandr Khoma, <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>

PREVENTION OF CHRONIC NON-INFECTIOUS OF DISEASES BY MEANS OF HEALTH AND RECREATION MOTOR ACTIVITY DURING QUARANTINE LIMITATIONS

National University of Water and Environmental Engineering, Doctor of Science in Medicine, Professor,
Director of the Institute of Health Care
Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk, Postgraduate student of Volyn National University named after Lesya Ukrainka

Annotation. *One of the most important indicators of healthy way of life is the amount of physical activity, and one of the most common risk factors for the development of chronic non-infectious diseases are insufficient motor activity.*

Key words: *aging, preventive health classes, motor activity, men, old age, chronic non-infectious disease, pandemic.*

Population aging is one of the most characteristic features modernity. By 2050, the number of people over 60 will grow to 2 billion - that is, it will be 15% of the entire population planets. For the next 50 years, as much as four times is expected increase in the share of the elderly population [2]. Features of the course aging depends on a number of factors, in particular, genetic conditions environment (ecology, nutrition), socio-cultural (access to medical drugs and opportunities maintain a level of health), etc.

Today, the situation worsens due to the introduction quarantine restrictions caused by the COVID 19 pandemic. For according to WHO, the limitation of medical resources during a pandemic led to a decrease in the quality of medical care population with chronic non-infectious diseases cancellation or reduction of coverage of the population by screening programs and other important support activities public health [9].

The leading risk factors that contribute to the development of NCDs include include unhealthy diet, smoking, insufficient physical activity. Hypodynamia, the degree of which in the period of hard quarantine increased among the population, to the greatest extent - in the elderly, along with forced dietary changes diet provoked weight gain in a significant proportion of people, which, of course, had a negative impact on the situation regarding chronic conditions non-infectious diseases [7].

One of the main tasks of health and recreation activities in old age - slowing down of the processes of aging, creation the basis for normal, active human activity according to age [1].

According to most researchers, the best form of organization of recreational classes there are health groups where classes are held qualified methodist instructors who have special education according to specially developed programs.

Activities for the formation of a healthy lifestyle, hygienic education and health and recreational motor education activities of elderly people are suggested to be carried out by implementation of the "School of Active Longevity" project. Functional the purpose of such organizational structures should be based on seven key signs of a healthy nation: high life expectancy; active lifestyle; healthy food culture; psychological health; environmental friendliness; active tourism; social interaction. The implementation of this project provides development of a mechanism to encourage a healthy lifestyle for everyone age groups as prerequisites for active aging and longevity and, in particular, promotion of physical activity of elderly people; adaptation of the health

and recreational motor system activity to the needs of the elderly population (training of specialists in in this area, improving the state of the relevant infrastructure; increasing the "health literacy" of the elderly, their relatives and voluntary helpers); accident prevention among the elderly (increasing the population's awareness of factors of accidents and about effective preventive measures activities; introduction of programs of physical exercises, physiotherapy and training; expanding access to group preventive measures high-risk elderly people); development of a set of indicators and monitoring mechanism regarding the level of involvement of the elderly to physical education and sports; implementation recommendations for appointments by doctors, in particular family doctors, motor activity as an effective means of reducing risk non-infectious diseases, primary prevention of chronic diseases non-infectious diseases and physical rehabilitation; introduction and stimulation of productive aging - continued stay on the labor market - through coordination interests of stakeholders using such a tool dialogue as "Bulletin of Productive Aging" [3].

Aerobic motor activity contributes to the reduction risk of cardiovascular diseases and management overweight and obesity because metabolism naturally slows down with age. Motor activity aerobic direction helps to increase metabolism and build muscle mass, helping you burn more calories through aerobic work.

Regular exercise is also helpful for improvement psychoemotional state. V. T. Barbosa also points to positive effect of aerobic exercise for psycho-emotional state of the elderly, in particular such exercises improve sleep, which is vitally important for everyone exchange processes.

Pilates is one of the best ways to exercise for the elderly as control and stability have crucial for the elderly, especially for improving functional movements, including balance and posture [6].

Aquafitness program, as a type of aerobic training, too recommended for elderly people. Researchers apply attention to the benefits of using aquafitness for people elderly [8]: increases flexibility and improves work cardiorespiratory

system; improves balance and reduces risk of injury from falls; relieves pain in the joints, and also symptoms of arthritis and problems with blood circulation; popular activities that are not restricted to any age group or level of qualification; accelerates exchange processes. It is recommended to visit aquafitness for the elderly twice a week, class duration – 30-45 minutes.

To date, it has been developed and practically tested a number of author's complexes and programs of physical exercises health-oriented, which are intended for a wide using. Their main advantage: accessibility, simplicity implementation and effectiveness. This is, first of all: controlled running load (Cooper system), mode of 1000 movements (system Amosov), 10,000 steps daily (Mihao Ikai system), running for the sake of running life (Lidyard's system). Just 30 minutes of physical activity per week against the background of daily physical activity, taking into account the rules: if you can sit, and not lie down - sit, if you can stand, not sit - stand, if you can move - move (Morghaus system); arbitrary alternate reduction body muscles without changing their length during the entire active part days (hidden isometric gymnastics according to Thompson), gymnastics: a program of 30 exercises for women with an emphasis on stretching (Pinkney Kalane system), etc. [4].

Scientists note a positive effect in the process strength training classes for mature and elderly men, in particular, this applies to functional training. By according to the conclusions of a systematic review [5], it is recommended low an intense combination of the following types of exercises: resistance exercises to strengthen the muscles of the arms and legs (power can be useful ribbons); functional exercises ("sit-stand", walking with obstacles, climbing stairs); balance exercises (standing and walking on a line, multidirectional weight lifting, walking on heels and socks, standing on one leg, transferring body weight from one feet on the other); endurance exercise, including walking or climbing stairs.

According to the WHO strategy, prevention of chronic non-infectious diseases due to lifestyle adjustments, such as the direction of preserving the health of the

population is gaining more and more value. One of the most important indicators of healthy way of life is the amount of physical activity, and one of the most common risk factors for the development of chronic non-infectious diseases are insufficient motor activity. The situation is exacerbated by restrictions on participation in health centers programs during the period of quarantine restrictions caused by the COVID 19 pandemic.

Sources and literature

1. Koval O.G., Koval O.G., Cherednichenko T.M. Justification of physical culture activities for the elderly 73 age Modern problems of physical education, sports and health a person 2011. P. 199-202.

2. Kukhta M.P. The problem of population aging in context European integration. Young scientist 2016;1:69-72.

3. Putyatina G. Peculiarities of the organization of health and recreational motor activity of elderly women. Slobozhan Scientific and Sports Bulletin, 2020;5(79):65-70.

4. Yaroslavtseva A.V. Organizational and methodical basics of classes therapeutic physical culture with the elderly. Collection of studies. of science works 2020. Issue 1 (13). P. 255–263.

5. Hartmann-Boyce J. et al. Maximizing mobility in older people when isolated with COVID-19. On behalf of the Oxford COVID-19 Evidence Service Team Center for Evidence-Based Medicine, Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford. March 20, 2020.

6. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N., Khrypko I., Stepanenko O., Grygus I., Smoleńska O., & Savliuk S. Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. 20(1), 12-17. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02>

7. Kozina Z., Iermakov S., Bartík P., Yermakova T., Michal J. Influence of self-regulation psychological and physical means on aged people's functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018;13(1):99-115. URL: [https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.10.;](https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.10;)

8. Monteiro A.M., Silva P., Forte P., Carvalho J. The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11>.

9. The impact of the COVID-19 pandemic on non-communicable disease resources and services: results of a rapid assessment. Copenhagen: WHO, 2020. 32 p. URL: <https://bit.ly/3ctMMIe>]

**Naumchuk V. I.¹, <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>
Lapshynskiy O. A.²**

DEVELOPMENT OF AGILITY OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING IN SPORTS SCHOOL

Ternopil Volodymyr Hnatiuk
National Pedagogical University

Анотація. У публікації розкриваються основні вихідні положення експериментальної методики розвитку спритності юних футболістів у процесі спортивної підготовки в ДЮСШ, уточнюються завдання, конкретизується зміст цього цілеспрямованого педагогічного процесу, визначаються умови підвищення його ефективності.

Ключові слова: спритність, юні футболісти, спортивна підготовка.

Abstract. The publication reveals the main initial provisions of the experimental methodology for developing the agility of young football players in the process of sports training in the Youth Sports School, clarifies the tasks, specifies the content of this purposeful pedagogical process, determines the conditions for increasing its effectiveness.

Keywords: agility, young football players, sports training.

Relevance of the research topic. The constant growth of the level of football requires steady improvement of sports training of young football players, modernization of the selection and forecasting system, increasing the efficiency of management of the educational and training process, improving the quality of training of qualified personnel.

Throughout the history of the development of the system of long-term training of football players, especially in recent years, scientists and practicing teachers have made a lot of efforts to improve the training process. Actual problems of sports training of football players of different ages and qualifications were devoted to their research by K. Vikhrov, V. Kostyukevich, G. Lysenchuk, I. Maksimenko, V. Nikolaenko, V. Pshibilsky, V. Solomonko, V. Shamardin, and other scientists.

The analysis of scientific and methodological literature and the generalization of advanced practical experience show that the development of motor qualities of young football players is one of the priority issues that require an effective solution on the way to achieving the planned sports results. In the multi-year training system, the process of improving motor qualities is constant and endless. It involves an active and systematic search for new ways, forms and methods of improving the quality of the educational and training process of young athletes.

According to experts, one of the most promising areas for improving the effectiveness of the educational and training process of young football players is one that is based on taking into account the compliance of individual capabilities of the athlete with the proposed tasks and requirements put forward at the present stage of development of the game [1, 2, 5]. After all, the successful conduct of competitive wrestling requires the manifestation of the athlete's ability to skillfully operate his own motor arsenal, which allows him to effectively and qualitatively act in complex game situations that are dynamically developing and extremely limited in time. At the same time, the basis for positive changes in the training of young football players are functional capabilities

and physical qualities, the current place among which belongs to agility.

This complex physical quality determines the effectiveness of game actions and the quality of solving most technical and tactical problems. It is from the readiness of a young football player for optimal mastery, control and regulation of motor actions, which determines the essence of agility, to a large extent depends on the formation of his sportsmanship.

The purpose of the study is to reveal the initial provisions of the experimental methodology for the development of agility of young football players in the process of sports training in the sports school.

Research results. Achievement of planned sports results is impossible without a clear and objective understanding of the entire training process, which is based on the laws of the formation of sportsmanship. These patterns are determined by factors that determine the effectiveness of competitive activity and the optimal structure of preparedness, the peculiarities of adaptation to the means and methods of influence characteristic of football, the individual characteristics of children, the timing of the main competitions and their compliance with the optimal for achieving the highest results of the athlete's age, the stage of long-term sports improvement [7].

Objectively existing laws of medical-biological, psychological-pedagogical, social, sports nature are realized and revealed in didactic (scientific; consciousness and activity; consistency, consistency and continuity; accessibility and individualization; strength and progression; connection of theory with practice) and specific principles of sports training (focus on the maximum possible achievements, in-depth specialization and individualization; continuity of the training process; unity of general and special training; cyclical preparation process; unity of gradual increase in loads and their tendency to the maximum possible values; undulation and variability of load dynamics; the unity and interconnection of the structure of competitive activity and the structure of the athlete's preparedness; age adequacy of many years of sports activity), which determine

the requirements for the structure, content, nature of this activity and act as its regulators.

All principles are implemented in a close relationship, providing a correct understanding of the process of sports training as a consistent mastery of the athlete's maximum possible level of intellectual, technical, tactical, physical, psychological and gaming preparedness, which is determined by the specifics of football and ensures the achievement of planned sports results in competitive activities. Since the implementation of these principles contributes to the effectiveness of sports training, they can act as organizational and methodological foundations of any side of this process, including the development of the agility of young football players.

The formation of the experimental methodology is based on the following pedagogical provisions:

- purposeful development of agility taking into account the age and individual characteristics of students in accordance with the tasks of sports training at the stage of in-depth sports specialization;
- an integrated approach to learning motor actions and the development of agility;
- building thematic series of classes that allowed consistently and qualitatively to assimilate complex motor actions and develop general and special dexterity;
- gradual enrichment of the experience of coordinating movements based on elements of novelty;
- providing motor symmetry of possession of game techniques.

The implementation of these provisions is aimed at achieving the proper level of development of the dexterity of young football players, which allows the successful conduct of competitive wrestling in the conditions of gaming and competitive activity. Such a planned level of development of agility requires a comprehensive manifestation of coordination abilities and implies that the athlete:

- 1) is able to perform complex motor actions;

2) performs them accurately (accuracy in this case means that the biomechanical characteristics of these movements are close to the reference);

3) qualitatively rebuilds its activities in constantly changing conditions;

4) quickly absorbs new motor actions [4, 6, 8, 9].

Accordingly, the general guidance of all training sessions, the task of which includes the development of dexterity, should provide for compliance with the following conditions:

a) ensuring positive emotional and psychophysical state of students;

b) conducting classes on the development of dexterity against the background of sufficient recovery of the body after previous loads;

c) the implementation of the task of developing dexterity in the structure of a separate lesson is planned at the end of the preparatory and at the beginning of its main part;

d) intervals between repetitions or series of individual exercises should be sufficient to restore performance;

e) education of dexterity should occur in close connection with the development of other physical qualities and the formation of motor skills.

Improvement of any physical quality requires taking into account its sensitive period, the patterns of interaction of motor abilities, the specifics of the sport, the content of educational material, sexual-age and individual characteristics of students, material and technical support and is closely related to the process of forming motor skills.

The purposeful development of agility is not an isolated process, since any motor aspect of solving game problems is always interrelated with the intellectual, technical, tactical, physical and psychological capabilities of the athlete. This relationship is due to the complex nature of gaming activities and the integrity of motor actions in football. Each player's action arises as a result of a system of knowledge, the manifestation of physical and psychological qualities, motor experience and is realized as a holistic effect, as an integrative education. [9]. The absence of at least one of the components or an insufficient level of mastery of it inevitably

leads to a decrease in the effectiveness of the game action, and as a result, makes it impossible to achieve high sports results. At the same time, comprehensive sports training implies optimal compliance of all its parties, taking into account the full realization of the athlete's capabilities. According to the theory of functional systems developed by P. Anokhin, harmony is achieved not only on the basis of communication and interaction, but also based on mutual perception. Accordingly, the education of a young football player's agility should take place in such a combination with other parties to sports training, in which their mutual perception will be carried out, due to which an increase in the level of physical and technical preparedness will contribute to the growth of others. And vice versa. By developing the intellectual, psychological, physical and tactical capabilities of the individual, the coordination and technique of the athlete will be improved.

The content of the training process is determined by the content of competitive activity, game competitive actions and the conditions for their effective implementation. The relationship of training and competitive activities is provided through integrative training, the highest form of which is educational, control and competitive games [4]. These games allow you to maximize the training effects of physical, technical and other aspects of sports training in a holistic competitive activity.

Accordingly, the training activities of students to develop agility should be aimed at solving the following tasks:

- purposeful development of agility;
- consolidation of skills in possession of game techniques;
- expansion of the range of variation of technical elements, tactical actions;
- completion of game techniques individualization;
- achieving integration of game techniques and motor abilities leading to their performance, primarily coordination;
- high efficiency of game techniques in game and competitive activities.

Thus, at the first stages of sports training of young football players there is a completion of the formation of basic motor skills and the formation of super skills - a system of skills of the highest order, characterized by variability, creativity, individualization, high stability of game receptions in difficult and extreme conditions, that is, in game and competitive activities. Therefore, the consolidation and improvement of game techniques is carried out in variable and complicated conditions, and the development of agility itself should include elements of novelty. It is proposed to perform motor actions with different speed and strength, the space for the implementation of the techniques of the game, the position of the ball changes, the requirements for the accuracy of the execution of the elements of technology increase, their combination and opposition (passive and active) from the opponent are assumed, additional tasks and rules are used.

Proper development of agility of young football players in the process of their sports training is possible on condition of systematization of appropriate means, determination of their orientation taking into account projection of each of them on game and competitive activity. Since agility is determined by the complex manifestation of general, special and specific coordination abilities, it is advisable to group the means of developing this physical quality in accordance with the essence of these abilities with the reflection of a certain side of sports training in their content.

The method of developing the agility of young football players involves the use of specially developed exercises, combined into educational complexes that correspond to the stages of sports training and obey the basic didactic principles. At the same time, for the development of general coordination abilities, complexes of means are proposed, the implementation of which is related to physical training and does not include work with a football for the intended purpose. Complexes of means aimed at improving special coordination abilities correspond to the individual actions of the player in football and reflect, first of all, the content of technical training. Accordingly, the complexes of means implemented in order to develop specific coordination abilities

involve the execution of group and team actions and are closely related to the tactics of football. In turn, the use of mobile and educational games in the educational and training process requires the manifestation of dexterity as a complex of coordination abilities and will provide solutions to the problems of game (integrative) training of young football players.

So, such an open system of training tools, on the one hand, allows you to purposefully influence the development of agility, and on the other - makes it possible to improve the various aspects of the sports training of young athletes.

Indicative complexes of means aimed at the development of general coordination abilities include acrobatic exercises (forward, backward and sideways rolls; forwards and backwards; series of overturns; exercises with a rope (running over a rope, high steps, basic jumps, jumps with alternating legs, combined jumps); jumping exercises (jumping in place with one and two legs, jumping with advancement in different directions, alternating jumps and jumps, running jumps, jumping on marks, through stuffed balls and other obstacles, jumping up); running exercises (with a high lifting of the thigh, with throwing shins (back, outside, inside), with jumps, running jumps, with acceleration, with a change in the direction of movement, alternating running with turns and jumps, jerks from various starting positions, shuttle running).

Indicative complexes of means aimed at the development of special coordination abilities contain:

- exercises with the ball (juggling balls of different weights and sizes, according to tasks, hitting the ball for accuracy; to range; in conditions of limitation of time and space; after performing additional tasks: rollover, squat, jump, etc.; stopping the ball in conditions of limited time and space; from different starting positions; using two or more balls; with the performance of additional tasks: with departure to the side, after a rollover, squat, jump, etc.; conducting the ball according to its own instructions, with deceptive movements against an imaginary opponent, a combination of conducting the ball, deceptive movements and strikes in different ways

at its own discretion, performing game techniques with balls of different sizes, in non-standard conditions (sites with a slope, on sand, etc.);

- game tasks (stopping the ball on tasks: after a toss (transfer) in the under-delivery; to the left - to the right of the player; with departure to the side; using two or more balls, etc.; stopping the ball coming to the player from any direction; with different force and trajectory; shots into the gate in various ways according to the tasks: with the definition of the part of the gate for hitting, the force of the blow, the distance to the gate, etc.; running the ball on tasks: with a change in direction and speed of movement, with a stroke of obstacles, a restriction in space, in combination with other motor actions, etc.; a combination of dribbling, deceptive movements and punches on instructions; performance of game techniques according to additional requirements: for a while, only in a certain way or the number of touches, etc.

Indicative complexes of means aimed at the development of specific coordination abilities involve the transfer of the ball according to tasks: a certain distance; trajectory and strength of flight of the ball; through obstacles; in one or two touches; with the change of places by players; transfers by one and two balls in pairs, threes, fours, columns in combination with his stops; performance of ball transfers in the structure of group tactical actions: interaction of players in combinations "to the wall," "crossing," "with one touch," "passing the ball," etc.; kicks into the goal after transfer from the partner without movements; kicks into the goal after transfer from a partner with movements in certain sections of the field (pairs, triples); performing ball passes in the structure of team tactical actions: the interaction of players in a quick and positional attack; performing game techniques in conditions of passive and active opposition to the opponent.

Complexes of means complement mobile and educational games, namely:

- "Break the wall," "1000," "Battle of the roosters," "Day and night with balls," "Kvach with the ball," "Ball in the air,"

"Ball to the captain," "Ball to the middle," "Hit the target," "Shootout," "The right football player," "Ball kicks from the circle," "Do not miss the ball," "Start behind the ball," "Ball into the goal with kvach," Jugglers, Ball over the net, Save the ball, "Round ball," "Two balls through the net," linear, counter and round relays, etc.

- Varieties of the game "Square": 3×2 , 4×2 , 5×2 , 5×3 on areas of the football field or grounds of different sizes without limiting the number of touches to the ball and with a certain number of them.

- Game tasks in exercises with "Ball holding."

- Educational games 3×3 , 4×4 , 5×5 on one gate.

- Training games in limited or full squads on 3 - 4 gates.

- Training games for two gates with the definition of zones on the field, where it is mandatory to perform a certain task: the number of passes, their variety or touches, ball management, deceptive movements, etc.

- Training games in unequal numerical syllables or with a handicap (handicap).

- Educational games with the implementation of certain group and team actions in game situations and standard positions.

These complexes of means in parallel with the development of agility form the player's ability to instantly make the right decision in a particular game situation, effectively perform it and rebuild the motor actions in accordance with the circumstances. According to many experts [3, 4, 7], it is the dexterity of a football player that largely determines the level of his technical and tactical skill. In particular, V. Kostyukevich notes that football training programs will be effective if they are aimed at the simultaneous development of agility and technical and tactical skills [4]. At the same time, assessing the dexterity of a football player in the implementation of any justified motor task should include determining not only its manifestation in individual elements, but also taking into account the degree of correspondence of the performance of motor actions to the current game situation and team tactical plan.

Experimental method of development of agility involves the use of various methods and methodical methods of sports training, namely visual methods - showing, demonstration on the diagram and video, viewing training sessions and official competitions; verbal methods - a story, explanation, indication, remark, belief, conversation; practical methods - methods of clearly regulated exercises, game method, competitive method.

Practical methods of developing agility are the methods of clearly regulated exercises, game and competitive. Among the methods of education of physical qualities, methods of standard and variable exercises and the method of circular training are used. The most common methods of learning motor actions are the method of combined influence and the method of teaching exercises in general (in general). At the same time, students' attention should be focused on the formation of knowledge about the upbringing of physical qualities, rational ways of performing motor actions, adequate perception of their movements by students, as well as mastering the ability to evaluate the techniques of the game.

The perfection of perception of the movements and positions of a body is promoted by those exercises and tasks which performance requires clear spatial and temporal regulation of movements and muscular efforts where the close connection between direction, speed, duration of motor actions, muscular efforts and result of their consistency is provided. In addition, exercises are often used, the beginning of which involves unusual initial positions, asymmetric movements, mirror performance of motor actions, various muscle tension, complications of movements with additional tasks, changing the ways of performing them. The quality of the proposed exercises depends largely on the coordination of movements.

All complexes of means used in the preparation of young athletes should provide a versatile effect on the body of children and require a clear dosage of loads. Physical activity is the motor activity of a person, providing an active reaction of the functional systems of his body. It is necessary to

distinguish between the external (physical) and internal (physiological) sides of the load [7].

The components of the external side of the load are the volume of physical exercise, reflecting the quantitative indicators of the effect of motor actions on the body, and its intensity, which characterizes the strength of this effect. Indicators of the volume of the load are the number of physical exercises, the duration of their implementation, the total time of motor activity, the length of the distance covered, the weight of the load, etc. The intensity of the load is characterized by indicators of the speed and pace of movements, the magnitude of acceleration, coordination complexity, the density of the impact of exercises, etc.

The inside of the load is determined by those functional changes that occur in the body as a result of certain external influences. In the conditions of the training session, the heart rate (heart rate) and external signs of fatigue can be considered sufficiently informative indicators of this side of physical activity: skin color, breathing pattern, sweating, coordination of movements, well-being, etc.

Important factors of the degree of influence of motor actions on the adaptive processes of the body are the duration of rest between the performance of physical exercises and its character - passive, active, combined.

In our study, the dosage of loads implies a clear regulation of their volume and intensity, rationally combined with rest intervals. The optimal ratio of volume and intensity of the load is determined primarily by the purpose for which the exercise is applied. The distribution of physical activity in the lesson can be different. In each case, it corresponds to the tasks of the lesson, the age and individual characteristics of the students, the content of physical exercises and the conditions for their implementation. General requirements for performing exercises include ensuring sufficient time to restore the body between them, the presence of elements of novelty, the prevention of fatigue, etc.

Directly, the algorithm for developing the agility of young football players involves performing a number of technological operations in the following sequence:

1. Setting goals and objectives based on determining the level of sports readiness of the student. To do this, in addition to studying planning documents, pedagogical observations, conversations and interviews with coaches, motor test tasks were used.

2. Selection and systematization of the necessary means to solve the tasks. The choice of means is carried out on the basis of the content and requirements of the current curriculum for children's and youth sports schools, taking into account the sensitive period of education of dexterity, the patterns of interaction of motor abilities, the specifics of football, the age and individual characteristics of students, material and technical support, etc.

3. Determination of optimal methods of training and education, ways of organizing the activities of students. The main methods of development of agility are the methods of standard and variable exercises and the method of circular training. The use of these methods requires appropriate knowledge about the peculiarities of the influence of each of them on the student's body.

4. Finding out the place of each tool within a particular occupation and in the cycle of training sessions, taking into account the generalization, concentration, dissociation of physical qualities, as well as positive and negative transfer of motor skills. Indeed, in certain cases, the development of one physical quality may be accompanied by the growth of others that have not specially developed (generalization of physical qualities), and in other cases, with the excessive development of one quality, the inhibition of others (dissociation of physical qualities) will occur or its development will not be accompanied by the growth of others (concentration of physical qualities).

5. Determination of the magnitude of physical activity and their dynamics in the pedagogical process in accordance with the laws of adaptation of the student's body to physical activity, as well as to the period of sports training. At the same time, physical activities included both training and competitive activities of students and corresponded to their age, individual characteristics and functional capabilities.

6. Analysis of the results of the development of dexterity.

According to the last point, an important component of the developed methodology is integrated control and self-control.

In the process of sports training, comprehensive control is considered by specialists in three aspects: as an element of general process management; as a set of special measures of the control service; as providing feedback in order to monitor the state of preparation [4, 7].

Using psychological-pedagogical and medical-biological indicators, operational, current and staged control provide information on the system "training activity - competitive activity - sports achievements (result)." Registration of quantitative and qualitative indicators of the characteristics of training exercises allows us to assess the effectiveness of the selected means, methods, conditions for their implementation and compliance with specific tasks of sports training, including the development of dexterity. Fixing the complex of game actions in competitive activity helped to determine the level of preparedness of individual players and the team as a whole.

For effective control of various sides of sports training, appropriate criteria are required, which on the one hand objectively reflect the level of preparedness of young football players, and on the other hand were easy to use. At the same time, objective criteria should always be supplemented by subjective ones, which are the basis of self-control and act as a necessary and informative link in the activities of each individual.

Self-control actions of students involve self-esteem and self-correction, which perform an important function in the formation of young football players. Self-esteem includes the allocation of their own knowledge, skills regarding the game of football, finding out the state of development of physical qualities, especially agility and comparing them with the requirements put forward to the young athlete at a certain stage of training. On this basis, the young football player, both independently and with the help of teachers, must adjust his further activities.

Conclusions.

The experimental method of developing the agility of young football players in the process of sports training in the Youth Sports School involves the implementation of a system of means that correspond to general, special and specific coordination abilities. This systematization of training equipment will allow, on the one hand, to purposefully influence the development of agility, and on the other hand, it will make it possible to improve the various aspects of the sports training of young athletes. The training process should be provided with a complex of general pedagogical (verbal, visual) and practical methods: clearly regulated exercises, playing and competitive. The leading methods of development of agility are the methods of standard and variable exercises, as well as the method of circular training. In this case, in each case, the dosage of loads should correspond to the tasks of the training session, the age and individual characteristics of the students, the content of the proposed exercises and the conditions for their implementation.

References:

1. Vikhrov K. L. Football at school: teaching method. Manual. K.: Combi LTD, 2002. 256 s.
2. Lysenchuk G. A., Solomonko V. V., Solomonko O. V. Football: textbook. K.: Olympic literature, 2007. 288 p.
3. Kozina Zh. L. Theoretical and methodological foundations of individualization of the educational and training process of athletes in game sports: autoref. dis... Doctor of Science in Physical Education and Sports: 24.00.01 "Olympic and Professional Sports"; Nats. un-t physical education and sports of Ukraine. Kyiv, 2010. 43 p.
4. Kostyukevich V. M. Theory and methodology of sports training (on the example of team game sports): training. Manual. Vinnitsa: Glider, 2014. 616 p.
5. Kostyukevich V. M., Perepelitsa O. A., Gudima S. A., Polishchuk V. M. Theory and methodology of teaching football: study manual. Kyiv: KNT, 2017. 310 p.

6. Naumchuk V. I. Use of mobile and educational games in the sports training of young football players. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2018, №1 (63), pp. 47-51.

7. Platonov V. M. Modern system of sports training. K.: First Printing House, 2021. 677 p.

8. Lisenchuk G., Zhigadlo G., Tushchenko V., Odynets T., Omelianenko H., Pyptiuk P., Bessarabova O., Galchenko L., Dyadechko I. Assess psychomotor, sensory-perceptual functions in team-sport games. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19, is. 2. P. 1205-1212.

9. Naumchuk V. I. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 2019. 7(4), 81 - 88. DOI: 10.13189/saj.2019.070403.

A. Ohnistyi¹. <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

K. Ohnista¹. <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

Yu. Palichuk². <https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

0-0001-8636-6027

A. Ohnysta³

S. Hykavchuk⁴

FORMING THE INTEREST OF PRESCHOOL CHILDREN 5-6 YEARS IN SPORTS – WAYS OF IMPROVEMENT

¹Ternopil State Pedagogical University after V. Gnatyuk,
Ukraine

²Bukovinian State Medical University

³The scientific and practical medical center of pediatric cardiology and cardiac surgery of the Ministry of health of Ukraine. Government institution (Ukrainian children's cardiac center (uccc))

⁴Personal Trainer

Annotation. The publication reveals approaches to forming children's 5-6 years interest in sports. The identified

pedagogical factors contribute to the formation of interest and motivate children to play sports.

Key words. *Motivation, interest, physical culture, sports, preschool children.*

Relevance of the research topic (statement of the problem). Sports problems of children of primary school age are directly related to health problems of the younger generation. One of the factors that negatively affect children's health is insufficient physical activity. This leads to the weakness of all organs and systems of a young and growing body, especially the musculoskeletal system, as well as to incorrect posture [1].

In any developed society, physical education of preschool children is considered the most important component of the educational space. Sports and physical culture work in the preschool education system is aimed at improving children's sports skills, forming a healthy lifestyle, harmonious physical development, and raising the national sports reserve. This work is carried out not only by increasing the number of children's and youth sports schools and expanding the types of sports activities in sports clubs, but also by conducting various forms of classes and creating physical culture and health groups and sports circles in preschool education institutions [1].

One of the most important tasks of physical education of preschool children is the formation of stable habits for systematic motor activity and their implementation in the chosen sport in the next period of study. The "first step" of initial training in a section (group, club) with a sports orientation largely determines whether the child will be able to successfully adapt to further systematic physical activity. However, as practice shows, the most common reasons for stopping classes at the initial stage of sports are:

- Insufficient personal sports experience;
- Inability to quickly learn (learn) new movements;
- Lack of interest in motor activity

Increasing competition in sports has exacerbated the problem, forcing coaches to recruit children into sports

departments, starting from preschool age, outside the age limits established by regulations, and then "pushing" them into a very limited range of movements characteristic of this sport. At the same time, the task of strengthening children's health, gradually increasing their general physical fitness, multi-functionality and harmonious development in the field of sports recede into the background [3].

Object of research- Physical culture and sports of preschool children.

Subject of research- Ways of engaging preschoolers in sports.

The purpose of the study- To reveal the pedagogical factors and methods that form preschool children's interest in systematic physical exercises and sports

Tasks of the research:

1. Investigate the possibilities and ways of engaging children aged 4-6 years old in sports and physical exercises through the means of preschool education.

2. To find out pedagogical factors, methods and methodical techniques that form preschoolers' interest in systematic physical education and sports.

The following research methods were used in the work: analysis of thematic literature, surveys, mathematical and statistical methods of processing research results.

Research stage

Stages and deadlines	work tasks
The first stage: September 2023 - December 2023	1. Definition of the goal, tasks and research.
The second stage: January 2024 - June 2024	1. Study of methods of education of sports interests of preschool children.
	2. To develop a system of educational influence aimed at increasing the sports interest of children aged 4-6 years.
The third stage: July 2024 - August 2024	1. Analyze and summarize the results obtained in the research process.

Various options for engaging children and youth in physical exercises and sports have been reflected in modern scientific research:

- The concept of physical education through sports (as a competitive activity and comparison of indicators of physical development and preparedness);
- The concept of education through participation (getting used to) systematic exercises and sports;
- The concept of health formation through physical education and sports;
- The concept of changing the attitude of children to young people towards their own bodies and the development of the desire for independent physical self-improvement;
- "Scandinavian" concept of physical education based on "health education";
- The concept of physical education is aimed at the development of "physical education" (the goal is to teach how to act adequately in difficult situations on the basis of simple movement forms: running, jumping, throwing and traditions of non-sports competitions and mobile games);
- National philosophy and model of physical education (goals – physical development, training in sports technique, improvement of sports skills and formation of personal qualities).

Optimal physical activity has a very positive effect on the child's body. This is especially evident in psychological activity. This phenomenon is primarily associated with increasing the resistance of the brain to various stimuli and its efficiency, improving the interaction of two signal systems and the activity of the entire central nervous system.

It has been proven that children with a high level of development of motor skills are much more resistant to physical and mental stress.

Children's activities are inseparable from movement. You cannot play and learn without holding your body in a certain position and maintaining coordination while moving through space by crawling, walking and running. Feedback was also

observed. The movement contributes to the formation of children's creative activity, better language development, and the formation of conditional-reflex connections, which are the basis of any education.

Targeted physical education is one of the primary tasks that are solved in physical education classes for preschool children.

Motivation is a powerful mental driver of any activity. The level of motivation depends on the complexity and responsibility of the activity. This is very clearly manifested in sports, which require endurance and overcoming psychological obstacles, both subjective (overcoming fear of strong opponents) and objective (forcing yourself to lift the necessary weight, run, jump).

The basis of motivation is needs, and motivation often has an indirect effect on it. Feeling the need for active motor activity, we develop an interest in sports and physical education.

The American psychologist Cratty Bryant J. singled out the following points among the motives that motivate people to do sports [1,2]:

- the desire for stress and its overcoming (noted that the most powerful motivation for physical activity is the struggle to overcome obstacles, which is necessary to achieve success, to be influenced by stress, to change the environment);

- social status;
- improve;
- material rewards;
- to become a member of a sports group, team, team.

All children need motivation to help them achieve the desired results. Parents are role models and a source of motivation for their children. If children are motivated, their abilities will develop. These children are looking for an opportunity to acquire new knowledge and skills that will help them achieve the desired results.

In order for a child to continue to systematically engage in physical culture and sports at school age, it is necessary to

form certain prerequisites in preschool age. The most important of them are the level of physical development sufficient for the chosen sport, the ability to quickly and firmly master new sports material, personal attitude and interest in sports activities.

In order to find out the opinions of preschool education specialists regarding the sports orientation of physical education classes for older preschool children, a questionnaire was conducted for kindergarten workers.

38 experts answered the questionnaire anonymously. The average work experience of the respondents in the preschool education system is 8.2 ± 4.8 years.

Based on the study of special literature and own pedagogical observations, a questionnaire was developed, which contains questions: about the motivation for sports and the involvement of children in sports.

95% of respondents answered the question whether it is possible to develop the habit of systematically exercising in children from the age of 5.

The vast majority of respondents (85%) consider one of the important tasks of physical education in kindergarten to stimulate motivation to play sports.

Only 50% of respondents during communication with parents offered to send their children to groups of primary training of a sports school, another 10% do it "occasionally", and 40% never advise parents to send their children to sports sections.

The results of the survey indicate that the majority of respondents often use various methods of affirming positive concepts of children's sports. More than 85% of respondents noted that among the methods that are often used are: information about the benefits of physical exercises in classes, holding sports holidays, which are dedicated to winter and summer sports. Conversations with children on sports topics, role-playing games simulating the training of young athletes are used less often (from 50% to 70% of respondents). Photos of famous athletes are sometimes used to introduce the rules of the most popular sports.

After conducting a questionnaire survey of preschool teachers in the city of Ternopil, we came to the conclusion that the majority of respondents consider motivating children to play sports as one of the important areas of work. However, not all respondents fully use the available tools to solve this task. Only half of the surveyed respondents recommended that parents send their children to the primary group or the sports department of a sports school.

Table 1 shows the results of the survey on two key questions regarding the involvement of preschool children in sports.

Table 1.

The results of a survey of experts on the possibilities of using sports activities with preschool children

No	Question	Yes	No	Hard answer
1.	Do you think that one of the important tasks of physical education in a preschool educational institution is to motivate children to play sports at school age?	86%	3.0%	11%
2.	Do you interact with sports schools (clubs, groups) to involve children in sports?	4%	23%	73%

The content of physical education classes in kindergarten is mainly aimed at teaching children general developmental exercises and traditional "basic movements". Exercises borrowed from various sports, attractive and easy for children to perceive, especially children's fitness, are rarely used.

Factors that encourage children aged 4-6 years to engage in physical activity

1. **Communication in teams.** In the sports section, the child will stay for a long time, and if he makes friends with his peers, he will find like-minded people. A positive atmosphere in the children's team is very important. Children

can succeed if they have peer support, a positive attitude, and not making fun of the weak. This corresponds to the judgment: "I go to training to have more friends and comrades. I enjoy it."

2. **The attitude towards the coach is important.** For children, a coach is the embodiment of dad in the gym. If the teacher demands respect from the child, the child will willingly obey him. However, a too strict coach who wants the result at any cost and is not familiar with the peculiarities of children's psychology can block a child's way to any gym for the rest of his life. This corresponds to the following judgment: "I like the coach, I want to be like him, he has such qualities as kindness, understanding, attention, politeness. The coach uses interesting game moments in training to show new elements well."

3. **Cognitive motivation.** In preschool age, children have a desire to acquire new knowledge and learn about themselves through the world around them. This corresponds to the following judgment: "I am interested in learning about the positive changes that exercise has on my physical development."

4. **Extracurricular recreational work.** Rest time occupies a prominent place in children's ideas about the "ideal" life in a sports team. Participation in events (for example, demonstration performances during holidays), participation in competitions, excursions - all this can cause positive emotions in children and thereby contribute to the retention of many children in the field of sports. This corresponds to the following judgment: "I like to go for walks with the coach and peers on the team, attend festivals and competitions in our sports club."

5. **Work hard to improve.** The preschool stage is sensitive to the development of self-improvement motives, which are characterized by a subjective desire to "become better than now", a desire for physical development and character formation. This corresponds to the following judgment: "I don't want to become frail and lazy, I want to be healthy." I actively do sports because I want to develop my body and strengthen my character."

6. **Acquisition of material goods.** *In ce* is manifested in the child's desire to receive candy, toys, pocket money, etc. from parents. It is used for stimulation to classes. He responds with the judgment: "I went to practice because my parents bought me all kinds of goodies that I wanted after practice."

7. **Get pleasure and new sensations.** Children are happy to learn new types of movements and get pleasure from new sensations while performing them. This is consistent with the judgment: "I enjoy exercise. It motivates me and lifts my spirits. I am not very interested in sports achievements."

8. **Get useful life skills.** Desire to prepare for daily activities through exercise. This corresponds to the judgment: "I do sports because it will come in handy in various life situations."

9. **Approval required.** Children need positive comments from adults, otherwise it will be difficult for children to adapt in the world around them. This corresponds to the judgment: "I am pleased when my achievements are praised by coaches, parents, relatives, friends, comrades."

10. **Increasing prestige, desire for fame.** The desire to show oneself, manifested through participation in sports competitions, is considered and experienced from the point of view of personal prestige, acquaintances and respect of the audience. This corresponds to the judgment: "I play sports because I want to be stronger than everyone else on the team and to be the leader and captain of the team."

Sustained interest is formed with the help of methods and methodical techniques, which can be systematized as follows:

1. The class should begin with a game mission performed on site to test readiness for the exercises.

2. Each class for preschool children should include exercises aimed at strengthening the muscles of the foot, forming the correct posture, and strengthening the muscles to ensure proper breathing.

3. In the process of teaching preschool children exercises, especially at the first stages of learning new motor

movements, it is recommended to create easier conditions for the child. Good results can be achieved using a set of "soft" gymnastic devices, consisting of foam slides and mats.

4. It is recommended not to repeat a game mastered by children more than 2 times using the same version. Every time it is necessary to complicate the conditions of game activities and implement multiple manifestations of sports abilities. When conducting mobile games, relays, it is important to observe injury prevention measures: keep a distance between children during running and jumping.

5. During the lesson, it is necessary to systematically and consistently form basic knowledge of physical culture and sports with the help of a short dialogue lasting 2-3 minutes before the lesson, as well as information and "summaries". During the exercises, children should learn knowledge about understanding and oral reproduction of exercise names (terms), which contributes to language development and has a good effect on children's learning of the subject.

6. For pedagogical control of the level of physical development of preschool children, it is necessary to apply movement tasks (tests) at the beginning and at the end of the annual program cycle. Objectively determine the individual dynamics of the development of physical fitness and the general level of physical fitness of each child, identify the individual trajectory of physical development and the methods used.

7. It is always necessary to look for new methods and methodical techniques for the development of the child's motor qualities that go "in step" with the physical characteristics of the age, and not against them. Different types of exercises that contribute to physical development help ensure enjoyment of sports and avoid the monotony and monotony of physical education classes.

8. Teachers need to create an environment in which children generally have a positive attitude to group forms of work. This game is one of the most effective methods of engaging preschoolers in joint learning activities. The content of classes, for example, discussion of work results, distribution of joint actions by functions (mutual

assessment), can arouse children's interest and ensure a purposeful attitude to the collective form of educational work.

9. Ensure the use of methodical techniques for stimulating interest in classes, such as: 1) analysis of the results of each class; 2) systematic holding (at least once every 3 months) of open training classes at the invitation of parents; 3) To hold winter and spring sports holidays; 4) Award children who are most actively involved in learning.

Conclusion:Constant interest in motor activity develops with the help of such pedagogical factors and methods of educational influence:

- creation of a positive emotional background in the group;
- focusing on positive examples of behavior related to concentration, diligence and clarity of purpose;
- focusing on the results of each lesson;
- positive evaluations, selection of children who achieved "their own small victories";
- confirmation of positive changes in the child's physical development associated with systematic classes;
- techniques are aimed at creating a good psychological atmosphere in the group of children, i.e. - mutual respect, trust, encouragement of intelligence;
- an atmosphere of risk, tolerance for mistakes and failures, associated with the activation of children's leisure time, thematic discussions, excursions.

List of references.

1. Cratty Bryant J. Psychology in Contemporary Sport. Prentice Hall; Subsequent edition (January 1, 1989). - 338 pages

2. Cratty Bryant J. Social psychology in athletics. Los Angeles: Los Angeles Ins., 1981. 256

3. Hykavchuk Serhii, Ohnystyi Andrii, Ohnysta Kateryna Preschool education as the first step in preparing children for sports Problems of forming a healthy lifestyle of youth: Materials of the 15th All-Ukrainian scientific and practical

conference of students, masters and postgraduates. Lviv: LNU Publishing Center named after I. Franka, 2024. P/ 121-123.

4. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of Olympic education in the New Ukrainian School: [Collective monograph]. Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O. Andrieieva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2020. 118 p. ISBN: 978-9934-588-54-9, DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-54-9>

Shandryhos V.I.¹, <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

Shandryhos H.A.², <http://orcid.org/0000-0002-8796-6507>

PECULIARITIES OF TEACHING FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS THE BASICS OF SELF-DEFENSE

¹Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

²Ternopil Comprehensive Secondary School 28

Abstract. *The article is devoted to the peculiarities of teaching future specialists in physical culture and sports the basics of self-defense. The paper presents the results of research on a differentiated approach to the selection of training content for students of different sports specializations in teaching them the basics of self-defense. It is established that in the self-defense curriculum the content of the technical arsenal should not be general and voluminous, but short and specific, from 10 to 12 actions.*

Keywords: *basics of self-defense, future sports specialists, teaching methods, differentiated approach.*

Анотація. *Статтю присвячено особливостям навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту основам самозахисту. В роботі представлені результати досліджень*

щодо диференційованого підходу до відбору змісту навчання для студентів різних спортивних спеціалізацій при навчанні їх основ самозахисту. Встановлено, що в навчальній програмі з самозахисту зміст технічного арсеналу повинен бути не загальним і об'ємним, а коротким і конкретним, від 10 до 12 дій.

Ключові слова: *основи самозахисту, майбутні фахівці зі спорту, методика навчання, диференційований підхід.*

Introduction. The system of higher education, like all other areas of human activity, is subject to changes in the social sphere. In this regard, the requirements for professional knowledge and skills of graduates of physical education faculties and HEIs of physical education profile should be revised to meet the changing needs of society. This problem is most closely related to applied sports and closely affects the process of training specialists in martial arts.

The recent prognostic assessment of crime development shows that in the coming years, negative trends will dominate the dynamics and structure of crime.

Today, society has formed a specific social order related to people's desire to master self-defense techniques. It is about the desire of citizens to eliminate their illiteracy in resolving conflicts that are combined with criminal threats. The need for specialists capable of conducting self-defense classes, offering techniques accessible to the majority and forming the necessary skills in the shortest possible time, is today not only a social demand, but also a government order [1, 2].

In the training of a future specialist in physical culture and sports, martial arts aim to form highly qualified, comprehensively developed specialists with deep and solid theoretical knowledge, practical skills and abilities, capable of effectively conducting teaching, coaching, research and organizational work.

The purpose of the study: to determine the peculiarities of teaching future specialists in physical culture and sports the basics of self-defense.

Research methods: method of system analysis; method of analysis and synthesis of documentary materials; method

of primary domestic experience; method of comparison and abstraction.

Research results and their discussion. The study of the discipline "Fundamentals of Self-Defense" by students will ensure the graduation of specialists who have the necessary minimum of theoretical knowledge and practical skills, who are able to methodically competently organize and conduct self-defense classes in sections, higher, general and extracurricular educational institutions, etc.

The peculiarities of the methodology of teaching self-defense techniques are due to the variety of possible extreme criminal situations that usually arise unexpectedly and involve a threat to human life, health, honor and dignity. The unpredictability of the enemy's behavior, unregulated actions, differences in the environment, climatic and weather conditions, and time of day require the formation of a plastic motor skill that allows you to reproduce the necessary actions with maximum efficiency in each specific situation [3, 4, 5].

In self-defense classes, future teachers learn martial arts and self-defense skills [3]. The enrichment of the technical arsenal of martial arts from other types of martial arts cannot be unlimited and requires careful selection of the most rational technique. This should be taken into account when training future specialists in physical education and sports. In addition, mastering self-defense skills is the basis for the safety of any person's life.

Given the large volume of technical actions of the kicking and throwing arsenal, it becomes a necessary condition for teachers to determine the place and basic content in teaching students of various sports specializations the basics of self-defense. An equally important problem for the effective teaching of students the basics of self-defense is the need to create a methodology that would most fully take into account the characteristics of their sports specialization and level of physical fitness. Despite the high popularity of various types of martial arts, there are still practically no studies that would scientifically substantiate the arsenal of training tools in combined martial arts, select the minimum content of technical and tactical actions for teaching students the basics

of self-defense. It is necessary to select the most effective strikes, techniques and grips that should be used in teaching students. To realize this direction, a differentiated approach to the selection of class content should be applied.

Based on the above, self-defense is a set of actions characterized by a state of protection against internal and external threats, which are formed by means and methods of martial arts, which form the basis of effective counteraction in extreme situations where there is a real threat to human life and health.

The content of behavior in these specific conditions will be characterized by an algorithm of the following components: assessment of the situation, neutralization of the attacker's actions, stopping and reducing the effectiveness of the impact, overcoming the consequences.

The analysis shows an insufficient level of formation of self-defense skills by means and methods of martial arts for extreme situations of a criminogenic nature among student youth. This requires the search for more effective means and methods for the formation of self-defense skills in future sports professionals.

The formation of self-defense skills in students depends on the quality use of martial arts means and methods. In the course of the study, we identified factors that affect the effectiveness of the use of these means and methods. Experts consider the use of a differentiated approach to the selection of the content of technical and tactical actions for students of different sports specializations to be the main factor influencing the effectiveness of the use of means and methods of martial arts. The ranking of factors that

determine the high efficiency of teaching students the basics of self-defense has yielded the following results:

1. a differentiated approach to the selection of the content of teaching the basics of self-defense for students of different specializations (21,4 %);

2. selection of the most effective means of training for students of different sports specializations (18,7 %);

3. selection of the most effective technical and tactical actions for teaching students the basics of self-defense, taking into account their sports specialization (17,8 %);

4. determination of the most optimal time for teaching self-defense techniques (14,3 %);

5. rational distribution of physical activity in the classroom, taking into account the level of physical fitness of students (10,7 %);

6. predominant use of exercises aimed at developing strength, agility and strength endurance (7,2 %);

7. taking measures to prevent injuries in self-defense classes (6,3 %);

8. determining the conditions for the legitimacy of the use of self-defense means in extreme situations of a criminogenic nature (3,6 %).

In the process of further research, the most effective means and tactical and technical actions necessary for teaching students of various sports specializations the basics of self-defense were determined. To solve this problem, a survey of specialists was conducted. The results of the survey

revealed the most effective means of martial arts for the formation of students' self-defense skills:

1. self-defense with the use of improvised means (19,1 %);
2. self-defense against an armed opponent (18,2 %);
3. blows and ways to defend against them (15,3 %);
4. self-defense against several opponents (14,1 %);
5. throws, releasing from the grips of opponents (10,9 %);
6. exercises on the development of coordination and accuracy of movements (9,7 %);
7. exercises aimed at forming an optimal fighting stance (6,8 %);
8. exercises that improve joint mobility (3,0 %);
9. self-insurance and exercises to develop the skills of correct movement when interacting with an opponent (2,9 %).

At the next stage of the study, we developed a methodology for teaching the basics of self-defense for students of sports specializations not related to martial arts, using a differentiated approach to the selection of the content of technical and tactical actions.

In accordance with certain stages of the methodology for the formation of self-defense skills, specific goals and objectives for students of different specializations are defined. It is determined that it is advisable to plan the load with a predominantly general orientation, which will ensure the intensive development of basic physical qualities: agility, speed, endurance and strength.

Conclusion. In the course of the research we managed to establish that in the curriculum on self-defense for students of 017 Physical Culture and Sports the content of the wrestling technical arsenal should not be general and voluminous, but short and specific, from 10 to 12 techniques. It should be borne in mind that the training of wrestlers (boxers, wrestlers, representatives of free-fight, etc.) should be based on the method of "additional training", and students of other specializations - on the method of "phased training" from wrestling - throwing, to striking and combined style of application of technical and tactical actions, or the method of

“phased-parallel training”, including throwing and striking technical actions. And when teaching the section of defense against an attack by an armed person, use the methodology of a combined (mixed) approach, which is reflected in the program of the discipline “Fundamentals of Self-Defense”.

Literature.

1. Godlevsky P.M. Self-defense as a means of physical and psychological training of female students of the sports educational department of higher educational institutions: PhD thesis ... Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02. Kharkiv State Acad. of Physical Culture. Kharkiv, 2011. 17 p.

2. Shandrygos V.I. Modern tasks of training specialists in physical culture and sports in martial arts classes. Professional competencies and competencies of the teacher: Materials of the Regional Scientific and Practical Seminar. Ternopil: TNPU, 2006. P. 132-133.

3. Godlevsky P.M., Zubrytsky B.D. Women's self-defense: a textbook. Rivne: NUHPGP, 2015. 161 p.

4. Chernenko V.O. Self-defense: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports. - Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2010. 151 p.

5. Yurchuk F.S. Self-defense techniques without weapons: a textbook. K.: KNTEU, 2004. 109 p.

6. Shandrygos V.I. “Fundamentals of self-defense”. Program of the discipline for master's degree in specialty 017 Physical Culture and Sports. V. Hnatiuk TNPU, 2018. 6 p.

Ангелюк І.О. ¹ <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Лаврін Г.З. ² <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

Машталер І.О. ³ <https://orcid.org/0000-0001-5033-2562>

Бредюк К.В. ⁴

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті розкриваються можливості впровадження елементів бойових мистецтв у зміст рухової активності школярів. Визначено переваги Тай-бо аеробіки, як сучасної оздоровчої системи у вирішенні завдань фізичного виховання в межах закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: Тай-бо, аеробіка з елементами бойових мистецтв, оздоровчий фітнес, фізичне виховання, заклади загальної середньої освіти.

Annotation. The article reveals the possibilities of introducing elements of martial arts into the content of schoolchildren's physical activity. The advantages of Tai-bo aerobics as a modern health-improving system in solving the problems of physical education within general secondary education institutions are determined.

Keywords: Tai-bo aerobics, aerobics with elements of martial arts, health fitness, physical education, general secondary education institutions.

Стан фізичного виховання дітей та підлітків у загальноосвітніх школах викликає підвищену заклопотаність в суспільстві, у зв'язку з низькою

ефективністю даного процесу у розв'язанні завдань з формування здорового способу життя підростаючого покоління, розвитку фізичного потенціалу школярів, становлення необхідно важливих умінь та навичок [7; С. 4; 20].

Традиційна організація фізичного виховання в загальноосвітніх школах не завжди цікава учням, не відповідає їх потребам та інтересам. Як наслідок школярі з небажанням відвідують уроки фізичної культури, а отже погіршуються показники здоров'я та фізичної підготовленості. Особливої актуальності заслуговує проблема здоров'я старшокласників. Від стану здоров'я випускників загальноосвітніх шкіл залежить благополуччя майбутніх молодих сімей, виробничий потенціал і обороноздатність країни. Лише не велика частка випускників (7-9%) загальноосвітніх шкіл є здоровими, кожен другий схильний до морфофункціональних патологій, 42% мають хронічні захворювання. Захворюваність серед підлітків 15-17 років зростає на 39, 2% [6, С. 70].

Тому, організація змісту фізкультурно-оздоровчої роботи в школі вимагає критичного перегляду. Впровадження сучасних засобів, методів й технологій в процес фізичного виховання є одним із перспективних шляхів вдосконалення цього процесу [12, С. 267; 114, С. 209]. При цьому, важливо враховувати мотиви та інтереси підростаючого покоління до фізичної культури [5; 16, С. 122; 18].

Великою популярністю серед учнівської та студентської молоді користуються різноманітні види фітнесу. Поняття фітнес є дуже широке, оскільки включає цілу низку комплексів вправ, цілісні системи тренувань, спрямованих на формування красивої, витонченої статури, оздоровлення організму, а також розвиток фізичних якостей [2, С. 10.; 3, С. 32].

Науковці досить ґрунтовно дослідили теоретичні основи сучасних фітнес-програм й технологій та основи їх використання в системі фізичного виховання. Більшість праць присвячено використанню фітнес-технологій у

роботі із студентською молоддю. Так, В. Самбур довів позитивний вплив сучасних фітнес-програм й технологій на розвиток психомоторних якостей, рухових умінь та навичок студентів. Крім того, вченим підсумовано, що такі заняття збільшують мотивацію студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

С. Гейченко та Т. Касацька дійшли висновку про підвищення обсягів рухової активності під час використання фітнес-програмна заняттях із студентами. Т. Букова та Є. Урюпін, у своїх працях описують покращення показників фізичного здоров'я на фоні позитивні зміни у морфофункціональному стані студентів після занять аеробними вправами.

Незважаючи на велику масу запропонованих фітнес програм, піднята тема розроблена недостатньо. Нечисленні фітнес-програми створювалися для юнаків, які навчаються в школі. Вони як правило, розроблялися шляхом копіювання та адаптування ідентичних для дівчат програм. При цьому, не враховувалися фізіологічні особливості організму юнаків, їх мотивація тощо. При спільності завдань і мети фізичного виховання, його зміст, організація і методики повинні бути диференційовані, в першу чергу за статевою ознакою.

Досить новим видом фітнесу сьогодні є Тай-бо. Цей стиль був придуманий, прагнучи привернути увагу до занять передусім хлопців й чоловіків. У літературних джерелах досить добре описано історію, теоретичне підґрунтя позитивного впливу на організм людини занять різними видами Тай-бо, компоненти, складові, техніка даного виду фітнесу. Більшість вчених прийшли до висновку про ефективність та доступність застосування Тай-бо аеробіки. Пов'язують це з широкою варіативністю рухів, включення одночасно великої кількості м'язових груп, позитивними змінами функціонального стану організму, зміцненням серцево-судинної і дихальної системи, більшою рухливістю та гнучкістю суглобів, підвищенням рівня аеробних можливостей, фізичної витривалості організму тих, хто займається.

Таким чином, актуальність дослідження визначається малою вивченістю і слабкою науковою розробленістю проблеми цілеспрямованого використання Тай-бо в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження – вивчити досвід й визначити можливості та переваги використання оздоровчих фітнес програм із використанням бойових мистецтв та можливість їх використання в процесі фізичного виховання школярів.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати доцільність використання елементів бойових видів фітнесу в процесі фізичного виховання школярів.

3. Виявити можливості сучасного виду фітнесу Тай-бо для підвищення рівня фізичної активності школярів.

Для розв'язання поставлених завдань в роботі застосовували **методи дослідження:** опрацювання та узагальнення наукових, навчально-методичних матеріалів із метою аналізу стану важливості використання елементів бойових видів фітнесу в процесі фізичного виховання школярів, вивчення й узагальнення досвіду вчених й практиків стосовно проблем їх застосування з метою покращення стану рухової активності учнівської молоді.

На різносторонність спрямованості фізкультурно-оздоровчих занять впливають мотиви та інтереси учнів. Будь-який вид рухової активності вимагає прояву зусиль. У загальноосвітніх навчальних закладах освіти, на відміну від спорту, усвідомлення необхідності занять мають забезпечуватися в першу чергу задоволенням [1, С.180].

Творцем фізичних вправ і спортивних ігор у нашій державі було козацтво. Бойові мистецтва були в їх основі. В умовах сучасності доцільним є використання національних бойових вправ у навчальному процесі з фізичного виховання з юнаками. Впровадження таких елементів повинно підсилюватися теоретичними відомостями з історії та культурних традицій українського козацтва, про походження того чи іншого національного виду спорту, обряди та традиції, які використовуються спортсменами, а також із якою метою проводиться те чи інше тренування; ознайомленням із правилами змагань в

різноманітних видах спорту, розкриття основних напрямів розвитку запропонованого виду бойового мистецтва [11, С, 48].

На заняттях ефективними можуть бути як окремі вправи, так і комплекс тренувань з використанням різних національних бойових мистецтв. В процесі занять вирішуються такі навчальні завдання: навчити правил поведінки на тренуваннях і техніки безпеки; етикету та ритуалів бойових мистецтв; фізичний розвиток (рухові здібності та професійно-прикладні фізичні якості студента); зміцнення мускулатури, опорно-рухового апарату; розвиток інтелекту, кмітливості, швидкості мислення [13].

Широкої популярності набувають заняття східними та бойовими єдиноборствами як серед чоловічого, так і серед жіночого населення. Більшість за мету занять мають оволодіння навичками самооборони. Єдиноборства викликають інтерес у підростаючого покоління. Та у більшості шкіл й закладів вищої освіти відсутні висококваліфіковані фахівці зі східних єдиноборств, відсутні наукові розробки, методики та програми з окремих видів єдиноборств.

Введення у зміст фізичного виховання занять східними єдиноборствами передбачають оволодіння знаннями та навичками в галузі фізичної культури в цілому та, зокрема, карате, ушу тощо. Вони допомагають зміцнювати здоров'я, удосконалювати фізичний розвиток та оптимальний рівень рухових здібностей, а також, у формуванні мотивів і способів (умінь) здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність [4].

Важливу роль в духовно-моральному вихованні відводять карате. Як бойове мистецтво задовольняє одну із життєво важливих людських потреб – бажання жити без почуття страху. Карате вирішує такі завдання: самопізнання, самовдосконалення та гармонійний розвиток, виховання почуття гідності, уміння долати хвилини слабкості, добиватися поставленої мети, керувати своїми волею і емоціями, концентрувати силу, дотримуватися правил, норм, спортивної етики, поваги до

суперника, формування концентрації та переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, сміливість і рішучість підростаючого покоління. Перевага карате у задіянні практично всіх груп м'язів і систем організму, що забезпечує завдання фізичного виховання – гармонійний розвиток. Вправи динамічного та статичного характеру позитивно впливають на: рухливість суглобів, зв'язковий апарат, м'язову силу, витривалість організму. Дихальні вправи забезпечують масаж внутрішніх органів і покращують кровообіг. Відпрацювання технічних елементів – блоків, ударів впливає а озвиток швидкості рухів, реакції, спритності та координації. При регулярних заняттях покращується робота серцево-судинної системи, як наслідок збільшення серцевого м'яза [4; 8].

Велику популярність мають різні техніко-тактичні елементи рукопашного бою. Це складнокоординаційний вид єдиноборств, який потребує фізичних та психологічних якостей. Під час тренування включаються вправи для розвитку швидкості, сили, силової витривалості, що потребує постійного контролю функціонального стану, прогнозування змін під впливом навантажень [4].

У старших класах коло завдань із розвитку витривалості значно розширюється. Збільшується значення комплексного впливу на фактори, які обумовлюють витривалість. Першочерговим стає завдання покращення аеробної продуктивності, а також підвищення функціональних можливостей, що лімітують здатність протидіяти втомі.

Будь-який вид бойових мистецтв вимагає володіння вчителем необхідною базовою технікою й тактичною підготовкою. Не кожен вчитель візьме на себе відповідальність здійснювати таку роботу на уроках фізичної культури. Варто шукати альтернативи, які дозволять вчителю використовувати окремі елементи бойових мистецтв і вирішувати завдання фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Одним із таких видів фітнесу вважаємо аеробіку Тай-бо з елементами бойових мистецтв. Це інноваційна фітнес-система, яка поєднує аеробіку та східні єдиноборства. У ній зливаються західний та східний підходи до оздоровлення організму. Засновником даної системи вважається легендарний боксер і голлівудський актор, чемпіон світу зі східних єдиноборств Біллі Бленкс. Він впровадив нову техніку, в якій поєднав карате, тхеквондо, кікбоксинг, бокс і танцювальну аеробіку. Тай-бо – бойова аеробіка. Автор представив її на початку 90-х років ХХ століття. Метою було привернути увагу до занять в першу чергу чоловіків. Дане нововведення було цікаво й жінкам, яких приваблює швидке спалювання калорій та навчання прийомам самооборони [10; 15].

Різновидами аеробіки є:

Аеробокс, або а-бокс. Акцент на аеробних кроках й рухах, а також танцювальних елементах. Використання бойових прийомів мінімальне.

Бокс-аеробіка, карате-аеробіка, кардіокікбоксинг. Більше уваги приділяється техніці певного стилю бойових єдиноборств. Виконання вправ супроводжується відпрацюванням прийомів «бій з тінню». Виконуються вони самостійно або в парі. Часто використовуються як урізноманітнення спортивних тренувань.

Кі-бо – найбільш наближений до бойових мистецтв. Пропонуються методи тренування, запозичені з єдиноборств. Відбувається поетапне відпрацювання рухів, з поступовим ускладненням та пришвидшенням темпу. Застосовуються методики для зміцнення психологічної стійкості, формування здібності до граничної концентрації уваги при виконанні прийомів та нанесенні ударів.

Тай-КІК. Програма, побудована на поєднанні Тай-бо та системи КІК (термін «кік» - кардіо-інтенсивність-адаптація). У неї включені вправи зі скакалкою, силові вправи, а також адаптовані прийоми рукопашного бою.

Паверстрайк. Різновид Тай-бо, створений італійськими фахівцями Патріцією Морено та Іларією Монтаньяно. Відрізняється потужністю та акцентованістю ударів, а також вищою інтенсивністю занять [17].

Для обрання найоптимальнішого стилю вчителів варто дотримуватися наступних рекомендацій: добре рухатися, формувати відчуття звільнення від психічної напруги та фізичного перенавантаження в тій або іншій області тіла відчувати рівновагу, розвивати реакцію, силу та гнучкість.

Аеробіка Тай-бо вирішуватиме наступні завдання в процесі фізичного виховання школярів: тонізування опорно-рухового апарату та нервово-м'язової діяльності; гармонійний розвиток тіла, поліпшення самопочуття та настроїв, зниження ризику виникнення багатьох захворювань; міцну тренувальну дію серцево-судинної та дихальної системи, що покращуватиме витривалість, працездатність, загальний тонус організму. За рахунок активної роботи тулубом, скручуванням та згинанням активізується функція залоз внутрішньої секреції. Покращується діяльність шлунково-кишкового тракту. Складно-координовані рухи руками та ногами впливають на розвиток гнучкості та спритності. Під час занять зміцнюються кісно-суглобовий та зв'язувальний апарати, що попереджує остеопороз, а також переломи, розтягнення і розрив зв'язок. Підвищується стійкість вестибулярного апарату, що є профілактикою побутових травм, падінь. Покращується психологічний стан, знижується внутрішня напруга, неспокій, тривожність. Збільшується впевненість у собі та в своїх силах, виникає відчуття захищеності, моральної стійкості [10; 19].

Важливу роль на заняттях Тай-бо має психологічний настрій. Формується він шляхом медитації та впровадженням дихальних вправ, запозичених з тай-зи, ушу та цигуна. Досягненню такого психічно-емоційного стану, який допомагає без шкоди для організму збільшувати обсяг навантаження в процесі заняття сприяють бойові прийоми, що відпрацьовуються.

Методика побудови занять має залежити від рівня підготовленості, вікових, індивідуальних і інших особливостей організму [9].

Тай-бо є сукупністю інноваційних форм рухової активності та програм оздоровчої спрямованості. Розкриті різновиди цієї системи фітнесу надають можливість

широкого вибору оптимальної програми людям різних верств населення, в тому числі й школярам, та інтересів з метою підвищення рівня їх фізичної активності, для формування здорового способу життя, досягнення оптимального рівня самопочуття та прагнення до довголіття.

Список літератури.

1. Артимович ОІ. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків. Сучасні проблеми фіз. виховання і спорту школярів та студентів України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Суми, 2004; С.178-183.

2. Безпутчик ВГ. Психом'язева аеробіка. Комплекс танцювально-ритмічних вправ. Фізична культура в школі. К., 1998; № 6:48-49.

3. Васькевич СС. Розвиток витривалості у волейболістів за допомогою елементів фітнесу у ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020; Випуск 6 (126):30-33.

4. Використання засобів бойового фітнесу на заняттях з фізичного виховання зі студентками. Доступно: <http://www.allbest.ru>.

5. Волков ЛВ. Вікові особливості організації фізичної підготовки дітей і підлітків. ПереяславХмельницький, 1991; 26 с.

6. Жук ГО. Проблема загальної витривалості у контексті здорового способу життя старшокласників. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конференції. Суми, 2007; С. 69-72.

7. Іванова ІВ. Формування здорового способу життя як педагогічна проблема. Педагогічні науки. 2007; № 4:4.

8. Кібальник ОЯ. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.- метод. посібник. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006; 48 с.; 80, С. 50-53.

9. Кокареєв БВ. Черненко ОА. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006; 67 с.

10. Кравченко Ю. Тай-бо як один із видів оздоровчого фітнесу. Доступно: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/>].

11. Лукоянова К. Національний вид боротьби «український рукопаш «Спас»» у сучасній системі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016; № 1:47-50.

12. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2003; Вип. 7. Т. 2:266-269.

13. Пильненький ВВ. Організаційно-методичні основи тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02. Львів, 2006; 20 с.

14. Поздеєєєва СІ, Токмашова МА. Використання національних ігор і видів спорту на уроках фізичної культури. Вісник ТГПУ. 2013; № 12:207-209.

15. Саєнко В., Іванчікова С. Трафнсформація прийомів бойових мистецтв єдиноборств у сучасий вид фітнесу тай-бо. Доступно:

<http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1574/1/2010.%20Saienko%2C%20Ivanchikova.pdf>],

16. Солопчук Д. Проблеми формування здорового способу життя в учнів ЗОШ. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2003. Вип. 7. Т. 2:120-123.

17. Тай-бо аеробіка. Інформаційно-пізнавальний журнал для жінок Доступно: <http://wjournal.com.ua/taj-bo.html>].

18. Тай-бо аеробіка. Інформаційно-пізнавальний журнал для жінок. Доступно: <http://wjournal.com.ua/taj-bo.html>]

19. Тай-бо: 10 переваг програми Тай-бо та бокс аеробіка – жіночі варіанти чоловічого спорту Доступно: <https://superfamily.in.ua/taj-bo-ta-boks-aerobika-zhinochi-varianti-cholovichogo-sportu/>

20. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. [за ред. М. В. Тимчика]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014; 172 с.

Банах В. І. <https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>
Синішин В. А.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка

Анотація. У публікації розкривається питання удосконалення процесу навчання у закладах вищої освіти. Особистісний підхід повинен виступати суттю побудови освітнього процесу, його теоретичних основ і практики. Одним із способів поліпшення ефективності навчання дослідники відзначають перспективність використання персоналізованого підходу до організації освітнього процесу, зокрема і у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, особистість, підхід, навчання.

Annotation. The article reveals the issue of improving the learning process in higher education institutions. The personal approach, as a universal component for educational purposes should be the essence of the educational process, its theoretical foundations and practice. Researchers note that the use of a personalized approach to the organization of the educational process, including physical education, is one way to improve the effectiveness of learning.

Keywords: physical education, personality, approach, learning.

Актуальність теми дослідження. Серед актуальних проблем у фізичному вихованні на сьогодні залишається

невідповідність запитів і потреб здобувачів освіти [7]. Впровадження секційної чи гурткової роботи у ЗВО з вільним вибором виду спорту, через ряд чинників, не в повній мірі дозволяє задовільнити потреби усіх студентів та реалізувати завдання особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні. На думку фахівці [9] сьогодні фізичне виховання повинно бути звернене до особистості, його інтересів, потреб, мотивів як у сфері фізичного так і в сфері духовного вдосконалення. Власне побудова особистісно-орієнтованого процесу передбачає відмову від традиційної системи фізичного виховання та унітарності застосування типових, одноманітних фізкультурно-оздоровчих методик у педагогічній практиці [7]. Це вимагає пошуку нових ефективних форм та підходів до організації фізичного виховання.

Мета дослідження: визначити особливості змісту персоналізованого підходу у процесі фізичного виховання та перспективи його застосування у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань використовувався метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; окремі загальнонаукові методи: системний аналіз і синтез; метод аналогій.

Результати досліджень. Серед напрямків оптимізації процесу фізичного виховання у здобувачів вищої освіти фахівці [1-6] вбачають застосування персоналізованого та персоніфікованого особистісно-зорієнтованого освітнього процесу, що сприяє розвитку морально-вольових якостей, поліпшенню мотивації із врахуванням емоційно-почуттєвої сфери індивіда. Відповідно до застосування технологій і методів викладання виокремлюють чотири форми персоналізованого освітнього процесу: розширення автономності студента; самоосвіту; диференційоване навчання; адаптивне навчання [3]. Під час організації фізичного виховання сьогодні реально застосовуються на практиці лише деякі психолого-педагогічні умови, що сприяють персоналізованому впливу [1; 4].

Цільовими установками стосовно організації персоналізованого освітнього процесу є створення відповідних умов для такого процесу діяльності, створення умов для розвитку самостійності і спілкування, стимулювання потреби персоналізації, сприяння формуванню здатності до персоналізації. Як зазначають фахівці, персоналізація освітнього процесу пов'язана не тільки зі становленням самої особистості індивіда, але й з тими педагогічними явищами, що сприяють цьому становленню [3].

Оптимізація освітнього процесу, зокрема у фізичному вихованні, передбачає створення студентами власної освітньої траєкторії, зважаючи на особисті цілі та орієнтовані мотиви. Власне у таких умовах студент має можливість самостійно здійснювати контроль над власним процесом навчання [8]. Застосування гуманно-особистісних технологій, технологій співпраці здобувача з викладачем та технології вільного виховання сприятиме поліпшенню ефективності процесу фізичного виховання [7]. В таких умовах справедливим є твердження, що процес фізичного виховання повинен забезпечувати розуміння, пізнання, розвиток та самореалізацію особистості в її цілісності та гармонійності, що можливе тільки за умов особистісно спрямованої трансформації форм і методів освітньо-виховної роботи [10].

В цьому напрямку, для оптимізації дистанційної форми організації процесу фізичного виховання, автори рекомендують застосування проєктів. Цей метод теоретичної підготовки студентом матеріалів перетворює студента з об'єкта на суб'єкт навчання, коли здобувач самостійно вчиться й активно впливає на зміст власної освіти, самостійно організовуючи власну діяльність. Такий підхід дає можливість усвідомити, що заняття дозволяють розвивати не тільки фізичні якості, а й інтелектуальні можливості. В цьому руслі проєктна діяльність є одним із компонентів системи продуктивної освіти, що має нетрадиційний, нестандартний спосіб організації освітнього процесу через активні способи впливу та дій (аналіз, синтез, планування, прогнозування) [8]. В такій

діяльності педагог здійснює консультативно-координуючої функції сприяє переходу викладача з позиції лідера в позицію консультанта і координатора, що дозволяє учням отримати реальну автономію і здатність проявити власні ініціативи та самостійність у процесі виконання проєкту, сприяє формуванню саморозвитку особистості [8].

В процесі фізичного виховання диференційований процес повинен виражатися в організації фізичного виховання у ЗВО, що передбачає побудову занять із урахуванням результатів вихідних обстежень рівнів розвитку ставлення здобувачів до самих занять фізичного виховання. Відповідно до цих рівнів, автори рекомендують умовний поділ студентів на п'ять груп. Це дозволить диференційовано здійснювати підбір змісту, форм і методів навчання на кожен з його компонентів. Враховуючи особистість індивіда, важливим в організації фізичного виховання в освітньому процесі є здійснення диференціації за соматичним типом конституції або соматотипом [6].

Незважаючи на усі суперечності освітніх нормативних положень і невідповідність їх стандартам загальної системи освіти, застосування в оцінюванні рівня фізичної підготовленості із врахуванням індивідуальних особливостей різних типів статури тіла, маси тіла, довжини тіла, довженних чи обхватних антропометричних показників сегментів тіла, товщини шкірно-жирових складок і вмісту жиру в тілі сприяє формування в учнів необхідної мотивації. Окрім застосування в контролі уніфікованих нормативів для оцінювання одного віку і статі учнів фахівці рекомендують зважати на позитивну динаміку показників розвитку рухових якостей за певний проміжок часу, а також їх динаміку та зміну в залежності від початкового рівня досягнень [2].

В процесі реалізації персоналізованого підходу важливим є побудова методики занять із врахуванням власних цілей та особистих орієнтованих мотивів студентів. У фізичному вихованні існує значна кількість різноманітних форм педагогічних тестів для визначення загального рівня розвитку окремої фізичної якості.

Зважаючи на власні мотиваційно-ціннісні орієнтації студентів, їх вільний вибір сприятиме бажанню до особистого самовдосконалення у вибраній руховій активності та поліпшенню рівня фізичного розвитку.

Одним із способів оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО та формування власної траєкторії студента може бути схема вільного вибору окремих модулів із видів спорту навчальної програми. Застосування вільного більш гнучкого графіку вибору часу та місця проведення занять протягом дня і тижня в залежності від потреб здобувача, сприяє створенню комфортного та продуктивного вільного часу, формуванню у студентів самостійності та відповідальності та здатності прийняття самостійних рішень і відповідати за їх наслідки.

Також в організації занять формуванню власної траєкторії сприятиме застосування у коловому тренуванні: вільний вибір вправ на станціях, спосіб їх виконання.

Формуючи у фізичному вихованні таку траєкторію, здобувач вищої освіти повинен мати можливість самостійно здійснювати контроль над власним освітнім процесом та вміти його організувати, здійснювати ґрунтовний підбір засобів та методів, що сприятиме самовдосконаленню, поліпшенню мотивації, задоволенню особистісних потреб. Необхідно відзначити, що питання реалізації в освітньому процесі персоналізованого підходу зумовлюється підвищеним інтересом суспільства до педагогічних персоналій [1]. Приклади персоналій, видатних людей, спортсменів і їх досягнень, способів подолання труднощів можуть стати значущим мотивом у досягненні поставлених цілей. Застосування таких мотивів часто використовується в методиках та інноваційних підходах залучення студентів до рухової діяльності шляхом проведення квестів, флешмобів, батлів та інших заходів у різних формах фізкультурно-оздоровчих занять [5].

Висновок. Застосування персоналізованого підходу у фізичному вихованні з врахуванням індивідуальних особливостей та можливостей кожної людини дозволяє

поліпшити ефективність процесу фізичного виховання та адаптувати його до особистих потреб здобувачів вищої освіти.

Список літератури.

1. Банах В.І. Деякі теоретичні аспекти персоналізованого фізичного виховання студентської молоді. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : мат. Міжн. наук.-пр. інтернет-конференції. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 137-140.

2. Банах В.І. Оцінка фізичного розвитку здобувачів освіти. *Litteris et Artibus: нові горизонти: збірник наукових статей*. Випуск VII / за заг. ред. О. В. Тригуби. Кременець : КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2022. С.130-133

3. Банах В.І. Персоналізований підхід до фізичного виховання. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. С.24-30*

4. Банах В. І. Психолого-педагогічні умови фізичного виховання у ЗВО Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 12-16

5. Банах В.І. Шляхи удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти : матеріали VI наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 9 грудня 2020 р.) / ред. В. В. Чижик. – Луцьк: ЛІРоЛ 2020. С. 16-19.

6. Банах В.І. Трифонюк В.М. Особливості застосування диференційованого фізичного виховання у закладах освіти. ТНПУ 2023. С.44-51. [Електронний ресурс] URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30904/1/>

Vanakh.pdf (Дата звернення: 04.10.2024)

7. Грибан Г. Солодовник О., Крук А., Пилипчук П. Особистісно орієнтоване фізичне виховання здобувачів закладів вищої освіти як чинник підвищення рухової активності та збереження здоров'я. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. Вип. 12 (31). С. 5–13. [Електронний ресурс] URL: <http://ir.polissiauniver.edu.ua/handle/123456789/12796> (Дата звернення: 04.10.2024)

8. Дмітрієва Н.С. Проектна методика викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020 Вип. 76. С. 63-67 [Електронний ресурс] URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/32812/Dmitriieva.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення: 04.10.2024)

9. Осіпова І.В., Пастернацький В.В., Бандура В.А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес) Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах Випуск № 72, Том 1 [Електронний ресурс] URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/72/part_1/14.pdf (Дата звернення: 04.10.2024)

10. Сущенко Людмила Петрівна. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: дисертація д-ра пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2003. [Електронний ресурс] URL: <http://www.disslib.org/teoretyko-metodolohichni-zasady-profesiynoyi-pidhotovky-majbutnikh-fakhivtsiv.html> (Дата звернення: 04.10.2024).

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ПРОГРЕСІЯ У ВИКОНАННЯ ВПРАВИ "ВІДТИСКАННЯ В СТИЦІ НА РУКАХ З УПОРОМ БІЛЯ СТИНИ"

Тернопільський національний педагогічний
Університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. У теперішньому світі технології замінили важку працю. Як висновок - людство стало менш активнішим, люди стали менше займатися фізичною працею, менше стали вести активний спосіб життя, у нашому житті стало менше банального руху. Це дало поштовх до розвитку фітнес - індустрії. В світі з кожним днем відкривається все більше фітнес - студій, спортивних залів і гуртків з активностями.

Але що саме вирізняє теперішній стиль життя людини від життя, яким ми жили 70-90 років тому. Два слова - інтенсивність і функціональність. Купуючи собі любу не дешеву річ, ми чекаємо від неї максимальної функціональності. Машина має бути безпечна, не дорога в обслуговуванні, надійна і звичайно економна по паливу. Квартира має бути з красивим виглядом з вікна, поблизу має бути садочок і школа для дітей, супермаркет, парк, метро ну і звичайно фітнес-зал.

Якщо по таким критеріям розглядати фітнес, то найбільш підходящим напрямком звичайно буде кросфіт. І не кросфіт, як вид спорту. А кросфіт, як вид фітнесу для покращення здоров'я, зниження ваги і побудови новітнього функціонального тіла людини сьогодення.

Детально це викладено у документальному фільмі THE FITTEST.

<https://www.youtube.com/watch?v=IYdhwI3xPiU&t=21>

Відходячи від кросфіту, як виду спорту, перед нами відкривається фітнес, який наймовірно збагачений величезною кількістю вправ (особливо із вагою власного тіла). І перша проблема з якою зіштовхуються новачки - це просте незнання техніки виконання основних вправ.

Має пройти певний відрізок часу постійних тренувань нових навиків, щоб людина з впевненістю могла сказати - Я - КРОСФІТЕР.

Саме це і є основним джерелом хейту в сторону кросфіту. Тренеру треба мати величезний багаж знань, для того, щоб викладати цей напрямок. А клієнту спочатку приділити багато часу на вивчення техніки виконання величезної кількості вправ.

Але в результаті, не будучи і близько професійним атлетом, клієнт кросфіт-залу буде : підтягуватися, робити вихід на перекладину і кільця, бігати, плавати, працювати на гребних і велотренажерах, піднімати штангу, гирю і гантель, лазити по канаті, працювати з мішками, відтискання головою у низ і навіть ходити на руках.

Мета публікації – розкрити методи навчання і прогресії виконання вправи "відтискання у стійці на руках з упором біля стіни"

Методи дослідження - програма тренувань і прогресії була включена до загального плану тренувань клієнтів (атлетів) у фітнес-центрі Алігатор.

Відтискання у стійці на руках з упором біля стіни (hand stand push up), далі – HSPU, є базовою вправою у кросфіті. Дана вправа стрімко розвивається і видозмінюється. Використовується у процесі тренування, на змаганнях, ну і звичайно у процесі тренувань людей, які не мають відношення до кросфіту, як вид спорту. Всі знання, приклади і розроблені прогресії базуються на особистому досвіді, вивченій літературі (CROSSFIT LEVEL 1, CROSSFIT LEVEL 2) [<https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-1>, <https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-2>] практичних навичок у навчанні спортсменів і звичайних відвідувачів фітнес-центрів.

Етап 1. Навчання стійці на руках біля стіни, hand stand hold, далі – HSH. Обираємо стіну, малюємо лінію паралельну стіні на відстані 20-25 см. Ставимо обидві лодоні на лінію. Руки в ліктях тримаємо постійно прямі. Відштовхуючись однією ногою від підлоги, другою ногою (п'ятою) фіксуємося на стіні і доводимо другу ногу. До стіни мають доторкатися лише п'ятки. М'язи кору

напружені, ягодиці зібрані, положення тіла рівне без прогинів.

Етап вважається завершеним, якщо людина може стати підряд 3 підходи по 5 разів (далі 3\5), не збиваючись у техніці.

Етап 2. Укріплення м'язів плечового поясу. Виконуючи вправу HSH, потрібно затриматися і утримати статичне положення HSH. Для завершення цього етапу потрібно натренувати і виконати об'єм у розмірі 3\20-25 секунд.

Етап 3. Негативні (negative) відтискання у стійці (далі NHSPU). Для прогресу даної вправи, нам буде потрібна фітнес-подушка (abmat), або м'який кармат. Розташуйте подушку так, щоб коли ви виконаєте HSH, вона буде у вас під головою. Максимально повільно опустіться на подушку. Відійдіть від стіни і знову станьте у позицію HSH і знову максимально повільно опустіться на подушку. Виконайте дану вправу у об'ємі 3\3. Вправа має виконуватися без різких обвалів у ліктях. Якщо висота на перший час завелика, під подушку можна поставити підвищення. З часом допоміжна висота забирається і вправа виконується у повному об'ємі.

Етап 4. Освоєння техніки виконання HSPU. Виконуємо вправу HSH, опускаємося головою на подушку. Ліва рука - голова - права рука утворюють трикутник. Якщо у вас одна лінія - це помилка. Спираємося тазом на стіну і одночасно максимально згинаємо ноги в колінних суглобах. Одним різким і потужним рухом випрямляємо ноги у колінних суглобах, включаємо жим руками в підлогу і виконуємо відтискання.

Етап 5. Прогресія.

Прогресія 1. Тренування 1. Розминка: HSH 3\15 секунд, NHSPU 3\3. Робота HSPU 4\4

Прогресія 1. Тренування 2. Розминка: HSH 3\15 секунд, NHSPU 3\3. Робота HSPU 4\6

Прогресія 1. Тренування 3. Розминка: HSH 3\15 секунд, NHSPU 3\3. Робота HSPU 2\3; 2\8

Прогресія 1. Тренування 4. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 2\3. Робота HSPU 2\3; 1\8; 1\10

Прогресія 1. Тренування 5. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 2\3. Робота HSPU 1\3; 1\5; 2-3\10

Прогресія 1. Тренування 6. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 2\3. Робота HSPU 1\3; 1\5; 4\10

Якщо людина не може виконати HSPU з подушкою, то під подушку треба поставити підставку у вигляді дисків для штанги, тим самим зменшивши амплітуду відтискання. Зміна висоти подушки відбувається в процесі вдалого виконання тренувань 1-6.

Після того, як людина виконує об'єм у виконанні HSPU 3\10, ми можемо переходити до прогресії у стилі EMOM (виконання завдання у часовому діапазоні. Об'єм часу – 1 хв. Кількість підходів буде змінюватися в процесі прогресії. Приклад: EMOM5 – 5 раундів, EMOM 9 – 9 раундів). Тобто, якщо стоїть завдання – EMOM 10 – 5 HSPU, це означає, що потрібно виконати 5 HSPU кожної хвилини, час який залишився до кінця даної хвилини дорівнює відпочинку.

Прогресія 2. Тренування 1. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 10 – 3 HSPU.

Прогресія 2. Тренування 2. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 7 – 4 HSPU.

Прогресія 2. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 5 – 5 HSPU.

Прогресія 2. Тренування 4. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 4 – 7 HSPU.

Прогресія 2. Тренування 5. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 2 – 10 HSPU.

Прогресія 2. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 4 – 10 HSPU.

Після того, як людина виконує об'єм у виконанні EMOM 2 - 10 HSPU, процес прогресії завершено.

Результат дослідження. Через дану методику навчання, тренування і прогресії пройшло більше 40-ти учнів (атлетів, клієнтів фітнес залу). Ні один з них, не вмів виконувати вправу HSPU. Результат успіху, навчання і прогресу становив 100% серед людей, які постійно і без пропусків відвідували тренування.

Вправа HSPU, як і кросфіт еволюціонує. І на сьогоднішній день можна зустріти наступні види виконання даної вправи:

- Чисті відтискання у стійці (SHSPU)
- Відтискання у стійці в дефіциті (DHSPU)
- Відтискання у стійці в парапетах (бруса на землі) (PHSPU)
- Вільні відтискання в стійці (без опори на стіну) (FREEHSPU)
- Відтискання в стійці лицем до стіни (FACEHSPU)

Кросфіт, як і прогрес не зупинити. Кожного року в арсеналі з'являються все нові і нові вправи, які швидко вивчаються. І в результаті наші атлети і прості клієнти мають повне право називати себе найбільш фізично підготовленими людьми на планеті.

Список літератури.

- | | | | | |
|----|---|----------|----------|---|
| 1. | Фільм | THE | FITTEST. | |
| | https://www.youtube.com/watch?v=IYdhwi3xPiU&t=21 | | | |
| 2. | Посібник | CROSSFIT | LEVEL | 1 |
| | https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-1 | | | |
| 3. | Посібник | CROSSFIT | LEVEL | 2 |
| | https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-2 | | | |

О.О. Безносок

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛЕЙБОЛУ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Анотація. У цій статті розглядаються психологічні аспекти волейболу, який є лідером за популярністю серед рухливих ігор. Волейбол як спортивна гра характеризується великою емоційною насиченістю, тому психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються характером ігрових процесів, об'єктивними особливостями змагальної боротьби. І ще один аспект,

який є важливим у волейболі – це подача, яка має дуже сильний вплив на психологічний стан команди.

Ключові слова: волейбол, психологія, техніка, спортсмени, команда.

Annotation. *This article discusses the psychological aspects of volleyball, which is the leader in popularity among outdoor games. Volleyball as a sports game is characterized by great emotional saturation, therefore the psychological characteristics of the volleyball player's activity are determined by the nature of the game actions, the objective features of the competitive struggle. And another aspect that is important in volleyball is the serve, which has a very strong impact on the psychological state of the team.*

Keywords: volleyball, psychology, technique, athletes, team.

Вступ. Волейбол, безперечно, є лідером за популярністю серед рухливих ігор. Чому? Головним чином оскільки волейбол простий у навчанні, широкодоступний і динамічний під час проведення. Саме тому розглянута гра входить у навчальні програми [2, с.4].

Волейбол як спортивна гра характеризується великою емоційною насиченістю. Психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються характером ігрових процесів, об'єктивними особливостями змагальної боротьби.

Актуальність дослідження. За допомогою апаратури, кінозйомки та інших об'єктивних методів реєстрації дій волейболістів фахівці зуміли охарактеризувати деякі параметри ігрових дій. Так, швидкість польоту м'яча при нападаючому ударі дорівнює 20-30 м/с, при подачі - 12-15 м/с, час передачі для нападаючого удару (друга передача) дорівнює 1.10-1.40 с., а час прострільної передачі 0,60-0,70 с., час прийому подачі - 1.40-1.50 с., прийом нападаючого удару - 0,35-0,45 с. [2;3].

Блокування відбувається за 2.00-2.05 с., причому в три етапи:

1) розпізнавання дій противника та визначення зони, де необхідно ставити блок-0,30-0,50 с.;

- 2) переміщення до зони блокування 1.00-1.15 с.;
- 3) стрибок і винесення рук над сіткою-0,40-0,50 с.

Виклад основного матеріалу. Основні рухові дії волейболістів - це швидкі переміщення, стрибки, кидки під час прийому м'яча. Виконання їх пов'язане з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості та самовладання. Найбільш істотною відмінністю в техніці волейболу є безпосередній короткочасний контакт з м'ячем, що виключає захоплення. Усі дії характеризуються мінливістю у процесі гри. На тренуваннях волейболісту доводиться опанувувати цілу систему рухових навичок, які складаються з великої кількості прийомів захисту та нападу. Складність ігрових дій полягає і в тому, що цей арсенал технічних прийомів доводиться застосовувати в різних поєднаннях та в умовах, що вимагають від гравця виняткової точності та диференційованості рухів, швидкого перемикання з одних форм рухів на інші, зовсім інші за ритмом, швидкістю та характером.

У середньому за гру з 5 партій волейболіст виконує 250-300 рухових дій, з них стрибків 50-60%; ривків 27-33%; падінь 12-16%. З іншого боку, у процесі гри волейболістам необхідно виконати: подач 190—200; прийомів подач 190-210; інших передач 220-240; нападаючих ударів 180-210; блокувань нападаючого удару 180-210; прийомів нападаючих ударів 80-100 (усіма гравцями) [2;3].

Аналіз дій волейболістів показав, що у висококваліфікованих спортсменів ігрові навички настільки високо автоматизовані, що дії, які, начебто, мали будуватися по типу складної реакції, будуються по типу простої. Несподіваність, блискавичність і точність дій у волейболі викликає необхідність розвивати у гравців швидкість реакції, а також швидкість рухів, пов'язаних із високою швидкістю польоту м'яча.

Під впливом, тренування у гравців до мінімуму зводяться такі складові латентного періоду реакції, як моменти розрізнення, впізнавання і особливо вибору дії, за рахунок вироблення відповідного динамічного стереотипу. Але у волейболі не можна довіряти лише одній швидкості

реакції. Удосконалюючи її, необхідно виробляти вміння передбачати можливі ігрові моменти.

Майже всі дії волейболістів відбуваються з урахуванням зорових сприйнятів. Вміння бачити становище і переміщення гравців на майданчику, безперервний рух м'яча, а також вміння швидко орієнтуватися в умовах, що склалися, — найважливіші якості волейболістів. Це висуває дуже високі вимоги до обсягу поля зору гравців і точності їх окоміру.

Тактичні дії у волейболі вкрай різноманітні. Як приклад можна навести деякі дані, що характеризують тактичні побудови у волейболі. Так, гра з першої передачі здійснюється у 6-8% випадків; гра через гравця задньої лінії-50-70% і гра через гравця передньої лінії-30-40% [2;3].

Створення ситуацій, у яких є найкраща можливість заздалегідь задуманих прийомів, маскуванню власних намірів і дій — усе це висуває високі вимоги до мислення волейболістів.

Тактичне мислення волейболіста має специфічні особливості. У процесі виконання того чи іншого технічного прийому воно включено в саму дію, невіддільне від нього і пов'язане не тільки з відшукуванням правильного тактичного ходу, але і з його реалізацією. Так, приймаючи м'яч після удару супротивника, волейболіст повинен миттєво оцінити ситуацію, що склалася, миттєво спланувати свої дії, прийняти найбільш правильне в даний момент рішення і реалізувати його в швидкому і точному прийомі, тобто мислення носить дієвий характер. Інша особливість полягає в тому, що в групових діях мислення носить наочно-образний характер, що вимагає високого розвитку просторових та тимчасових уявлень, оперативності в оцінці ситуації та ухваленні рішення.

Швидкий темп гри, її тривалість, напруженість змагальної боротьби, постійна готовність до виконання дій у відповідь, велика відповідальність за кожну дію, особливо в присутності великої кількості глядачів, що бурхливо реагують, визначають насиченість гри різноманітними емоціями, одні з яких надають позитивний

вплив, інші - негативний. Емоційний стан волейболістів постійно коливається у процесі гри залежно від перебігу поєдинку і нерідко сягає стадії афекту чи повної апатії. Будь-який бурхливий емоційний стан або стан самозаспокоєності зараз негативно відбивається на якості технічних прийомів і тактичних дій волейболістів. Волейбол висуває великі вимоги до вольових якостей спортсменів. За рівної технічної та тактичної майстерності перемагає команда, гравці якої виявляють велику волю до перемоги. У процесі навчально-тренувальної роботи та змагань перед спортсменами виникає велика кількість об'єктивних та суб'єктивних труднощів, подолання яких потребує різних вольових якостей.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Волейбол - колективна гра та успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів команди. Завдання та дії кожного спортсмена диктуються виконуваними функціями їх у команді, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємозалежність, взаєморозуміння, взаємострахування які визначають ступінь зіграності окремих гравців, ланок і всієї команди загалом, а й характеризують моральні якості спортсменів: взаємодопомога, товариську підтримку, почуття колективізму.

Необхідно відзначити, що гра у волейбол пред'являє високі вимоги і до фізичних якостей спортсмена (середній вік волейболістів жінок-23-24 роки, чоловіків-25-27 років, зростання: жінки-176-180 см, чоловіки-188-192 см)[3].

Волейбол за своїм характером є переважно динамічною роботою змінної інтенсивності, де періоди значної м'язової діяльності чергуються з періодами відносного розслаблення. Інтенсивність роботи під час гри коливається від помірної до максимальної. Так, тривалість гри сягає 3 годин і більше, інтенсивність така, що частота серцевих скорочень сягає 200 і більше ударів на хвилину, втрати ваги сягають 2,5—3 кг.

Але все ж таки основні вимоги пред'являються до центральної нервової системи.

Волейбол – це постійний контроль свого стану. Насамперед, не можна давати собі приходити в неефективний стан. Буває, гравець так розлютиться, що не може до ладу сконцентруватися - удар йде дуже сильний, але в сітку або аут. Дозволити собі завестися і роздратуватися - можна (це допомагає), а втратити контроль - неможливо.

Волейбол – це постійний аналіз стану інших гравців. Якщо у когось пішла гра, можна більше завантажувати його в атаці. Але якщо йде погане доведення, то іноді краще дати пас іншому гравцю, щоб «не збити» свого нападника, що розігрався, з «черги маленьких перемог» (адже давши йому невдалий пас з поганого доведення, можна наштовхнути його до помилки). Тут треба відчувати міру [3].

Спробували адаптувати для волейболу роботу психологів у тенісі та своїх експериментів на більярді [1, с.164; 3, с.322-323]:

1. Зосередженість. У перервах між партіями погляд волейболіста має бути зосереджений або опущений вниз, щоб не відволікатися і не розпорошувати увагу.

2. "Ритуальні" дії. Перед початком матчу варто повторити звичний набір рухів, останнім часом команда налаштовується у коло і капітан команди дає клич, а також звичний набір рухів. чи то підготовка до подачі або її прийому. Дотримання "ритуалу" – запорука збереження психологічної рівноваги під час матчу.

3. Впевнена хода. Необхідно виробити під час матчу впевнену ходу, на яку варто звернути увагу після невдалого м'яча або інших негативних емоційних сплесків.

4. Дихання. Практикуйте глибоке розмірене дихання у паузах, це заспокоює. Під час удару корисно зробити різкий видих, це додасть агресивності руху та сприятиме емоційній розрядці.

5. Позитивна мотивація. Навіть коли справа не клеїться, пам'ятайте, що ваш погляд повинен зберігати впевненість. Обов'язково підбадьорювати партнерів, це надихає перемогу.

6.Спокій та розслаблення. Нехай ігровий момент вимагає граничної напруги, але в паузах необхідно розкріпачитися, увяйти себе дуже спокійним та розслабленим. І ви будете таким!

7. Реакція на помилку може бути тільки одна: "Жодних проблем!". Покажіть це всім своїм виглядом. Обов'язково підбадьорювати партнерів, особливо при невдачах і жодної критики, розбір гри після.

8.Безкомпромісність у боротьбі. Як би не було складно, противнику потрібно дати зрозуміти, що боротися ви будете до кінця.

9. Негативні самооцінки шкідливі під час матчу: вони послаблюють гравця. Оцінити помилку потрібно, але не можна докоряти собі за невдачі.

10. Позитивне мислення. Думайте про ситуацію, що склалася тільки позитивно, вам необхідна гнучкість думок.

11. "Я люблю боротися!" Не губіться під пресингом, повторюйте собі, що спекотна сутичка – це те, що приваблює вас у волейболі.

12. Я впевнений у собі. Після закінчення розіграшу, зробіть кілька бадьорих, енергійних кроків, ніби демонструючи: Я впевнений у собі і добре почуваюся на майданчику!"

Ще деякі поради психології, які були апробовані у тенісі та на більярді [3, с.323-325]:

1. Фізична та технічна підготовка запорука успіху у першій половині матчу, а в завершальній стадії – психологічний настрій визначатиме результат матчу.

2.Намагайтеся не думати про перемогу. Чим більше думаєте про неї, тим більше вона віддаляється від вас.

3. Аналізуйте слабкі сторони у грі суперника та по ходу поєдинку коригуйте свою тактику гри.

4. Фраза "тільки м'яч" – найкращий засіб від психічного дискомфорту. Неважливо, якщо ви засмучені, знервовані, злі або просто ваша увага відвернена на сторонні предмети, повторюйте цю фразу, щоб блокувати негативні думки і сконцентруватися лише на м'ячі.

5. Блокуйте всі фактори, що відволікають від гри, і концентруйтеся на найближчих завданнях. Нічого не

помічайте, окрім м'яча, суперника та розмітки поля, нічого не чуйте, окрім ударів м'яча та голосу арбітра, що оголошує рахунок.

6. У вирішальні моменти будьте гранично відмобілізованими та холоднокрівними. У складній ігровій ситуації грайте не туди, куди виходить, а туди, куди ця ситуація вимагає.

7. У нескладних ігрових ситуаціях дійте агресивно за повної зосередженості та концентрації. Перемагає той, хто, загострюючи гру, допускає менше помилок.

8. Чим більше гравець займається аналізом під час матчу, тим нижчий рівень гри. Інстинкти завжди швидші і справжні, ніж розум.

9. Впевнений зовнішній вигляд за ігрової переваги стане додатковим фактором до внутрішнього визнання поразки суперником. Або хоча б поселить сумніви у позитивному для нього результаті поєдинку.

10. Не розслабляйтеся після виграного тай-брейку. Досвідчений суперник мобілізується після програного у рівній боротьбі партії, у нього з'явиться агресія та бажання за будь-яку ціну відігратися. У вас почуття само задоволеності від перемоги призведе до різкого зменшення концентрації та мотивації на гру.

11. Для набуття концентрації між розіграшами постарайтеся зосередитися на чомусь, що не дуже відволікає від гри.

12. Коли програєте, уповільнюйте темп своїх рухів між розіграшами очок, це стосується особливо подаючого. Залишайтеся впевненим у собі та зберігайте позитивний емоційний настрій після програшу очка та навіть партії. Це захистить вас від негативної психічної реакції на насагу суперника, яке ви спостерігаєте. До того ж, думки про свою невдачу ведуть до поразки!

13. Не дозволяйте своїм пристрастям здобувати гору над вами.

14. Терпіння – гарантія успіху у грі.

15. Уникайте суперечок із суддями. Робити помилки властиво робити кожному з нас. Запам'ятайте,

компетентність судді – це останнє, що має хвилювати вас під час гри.

16. Сприймайте волейбол як найприємнішу частину вашого життя!

17. Поразки залишайте на полі, а перемоги забирайте з собою.

18. Заспокоюйте себе думкою: "Нічого страшного не трапилось, життя і волейбол триває".

І ще один аспект, який, безумовно, важливий у волейболі – це подача, яка має дуже сильний вплив на психологічний стан команди. Адже це єдиний елемент у волейболі, котрий ніхто не заважає виконувати: сам підкинув, сам розбігся, сам вдарив – гравці суперника не плутаються під ногами. Тому ризикувати на подачі можна лише тим, хто реально може ускладнити життя суперника, що приймає. Якщо ж небезпеки від сильної подачі мало, а при цьому половина м'ячів летить в аут, то краще весь час подавати свою стабільну подачу (слабшу, але надійну), щоб дати шанс помилитися гравцям суперника і дозволити своїм блокуючим проявити себе.

Від якого психологічного чинника залежить якість подачі у волейболі? Якість подачі – це її сила та точність. Внутрішня складова тут насамперед концентрація, яка впливає на точність.

Також існує відомий психологічний принцип: чим вищі зусилля, тим менша точність. Відповідно, психологічна та технічна складові подачі – це максимальна точність та максимальні зусилля.

Цього дуже складно досягти. Це два складні компоненти: сила і точність одночасно [3].

У вирішальні моменти партій подача стає дуже важливою. У спортсмена може виникнути хвилювання. На комусь воно позначається - той подає гірше.

Інший, навпаки, робить це краще. Для нього психологічний вантаж не відіграє великої ролі, і він навіть краще грає наприкінці.

Якщо він не подавав раніше кілька разів (помилявся), а тут став подавати - звичайно, йому стає психологічно комфортніше.

Кінцівка дуже відповідальна. Отже, хтось намагається подати сильніше, бо розуміє важливість. Хтось боїться сильно подавати. Звичайно, цей момент позначається на виконанні подачі, але гірше чи краще – говорити складно.

Якщо волейболіст вдало потрапив, чи кілька разів у нього з'являється впевненість? Тут по-різному. Він же не вперше у житті подає. Впевненість у нього чи є, чи ні. Від одного епізоду навряд чи з'явиться.

Інша справа, якщо він не подавав раніше кілька разів (помилявся), а тут став подавати - звичайно, йому стає психологічно комфортніше. У принципі, гравці не вперше виходять на майданчик – вони вже мають досвід. Відповідно, звідси є впевненість у собі чи невпевненість у собі[3].

У Бухарському державному університеті провели психологічне тестування подачі волейбольних збірних університету [2, с.5].

Було створено 3 ситуації: нормальна (рахунок 5-5), напружена (рахунок 25-24) та екстремальна (24-25). При тестуванні оцінювалася подача: відмінно (ейс або неприйом), добре (прийом, але погане доведення), задовільно (прийом з гарним доведенням), незадовільно (аут, сітка).

Тестування було проведено протягом 10 тренувань, загальна кількість подач 10 спортсменів-300 подач, 8 спортсменок -240 подач.

Психологічний тест подачі представлений у Таблиці 1.

Таблиця 1

Психологічний тест подачі

Команда	Ситуація	5 в %	4 в %	3 в %	2 в %
Чоловіча	нормальна (рахунок 5-5)	22	31	15	32
	напружена (рахунок 25-24)	16	28	18	38
	екстремальна (24-25)	12	34	24	32
Жіноча	нормальна (рахунок 5-5)	42	26	8	22
	напружена (рахунок 25-24)	26	20	38	16
	екстремальна (24-25)	20	30	36	14

Експеримент показав, що менш професійна команда (жіноча збірна) має психологічний тест подачі вище ніж у Чемпіона Універсіади Узбекистану, учасника прем'єр ліги (чоловічої збірної). Що й підтвердили тренери, у чоловіків ігрові аспекти набагато вищі за подачу. Тестування дало можливість визначити елементи роботи на тренуваннях та психологічну підготовку до турнірів [2, с.5].

Висновки. Дуже важливо відчувати настрої своєї команди. Якщо все на підйомі, то дуже велика ціна будь-якої помилки, особливо у вирішальний момент. Краще виконати щось не дуже небезпечне, але не втратити очко, ніж бездарно та сильно вдарити в аут. Якщо ж багато гравців навпаки втратили концентрацію, необхідно їх підбадьорити. І тоді доводиться сподіватися навмання. Іноді ризиковані та несподівані дії можуть допомогти команді, якщо, звичайно, вона виявиться успішною. Так, що нападаючий силовою подачею або розігруючий, що ефектно виконав нападаючий удар з доведення, може врятувати гру, витягнувши команду з планомірного і нудного програшу партії. А може й призвести до поразки партії. Як пощастить. Важливо розуміти, коли можна

щастити, а коли треба сконцентруватися на дисциплінованих діях. Від цього часто залежить доля гри.

Список використаних джерел.

1. Безносюк А.А., Маьмуров Б.Б. «Золотые» правила контроля эмоционального состояния спортсмена во время игры на бильярде. Материалы Международной научной конференции «Перспективы организации занятий по физической культуре и спорту на современном этапе развития: проблемы и решения». (г. Бухара, 28-29 апреля 2022 г.) Бухоро: Бухоро давлат университети, 2022. С. 163-165.

2. Безносюк О.О., Мамуров Б.Б. Психология подачи в волейболе. Сборник тез Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт: совершенствование образовательных программ, проблемы и решения» (г. Бухоро, 1-2 мая 2023 года) Бухоро: БухГУ, 2023. С. 4-5.

3. Маьмуров Б.Б., Безносюк А.А., Толипов У.К., Кочергина Т.И., Эльчиева Д.Т. Спортивная психология [текст]: Учебник - Бухара: ООО "Бухоро детерминанти" издательство Камолот, 2023. 472 с.

Божик М. В., [https:// orcid.org /0000-0001-6037-6032](https://orcid.org/0000-0001-6037-6032)

Марценюк А. І., <https://orcid.org/0009-0003-1622-4391>

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статті здійснено аналіз і визначено роль та місце олімпійської освіти в закладах вищої освіти педагогічного профілю. Наголошується на тому, що впровадження олімпійської освіти в освітньо-виховний

процес здобувачів вищої освіти педагогічного профілю є одним із найважливіших механізмів підготовки фахівців, спроможних поширювати ідеї та цінності олімпізму у своїй професійній діяльності та впроваджувати їх серед широких верств населення, що є основою системи олімпійської освіти.

Annotation. *The article analyzes and defines the role and place of Olympic education in institutions of higher education of a pedagogical profile. It is emphasized that the introduction of Olympic education into the educational process of higher education graduates of a pedagogical profile is one of the most important mechanisms for training specialists capable of spreading the ideas and values of Olympism in their professional activities and implementing them among the general population, which is the basis of the Olympic education system .*

Ключові слова: *олімпійська освіта, олімпійське виховання, здобувачі вищої освіти педагогічного профілю, освітньо-виховний процес, професійна діяльність, ідеї та цінності олімпізму.*

Key words: *Olympic education, Olympic education, higher education graduates of the pedagogical profile, educational and educational process, professional activity, ideas and values of Olympism.*

Постановка проблеми. Олімпійська освіта є досить дієвим і ефективним засобом популяризації олімпійських цінностей, ідеалів, поширення знань про олімпійський рух, історію, кращих представників світової та української спортивної плеяди, має комплексний вплив на розвиток особистості [2].

Олімпійська освіта, метою якої є поширення олімпійських ідеалів, пропаганда ідей олімпізму, займає важливе місце в системі освіти різних країн. У Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту ЮНЕСКО чітко зазначено, що одним із головних напрямків розвитку олімпійської освіти є включення до державних програм різноманітних соціальних і культурних заходів для виховання молоді в дусі принципів та ідей олімпізму [3].

На думку вчених [2, 4, 5] в Україні розвиток і поширення знань про олімпійську освіту здійснюються у загальному та спеціально-освітньому напрямках (підготовка тренерів, педагогів). Ці напрями дають змогу розширити погляд на виховне й освітнє значення олімпійської освіти її інтеграцію в освітньо-виховний процес закладів загальної середньої освіти та закладів вищої освіти [1, 2, 3, 6, 7].

Мета дослідження – здійснити аналіз і визначити роль та місце олімпійської освіти в закладах вищої освіти педагогічного профілю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Олімпійська освіта не тільки сприяє гуманізації студентської молоді, підвищенню їх професійно-педагогічної культури, формуванню компетентності в обраній професії, готує здобувачів вищої освіти до практичної діяльності, а й безпосередньо впливає на саму особистість і суспільство в цілому [2, 5, 6].

В Україні важливого значення набули дослідження фахівців, які стосуються вивчення різноманітних аспектів олімпійської освіти як позитивного чинника навчання та виховання, а також підготовки учнівської молоді до засад олімпійської освіти [1, 2, 3, 5, 6, 7].

Проблема поширення певного обсягу знань про олімпізм та Олімпійські ігри серед здобувачів вищої освіти та інших верств населення є однією з найгостріших проблем сучасного олімпійського руху. Пропагуванням ідей олімпізму та поширенням знань у галузі олімпійського спорту та фізичного виховання в Україні активно займається Олімпійська академія України, створена у 1991 році. У своїй діяльності Академія використовує науковий потенціал закладів вищої освіти і наукових центрів України та тісно співпрацює з Міжнародною олімпійською академією [1].

Впровадження олімпійської освіти в освітньо-виховний процес здобувачів вищої освіти педагогічного профілю є одним із найважливіших механізмів підготовки фахівців,

спроможних поширювати ідеї та цінності олімпізму у своїй професійній діяльності [5, 6, 7].

Аналіз літературних джерел, наукової літератури, матеріалів мережі інтернету показав, що проблема вдосконалення реалізації та впровадження олімпійської освіти в процесі підготовки студентської молоді у закладах вищої освіти є досить актуальним. Підготовка педагогічних кадрів, здатних впроваджувати ідеї олімпізму, олімпійські цінності є основою системи олімпійської освіти. Тому питання пошуку способів удосконалення інтеграції олімпійської освіти в систему підготовки здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти педагогічного профілю є досить актуальним. Адже кому, як не вчителю доносити цінності олімпізму, формувати в учнів олімпійські ідеали та застосовувати їх в процесі виховання підростаючого покоління.

Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури щодо впровадження олімпійської освіти в процес підготовки студентів ЗВО свідчить, що тематика для проведення наукових досліджень з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти розроблені лише у профільних ЗВО. Сьогодні, як ніколи раніше, гостро відчувається необхідність розробки наукових основ і поширення знань з олімпійської освіти у ЗВО педагогічного профілю.

Висновки. Для підвищення ефективності впровадження олімпійської освіти у освітній процес закладів вищої освіти педагогічного профілю необхідно:

- сприяти підвищенню рівня олімпійської освіченості майбутніх учителів, шляхом введення в програми занять методичних розробок, спрямованих на взаємозв'язок навчального матеріалу з олімпійськими ідеалами та цінностями [2];

- здійснювати диференційований підхід при поширенні олімпійських знань серед студентської молоді педагогічного профілю;

- використовувати різноманітні завдання, спрямовані на формування здібностей до вирішення проблем, що

стримують подальшу популяризацію олімпійської освіти в процесі підготовки майбутніх учителів.

- здійснювати систематичне проведення наукових досліджень з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти;

- організовувати участь у наукових конференціях, навчально-методичних семінарах, з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти [3];

- співпрацювати з питань олімпійської освіти із різними установами.

- забезпечувати спеціалізовані кафедри, які здійснюють підготовку майбутніх учителів до фізичного виховання учнів методичною літературою і матеріалами досліджень Олімпійської Академії України з історії фізичної культури, спорту та олімпійського руху [7].

- залучати лідерів олімпійського руху, спортсменів, тренерів, журналістів, акторів, письменників до пропагандистських заходів на спортивних турнірах.

- поширювати олімпійські знання серед керівників факультетів, кафедр ЗВО.

- співпрацювати із закладами загальної середньої освіти, що здійснюється в таких формах: організація та проведення лекцій, круглих столів, навчально-практичних семінарів з олімпійської тематики для вчителів та майбутніх учителів; проведення різноманітних бесід, лекцій із питань олімпійського спорту та олімпійської освіти з учнями; організація у ЗЗСО спортивних свят, зустрічей з видатними спортсменами [4].

- систематично проводити майбутніми вчителями олімпійських уроків та вікторин під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти.

Список літератури.

1. Булатова М. М. Олімпійська освіта : метод, рек. Київ : Олімп. літ., 2002. 37 с

2. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження. Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук, конгресу. Київ, 2005. С. 7.

3. Булатова М. М., Матвеев С. Ф., Бойко В. Ф. та інші. Олімпійська освіта. Методичні рекомендації. Київ, 2002. 39 с.

4. Ермолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. С. 13

5. Ермолова В. М., Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України. Київ : Олімп. літ., 2007. 44 с.

6. Надія Карабанова, Алла Альошина, Олександр Бичук Олімпійська освіта та визначення її ролі майбутніми фахівцями фізичної культури й спорту. Електронний ресурс:

<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/15046/1/Nadiya%20Karabanova.pdf>. 2017.

7. Огнистий А. В., Огниста К. М. Шляхи покращення підготовки майбутніх вчителів початкових класів до реалізації олімпійської освіти. Молодь та олімпійський рух : Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. К., 2019. С. 64-66.

Власюк Р.А. <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

Власюк В.А. магістрант

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті розглядається проблема формування мотивації учнів старших класів до фізичного самовдосконалення у процесі занять фізичною культурою, що є одним із шляхів удосконалення фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти та покращення здоров'я учнівської молоді України, підвищення їх рухової активності, фізичної підготовленості.

Abstract. *The article examines the problem of forming the motivation of high school students for physical self-improvement in the process of physical education, which is one of the ways to improve physical education in a general secondary education institution and improve the health of student youth of Ukraine, increase their motor activity, physical fitness.*

Ключові слова: *школярі, мотивація, самостійні заняття, фізична культура.*

Keywords: *schoolchildren, motivation, independent studies, physical culture.*

Актуальність. Формування у людини потреб відноситься до числа найважливіших завдань виховання. Відповідно, якщо людина розуміє мету і засоби задоволення потреби то у неї формується прагнення здійснювати певну діяльність на досягнення мети. Така людина є набагато успішнішою у досягненні життєвих потреб ніж ті, у кого слабка мотивація.

Про формування мотивів, створення умов до занять фізичною культурою і спортом підрастаючого покоління, а також формування у них потреби вести здоровий спосіб життя – все це зазначено в Законі України «Про освіту» [3], Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 [6], Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті [5].

В умовах сьогодення, хочемо відмітити, найбільш дієвим є формування в учнів мотивів, інтересів, прагнень до фізичного самовдосконалення, залучення до збереження цінностей та традицій фізичної культури про що зазначають такі науковці у своїх працях як: Г. Безверхня, О. Язловецька, І. Карпа, Ю. Бондаренко, К. Дроздова.

Мета дослідження: обґрунтувати мотиви щодо фізичного самовдосконалення учнів старших класів.

Серед різноманітних властивостей, які притаманні особистості, особливе місце займають мотиви. Вони

зумовлюють поведінку людини і є необхідними її компонентами.

Поведінка людини зазвичай визначається не одним мотивом, а їх сукупністю, вони можуть знаходитися у визначеному співвідношенні за ступенем впливу на поведінку людини. Тому мотиваційна структура людини може розглядатися як основа здійснення нею певних дій. Мотивування – це процес впливу на людину з метою спонукання до певних дій шляхом пробудження в неї певних мотивів. Мотивування складає основу управління людиною. Ефективність управління великою мірою залежить від того, наскільки успішно здійснюється процес мотивування [1,2].

В підлітковий період спостерігається інтерес школярів до занять спортом а основним мотивом таких занять виступає розвиток фізичних якостей та бажаних рис характеру. Головні мотиви які приводять людину до занять спортом стають прагнення до самовдосконалення та задоволення потреб у руховій активності, однак нерідко так стається, що таке захоплення носить ситуативний характер і визначається специфікою виду спорту. Звідси можна зробити висновок, що захоплення учнями старших класів тим чи іншим видом спорту випливає з природної фізіологічної потреби до фізичних вправ [2].

Суттєвий вплив на формування в учнів потреб та мотивів здійснює соціальне оточення школяра: умови навчання, побут, сімейні традиції, рівень освіти, здоров'я і ін.

Досліджуючи питання мотивації А. Телецька [7, с. 101] у своїх працях виділяє внутрішні мотиви, які можна пов'язати з захопленням зовнішніми формами рухів, красою тіла, емоційне задоволення від процесу занять, певні вузькі спортивні інтереси. Та соціальні, які дають учням розуміння суспільної сутності фізичної культури, як засобу гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я. Однак на її думку ці два прояви мотивації повинні існувати в єдності доповнюючи одна одну в залежності від обставин. Так, наприклад, такою обставиною може бути різний вік

учнів, відповідно до якого на перший план будуть виходити ті чи інші мотиви.

Стимулом який буде спонукати учнів до систематичних занять фізичними вправами, є глибоке розуміння мети самостійних занять, формування індивідуальної траєкторії самовдосконалення школяра. Тобто мотиви, які формують в учнів прагнення до самовдосконалення повинні бути підкріплені відповідними знаннями, вміннями та звичками у поведінці [4].

З метою визначення чи займаються учні власним фізичним самовдосконаленням і які виникають у них труднощі ми провели опитування за результатами якого отримали наступні результати.

Так на питання «Чи займаєтесь Ви власним фізичним самовдосконалення?», тільки 46% опитаних старшокласників відповіли, що займаються, а 54% - рахують за непотрібне покращувати власні кондиції. Наступне питання, яке стосувалось труднощів, які зазнають учні у процесі особистого самовдосконалення показало, що 22% учнів не мають жодних проблем, решту 88% відсотків все ж стикнулись з певними труднощами у формуванні програми дій щодо власного самовдосконалення.

Якщо дивитись на цей процес з точки зору старшокласників на цей процес, то можна сказати, що найбільш складним для них є процес отримання теоретичних відомостей – це 38% опитуваних. На нашу думку це пов'язано з відсутністю відповідного навчально-методичного забезпечення. Зазнали труднощі у процесі визначення змісту рухової підготовки 29% школярів. З однієї сторони ці труднощі пов'язані з їх бажанням бути на рівні своїх однолітків а з іншої з браком знань. Решту 23% респондентів турбує питання психологічної стійкості та цілеспрямованості у цьому питанні, що дасть змогу зберегти інтерес і прагнення займатись фізичними вправами.

Необхідною і досить цікавою є інформація щодо джерел отримання інформації з питань фізичного самовдосконалення (табл. 1).

Таблиця 1.

Джерела отримання інформації	Опитані учні у %
Шукають самостійно	40
Отримують від тренерів з виду спорту	17
Від вчителя фізичної культури	17
Від батьків	18
На спеціально організованих заняттях	8

Як ми бачимо з таблиці 40% опитаних отримують інформацію самостійно, що в подальшому спричиняє труднощі під час занять. Це пов'язано з відсутністю занять даного напрямку у школі а старшокласники опираються лише на досвід здобутий у попередніх класах. Однаковий відсоток респондентів звертається за допомогою до вчителя чи тренера у якого вони тренуються. Занепокоєння викликає 8% опитаних які звертаються до батьків. Даний відсоток вказує на відсутність у сім'ях певної зацікавленості турботи про здоров'я дітей – фізичної культури.

З вище зазначеного можемо зробити висновки:

1. Аналіз літератури виявив значну кількість дослідників щодо питання мотивації та самовдосконалення старшокласників у процесі фізичного виховання проте мало уваги приділяється умовам даного процесу.

2. Опитування показали, що фізичному самовдосконаленню учнів старших класів приділяється недостатньо уваги, а сам процес їх фізичного самовдосконалення потребує покращення шляхом зміни умов їх навчання, розробці відповідних програм підготовки по самовдосконаленню старшокласників, що є подальшим результатом нашого дослідження.

Список літератури.

1. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом

школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві»; 2016. 223 с.

2. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку: збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31.

3. Закон України «Про освіту». (2017, 5 вересня). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

4. Карпа І. Я., Карпушин М. О. Характеристика мотивації до занять фізичною культурою в учнів старших класів. Physical culture and sports in the European educational space : International scientific and practical conference. Wloclawek, Republic of Poland, July 9–10, 2021. Wloclawek, Republic of Poland, 2021. С. 40-43.

5. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (2002, 17 квітня) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>

6. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 р. постанова Кабінету Міністрів України (2017, 1 березня) <https://zakon.cc/law/document/read/1320-2015-%D1%80#n12>

7. Телецька А. О. Поняття про навчальну мотивацію в психолого-педагогічній літературі // Матеріали наукової конференції (2017-2018 рр.). Том 2. С. 100-102. <http://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7238>

8. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (215), 2024. С. 313-318.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Анотація. Стаття розглядає особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури, спорту сучасних умовах. Професійна підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти актуальною проблемою в умовах воєнного стану. Модернізація змісту підготовки фахівців є вкрай важливою та потребує особливої уваги з боку науковців і практиків. Результати дослідження демонструють, що комплексний підхід до підготовки студентів, який включає активну практичну діяльність та залучення до волонтерства, може стати ефективним шляхом формування майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах сучасних викликів та загроз. Розроблена схема ключових компонентів ефективної підготовки може оптимізувати навчальний процес та підвищити професійну компетентність студентів, а також позитивно вплинути на рівень рухової активності школярів.

Ключові слова: фізична культура, спорт, підготовка, сучасні умови, майбутні фахівці.

Annotation. The article examines the peculiarities of training future specialists in physical culture and sports in modern conditions. The professional training of future specialists in physical culture and sports in higher education institutions is an urgent problem in the context of martial law. Modernization of the content of the training is extremely important and requires special attention from scientists and practitioners. The results of the study demonstrate that an integrated approach to student training, which includes active, practical activities and involvement in volunteering,

can be an effective way to form future specialists in physical culture and sports in the context of modern challenges and threats. The developed scheme of key components of effective training can optimize the educational process and improve students' professional competence, as well as positively affect the level of physical activity of schoolchildren.

Keywords: *physical culture, sports, training, modern conditions, future professionals.*

Актуальність теми дослідження. Сучасні реалії, пов'язані з воєнним станом в Україні, створюють безпрецедентні виклики для системи освіти та виховання молодого покоління. Школярі зазнають фізичного та психологічного стресу, що негативно впливає на їхній фізичний, психоемоційний стан та соціальну адаптацію. В умовах обмежених можливостей для повноцінного фізичного розвитку зростає ризик зниження рівня рухової активності, що може мати довгострокові негативні наслідки для їхнього здоров'я в майбутньому [2; 3].

Пошук ефективних механізмів підвищення рівня рухової активності школярів є критично важливим для забезпечення їхнього фізичного та психічного благополуччя. Це дозволить сприяти зміцненню імунітету, поліпшенню настрою та зниженню рівня стресу і тривоги з яким стикаються школярів в сучасних умовах в Україні. У контексті воєнного стану особливо актуальним стає пошук сучасних та дієвих механізмів, методів, які дозволять ефективно організувати процес фізичне виховання, враховуючи специфічні умови та обмеження [1; 4].

Традиційні підходи до організації процесу з фізичного виховання не завжди є ефективними в сучасних умовах. Для науковців постає проблема розробки та впровадження інноваційних методик, які будуть включати використання цифрових технологій, адаптивних програм та індивідуалізованих підходів. Дані інструменти зможуть забезпечити безперервність процесу фізичного розвитку та підготувати їх до подолання сучасних викликів [1].

Мета дослідження – полягає у виявленні та обґрунтуванні сучасних ключових компонентів для ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в сучасних умовах.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз, контент аналіз, компаративний аналіз, метод синтезу та систематизації.

Результати досліджень. У процесі наукового дослідження було встановлено, що активне залучення студентів до організації та проведення різноманітних заходів значно сприяє формуванню в них нових знань, умінь і практичних навичок. Зокрема, участь у спортивно-освітніх, благодійних, заходах дозволяє студентам застосовувати теоретичні знання на практиці, розвивати лідерські якості та вміння працювати в команді.

Залучення студентів до активної волонтерської діяльності в сфері фізичної культури та спорту показало позитивні результати в контексті формування соціальної відповідальності та громадянської активності. Участь та проведення різного роду заходів (Рис. 1.), робота з дітьми з особливими освітніми потребами, залучення до благодійних заходів з дітьми-переселенцями сприяли розвитку емпатії, толерантності та комунікативних навичок майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту [5].



Рис. 1. Приклад залучення студентів до активної волонтерської діяльності в сфері фізичної культури та спорту

У процесі навчання студентів впровадження нових форми, методів та засобів, що будуть відповідали сучасним вимогам та умовам воєнного стану є досить важливим. Вміння проводити інтерактивні заняття, онлайн-тренування, використання мобільних додатків, фітнес браслетів (трекерів) для контролю рухової активності дозволить підвищити рівень рухової активності школярів навіть в умовах різного роду обмежень.

Наші результати дослідження демонструють, що комплексний підхід для підготовки студентів через

активну практичну діяльність та залучення до їх волонтерства може стати ефективним шляхом підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

На основі аналізу даних та проведеного наукового дослідження, було розроблено схему, яка відображає ключові компоненти ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури й спорту в сучасних умовах (Рис. 2.). Ця схема може сприяти систематизації та інтеграції різних підходів, що дозволить оптимізувати процес навчання та підготовки фахівців закладів освіти фізкультурно-спортивного профілю.



Рис. 2. Ключові компоненти ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в сучасних умовах

Основна основна мета буде полягати в тому, щоб розробити та впровадити механізми, які забезпечать ефективне функціонування кожного з компонентів схеми в освітньому процесі.

У підсумку, реалізація запропонованої схеми та розроблених механізмів сприятиме не лише професійному зростанню студентів, але й матиме позитивний вплив на суспільство в цілому, забезпечуючи здоровий розвиток молодого покоління в умовах сучасних викликів та загроз.

Висновки. Отже, розроблена схема ключових компонентів ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в сучасних умовах дозволяє систематизувати та оптимізувати навчальний процес у закладах освіти. Впровадження експериментальної програми на основі цієї схеми зможе сприяти підвищенню професійної компетентності студентів та їх готовності до сучасних викликів та загроз. Реалізація запропонованих механізмів очікувано матиме позитивний вплив на рівень рухової активності школярів та загальний розвиток галузі фізичної культури та спорту. У підсумку, це зможе сприяти зміцненню здоров'я підростаючого покоління та сталому розвитку суспільства в умовах сучасних викликів і загроз.

Список літератури.

1. Атаманюк С. (2022). Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності: методологічна основа. *Освіта. Інноватика. Практика*, 10 (3). С. 6-15. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i3-001>

2. Галан, Я. (2023). Фізична культура і спорт як засіб підвищення рівня мотивації до обороноздатності держави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2 (160), 69-75. <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/6692>

3. Галан, Я. П., Дудіцька, С. П., Мосейчук, Ю. Ю. (2023). Соціально-психологічна адаптація дітей до освітнього процесу засобами фізичної. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. *Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг. ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка*, С.57-62. <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/8361>

4. Рибалко, Л. (2024). Напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені*

Михайла Драгоманова, ЗК (176), 404-409.
[https://doi.org/10.31392/UDU-c.series15.2024.3K\(176\).89](https://doi.org/10.31392/UDU-c.series15.2024.3K(176).89)

5. Galan, Y., Moseychuk, Y., Dotsyuk, L., Kushnir, I., Moroz, O., Vaskan, I., Yarmak, O., Kurnyshev, Y., Lohush, L., Bohdanyuk, A., Nataliia, K., Brazhaniuk, A., Baidiuk M., & Beshlej, O. (2024). Un enfoque integrado para corregir el estado físico y psicoemocional de estudiantes que trabajan con niños migrantes (An integrated approach to Correcting the Physical and Psychoemotional State of female students working with migrant children). *Retos*, 51, 988–997.
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101005>

Грабик Н.М.¹ <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

Романишин Тетяна²

Приймак Сергій¹

Равська Людмила¹

ЗАРОДЖЕННЯ ЛИЖНОГО ФРИСТАЙЛУ В УКРАЇНІ

¹ Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

² Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа
олімпійського резерву «Екстрім», м. Тернопіль

Анотація. В статті висвітлюється історія зародження лижного фристайлу в Україні. Подана коротка характеристика основних видів лижного фристайлу: акробатика, балет, могул. Представлено найкращі результати спортсменів-фундаторів лижного фристайлу України та Тернопільщини.

Ключові слова: лижний фристайл, могул, лижна акробатика.

Annotation. The article highlights the history of freestyle skiing in Ukraine. A brief description of the main types of ski freestyle is given: acrobatics, ballet, moguls. The best results of the athletes-founders of ski freestyle in Ukraine and Ternopil region are presented.

Keywords: ski freestyle, mogul, ski acrobatics.

Сьогодні у світі та в Україні, зокрема, спостерігається тенденція до виникнення нових видів спорту. Фристайл – відносно молодий зимовий олімпійський вид спорту, загальна назва якого використовується для різноманітних дисциплін, у яких лижники змагаються не тільки на швидкість проходження певної дистанції, а й у виконанні лижних трюків.

Фристайл – зимовий вид спорту, спільна назва для різноманітних дисциплін, в яких лижники змагаються не тільки на швидкість проходження певної дистанції, а й у виконанні лижних трюків. Видами фристайлу є могул, лижна акробатика, скі-крос. Крім того, лижний балет та види «нової школи», в яких використовуються спеціальні споруди на зразок хаф-пайпу [1].

Мета – висвітлити зародження лижного фристайлу в Україні.

Історичний аналіз літературних джерел свідчить, що лижний фристайл бере свій початок у 1930-х роках, коли норвезькі лижники у тренуваннях на гірських і бігових лижах виконували акробатичні трюки. Пізніше в США проводилися шоу професійних лижників, де виконувались елементи, які надалі отримали назву «фристайл» [2].

Український фристайл почав розвиватися в 1980-році, на 20 років пізніше, ніж на Заході в таких дисциплінах як:

Лижна акробатика, яка передбачає виконання сальтових стрибків різної складності з трамплінів, які бувають одиничні, подвійні та потрійні. Оцінюється складність та технічність виконаних стрибків. З 1994 року лижна акробатика включена у програму зимових Олімпійських ігор.

Лижний балет – вид спорту, де спортсмен продовж півтори хвилини, на коротких лижах з довгими палицями в руках виконували під музичний супровід акробатичні трюки, включаючи перевороти з опорою на палиці. В парних змаганнях спортсмени виконували синхронні дії, з додаванням різноманітних підтримок. Оцінювання відбувалось наближено до фігурного катання – за техніку та артистизм [4]. Лижний балет у Калгарі 1988 році та

Альбервілі 1992 році був представлений на показових виступах зимових Олімпійських ігор, але так і не увійшов у їхню програму та поступово почав втрачати свою популярність, а в 1999 році зовсім припинив своє існування.

Могул передбачає спуск спортсмена на крутому горбистому схилі з двома трамплінами, на яких лижник виконує акробатичні стрибки. Під час подолання траси оцінюється техніка виконання поворотів, якість та складність двох стрибків та швидкість проходження траси. З 1992 року могул включений у програму Олімпійських ігор [4].

У 2000 роках появляються нові дисципліни фристайлу : скікрос, хафпайп, слоупстайл, командна акробатика та біг-ейр.

Центром розвитку фристайлу, а саме акробатики, став Миколаїв, де атлети лише влітку мали змогу відточувати свою майстерність на трампліні для стрибків у воду на лижах, який був споруджений на березі річки Південний Буг. Паралельно, даний вид спорту починає активно розвиватись у Київській, Львівській, Рівненській, Тернопільській, Івано-Франківській та Закарпатській областях на базі спортивних шкіл з гімнастики та гірськолижного спорту.

Перші зимові змагання з фристайлу почали проводити на спортивній базі «Тисовець» (Львівська обл.), а літні – у м. Берегове (Закарпатська обл.), де теж був споруджений трамплін для стрибків у воду на лижах), Миколаєві та Києві. На навчально-спортивній базі зимових видів спорту «Тисовець» були побудовані траси для всіх дисциплін фристайлу: стаціонарний акробатичний схил, балетний схил і траса для могулу. Навчально-спортивна база «Тисовець» була включена до переліку баз Олімпійської підготовки [3].

В Україні вперше чемпіонат України провели у 1987 році, і з того часу українські спортсмени активно брали участь у всіх змаганнях міжнародного рівня: кубках Європи та Світу, юніорських та дорослих Чемпіонатах Світу, Зимових Олімпійських іграх.

Аналіз інтернет-джерел дозволив з'ясувати найкращі результати спортсменів-фундаторів лижного фрістайлу [4]. Так, найбільші досягнення були в лижних акробатів: Сергій Бут (4 місце КС), Юрій Ковирзанов, Сергій Ляшенко (1 місце ЮЧС), Тетяна Мартинова, Наталія Шерстньова (2 місце ЮЧС, 1 місце КЄ), Любов Кручиніна, Алла Цупер, Станіслав Кравчук (1 місце ЮЧС, КС, КЄ), Тетяна Козаченко (3 місце ЮЧС та КС, 1 місце КЄ), Олена Юнчик (2 місце ЮЧС та КЄ), Юлія Клюкова (2 місце ЮЧС, 3 місце КС та КЄ), Енвер Аблаєв (1 місце КС), Юрій Стецько (3 місце ЮЧС та КЄ).

У лижному балеті за його коротку історію функціонування в Україні відзначився Михайло Кулеба, який посів 3 місце ЮЧС, 6 місце КС та ЧС.

Найвагоміші досягнення серед спортсменів-фундаторів могуту були у Катерини Макаренко (19 місце КС), Юлії Іванової (4 місце ЮЧС).

Українські фрістайлісти починаючи з 1994 року були учасниками Зимових Олімпійських ігор і найчисельніше вони були представленні у лижній акробатиці. Так, у 1994 році у Ліллекхаммері (Норвегія) у дисципліні «лижна акробатика» виступали: Наталія Шерстньова (5 місце), Інна Палієнко (11 місце), Сергій Бут – (16 місце). У 1998 році у Нагано (Японія) у лижній акробатиці Україну представляли: Тетяна Козаченко (4 місце), Юлія Клюкова (8 місце), Станіслав Кравчук (9 місце), Олена Юнчик (10 місце), Юрій Стецько (19 місце), Сергій Бут (24 місце).

У 2002 році у Солт-Лейк-Сіті (США) з лижної акробатики Станіслав Кравчук посів 5 місце, Тетяна Козаченко – 15, Енвер Аблаєв – 22. У 2006 році у Турині (Італія) з лижної акробатики Ольга Волкова зайняла 13 місце, Станіслав Кравчук – 13, Тетяна Козаченко – 18, Надія Діденко – 20, Ігор Ішутко – 26, Олександр Абраменко – 27.

У 2010 році у Ванкувері (Канада) з лижної акробатики Надія Діденко посіла 13, Ольга Волкова – 14, Ольга Полюк – 20, Станіслав Кравчук – 19, Енвер Аблаєв – 22, Олександр Абраменко – 24. У 2014 році у Сочі (Росія) з лижної акробатики Олександр Абраменко зайняв 6 місце,

Ольга Полюк - 15, Анастасія Новосад - 16, Надія Мохнацька - 17, Микола Пуздерко - 20.

У 2018 році у Пхьончхан (Корея) у дисципліні «лижна акробатика» Олександр Абраменко здобув 1 місце, Ольга Полюк - 16, в дисципліні могулу Тетяна Петрова посіла 30 місце. У 2022 році у Пекіні (Китай) з лижної акробатики Олександр Абраменко зайняв 2 місце, Олександр Окіпнюк - 9, Дмитро Котовський - 15, Ольга Полюк - 22.

Першими тернопільськими учасниками Всеукраїнських змагань з фристайлу в дисципліні «могул» стали Кулеба Михайло, Юлія Заугольнова, Володимир Денисюк. У 1994 році у склад тернопільської команди увійшли такі спортсмени: Олег Винницький, Оксана Гавриляк, Надія Грабик, Антоніна Петрова, пізніше Тетяна Олійник та Юрій Бартків.

У лижній акробатиці нашу область представляли: Кулеба Михайло, Юрій Стецько та Володимир Мельничук. У лижному балеті: Михайло Кулеба, Антоніна Петрова, Олександр Пишний, Юлія Заугольнова, Володимир Денисюк, Олег Винницький, Оксана Гавриляк, Надія Грабик, Тетяна Олійник [2].

На цей час у Тернопільській області лижний фристайл (дисципліна «могул») культивується у Спеціалізованій дитячо-юнацькій спортивній школі олімпійського резерву «Екстрім» Тернопільської міської ради. З 1993 по 2024 роки вихованці школи ставали неодноразовими переможцями та призерами Всеукраїнських та міжнародних змагань. Вихованці школи щорічно в чисельному складі поповнюють збірну команду України з фристайлу (могул). За цей період на Тернопільщині підготовлено 13 Майстрів спорту України з лижного фристайлу [1, 2]. Більшість тренерів спортивної школи це колишні спортсмени, які стояли у витоків зародження лижного фристайлу в Тернопільській області.

Висновок. Лижний фристайл в Україні має досить коротку історію, але за цей час наші фристайлісти досягли значних успіхів. Українські спортсмени є одними з найсильніших у світі, і здобувають медалі на найвищих міжнародних змаганнях, зокрема у лижній акробатиці. На

останніх двох зимових Олімпійських іграх Олександр Абраменко здобув золото та срібло.

Список літератури.

1. Грабик Н.М., Пилипів Д.П. Історія розвитку фристайлу як олімпійського виду спорту. Матеріали регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні» / За заг. Ред. Огнистого А.В. , Тернопіль, 2015, С.33-36.

2. Лижний фристайл. URL: <https://www.extreme.te.ua/school/how-to/freestyle-skiing> (дата звернення: 20.09.2024).

3. Федерація Лижного спорту України. URL: <https://www.sfu.org.ua/divisions/freestyle> (дата звернення: 20.09.2024).

4. Фристайл. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BB> (дата звернення: 20.09.2024).

Даниско О.В., <https://orcid.org/0000-0003-4040-562X>

Корносенко О.К., <https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗИОМЕДИТАЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

Анотація. У статті обґрунтовано перспективи використання корекційної кінезіологічної системи цігун як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та ветеранів бойових дій. Наголошується, що оздоровчий та відновлювальний

потенціал цігун виявляється завдяки комплексному впливу на фізичний та психологічний стан людини, оскільки включає контрольоване дихання, медитацію та фізичні вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей, нормалізації діяльності систем організму, зниженню рівня стресу, покращенню настрою та когнітивних функцій.

Ключові слова: цігун, кінезіомедитація, фізкультурно-спортивна реабілітація, військовослужбовці, ветерани, психосоматичне здоров'я

Abstract. *This article substantiates the prospects and feasibility of employing the corrective kinesiology system of Qigong as a means of physical rehabilitation for military personnel and war veterans. It emphasizes that the therapeutic and restorative potential of Qigong is realized through its comprehensive impact on both the physical and psychological states of an individual. This is due to its incorporation of controlled breathing, meditation, and physical exercises, which contribute to the development of physical qualities, normalization of bodily systems, reduction of stress levels, and improvement in mood and cognitive functions.*

Keywords: *Qigong, kinesiomeditation, physical rehabilitation, military personnel, veterans, psychosomatic health.*

Актуальність теми дослідження (постановку проблеми). В умовах тривалого збройного конфлікту проблема соціально-психологічної та фізичної реабілітації військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у бойових діях, посідає одне з центральних місць та є надзвичайно актуальною для нашої країни.

Діючі військовослужбовці і ветерани, як правило, переживають різні травматичні події, що загрожують життю та здоров'ю. Наслідками участі в таких подіях можуть бути не лише фізичні травми, а й тривожність, дистрес, обсессивно-компульсивні розлади, уникнення спілкування, труднощі емоційної регуляції, що за відсутності своєчасних профілактичних заходів можуть трансформуватися в посттравматичний стресовий розлад

(далі – ПТСР). За даними наукових досліджень посттравматичний стресовий розлад, пов'язаний з бойовими діями – це стан, який виникає у значної частини військовослужбовців та ветеранів війни. Його поширеність коливається в межах від 9% до 31% кількості учасників бойових дій і може набувати хронічного характеру, що ускладнює подальшу адаптацію до умов мирного життя [1, с. 8; 8, с. 141].

У полі зору зарубіжних учених проблема ПТСР здебільшого перебуває в аспекті організації фахової медичної та психологічної реабілітації, що зумовлює виникнення таких проблем, як поліфармація та поліпрагмазія. У свою чергу це призводить до зниження дотримання встановлених схем лікування та їх ефективності. Відтак актуалізується потреба пошуку нових підходів та технологій реабілітації даного контингенту осіб. Для українського науково-реабілітаційного простору ця проблема також є актуальною. Одним з сучасних напрямів відновлення та корекції стану психосоматичного здоров'я учасників бойових дій є фізкультурно-спортивна реабілітація. Вивчення перспектив та можливостей даного напрямку актуалізуються в умовах широкомасштабної російської агресії.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні перспективності використання системи корекційної кінезіології цігун як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використано загальнотеоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Результати досліджень. Незважаючи на те, що існують ефективні підходи для профілактики виникнення та лікування ПТСР, такі як експозиційна терапія, рекреаційна пригодницька терапія, що зменшують наслідки фрагментарної медичної допомоги, деяким учасникам бойових дій може знадобитися додаткова підтримка. З'являється все більше доказів, які свідчать про

те, що комплементарна терапія є найбільш ефективним втручанням при лікуванні ПТСР шляхом регулювання механізмів фізіологічного і психологічного збудження у військових та ветеранів [3; 10]. У зв'язку з вищезазначеним науковці закликають до розроблення альтернативних технологій відновлювального комплексного психосоматичного впливу [2, с. 489]. Метою таких технологій є сприяння реабілітаційним втручанням, що є безпечними, не мають побічних наслідків і ефективно усувають численні фізіологічні та психологічні симптоми. Однією таких реабілітаційних систем, що забезпечують модальний вплив на організм людини з урахуванням її психофізіологічної природи є кінезіомедитація.

Кінезіомедитація – метод корекційної кінезіології, спрямований на покращення фізичного і психічного стану людини на основі «м'язового моніторингу» як основного діагностичного засобу у комбінації з фізичними, психологічними, енергетичними техніками [4].

На наш погляд, найбільш ефективною системою корекційної кінезіології, що може бути використана у процесі фізичної реабілітації учасників бойових дій, є цігун (цигун, чі гун) [7, с. 79]. Цігун – це традиційний вид китайської лікувальної психомоторної гімнастики, що має прадавню історію. Сучасний цігун є складним поєднанням елементів давньокитайської медитативної практики сінь-ці або «циркуляції ці», гімнастичних дихальних вправ дао-їнь, що сягає корінням в окультні мистецтва, філософські традиції конфуціанства, даосизму та буддизму, бойових мистецтв та традиційної китайської медицини [5]. Цігун поділяється на дві основні категорії:

1) динамічний (донгун), що характеризується повільними, плавними рухами, які виконуються в певній послідовності. Цей вид цигун спрямований на розвиток фізичної сили, гнучкості та координації рухів.

2) медитативний (цзінгун), що базується на статичних позах тіла та специфічних дихальних техніках. Основна увага приділяється внутрішній концентрації та регуляції енергетичних потоків в організмі [2].

У практиці цігун науковці [6; 8] виокремлюють кілька основних принципів: цілеспрямовані неквапливі і плавні рухи; ритмічне, глибоке, скоординоване з рухами дихання; спокійний, зосереджений медитативний стан; візуалізація (потоків «ці», філософських чи естетичних положень); використання звуку (наспівування) як фокусної точки для розвитку координації; утримання рівноваги та протизваги (тверда опора, випрямлений хребет, розслаблені м'язи, злегка зігнуті суглоби); висока зосередженість. Принциповою відмінністю цигун-терапії від інших технологій є його комплексна багатофункціональність. Під комплексністю впливу слід розуміти одночасний реабілітаційний вплив на психічний та фізичний стан організму людини. Попри те, що зараз у світі практикуються різні стилі цигун, усі вони мають три основні складники: контрольоване дихання (дихальні вправи), медитацію (прийоми психологічного самоконтролю) та плавний, безперервний цілеспрямований рух (фізичні вправи).

Контрольоване дихання в цигун є найбільш важливим, адже дослівний український переклад потрактовує термін «**цігун**» як «культивування життєвої енергії». Саме контрольоване дихання відіграє ключову роль у регуляції вегетативної нервової системи людини, збалансовує її симпатичний та парасимпатичний відділи. Це дозволяє ефективно протидіяти стресу, тривозі та проявам агресії. Глибоке і повільне дихання забезпечує оптимальне насичення киснем тканин організму, активізує обмінні процеси і підвищує загальний життєвий тонус. Крім того, дихальні вправи стимулюють кровообіг, сприяють швидкому відновленню організму після травм, нормалізують роботу ендокринної системи, впливаючи на гормональний баланс, що позитивно позначається на емоційному стані людини [6].

Техніка *медитації* передбачає звернення уваги на певну точку відліку. Це може бути зосередження на власному диханні, на тілесних відчуттях або на певних звуках. Іншими словами, медитація передбачає концентрацію свідомості. Механізми дії медитації в цигун полягають у

зміні мозкової активності та зміцненні зв'язків між тілом і мозком. У традиційній китайській медицині та даоській практиці медитативний фокус зазвичай зосереджений на розвитку «ці» в енергетичних центрах і збалансуванні його потоку. У різних буддистських традиціях мета медитації полягає в тому, щоб заспокоїти розум або через зовнішнє зосередження, наприклад, на конкретному об'єкті, або через внутрішнє зосередження на диханні чи мантрі (звукова медитація), що виконується в різних положеннях тіла в русі чи нерухомо [6]. Все більше досліджень засвідчують, що цігун сприяє корисним змінам у центральній нервовій системі, зокрема йдеться про активізацію дофамінергічних та інших нейрохімічних систем, узгодження симпатичної та парасимпатичної систем, посилення мозкового кровообігу, імунної відповіді організму, підвищення нейропластичності, поліпшення настрою і когнітивних процесів (пам'ять, увага тощо), зниження больового синдрому [11, с. 143]. Психологічний вплив характеризується стійким покращенням психоемоційного стану, зняттям напруги, зменшенням психосоматичних розладів, посиленням контролю реакцій на стресові ситуації.

Цігун як медитативна *рухова практика* також позитивно впливає на різні функції нервової системи, нормалізує дихання та частоту пульсу, сприяє розслабленню м'язів. Види фізичних вправ містять плавні рухи, скоординовані з диханням. Науковці визначають медитативні, енергетичні, фізичні та фізіологічні аспекти впливу таких вправ. Зокрема, медитативні аспекти включають реакцію на релаксацію, інтероцепцію та екстероцепцію. Енергетичні аспекти визначають стимуляцію спеціальних меридіанів, якими рухається енергія «ці» в тілі людини за допомогою точкового масажу та самомасажу. Фізичні аспекти впливу передбачають розвиток фізичних якостей (гнучкість, сила, спритність, швидкість, витривалість, координація), покращення рухливості суглобів, розтягнення зв'язок. Фізіологічний вплив кінезіомедитації засобами цігун виявляється у вигляді розвитку довільності м'язових

реакцій, підвищенні м'язового тону, налагодженні режиму сну, покращенні системи кровообігу [7, с. 80].

Висновки. Таким чином, практика цигун, що інтегрує медитацію, координацію повільних плавних рухів, глибоке ритмічне дихання та спокійний медитативний стан розуму має потужний реабілітаційний потенціал. Система цигун як засіб кінезіомедитації передбачає включення всього тіла людини в практику медитації через дихання та рух, сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, зменшує стрес, тривогу і депресію, а отже, може бути використана як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій.

Список літератури.

1. Card J. J. Epidemiology of PTSD in a national cohort of Vietnam veterans. *Journal of Clinical psychology*. 2000, № 43 (1). Pp. 6–17.

2. Gelkopf M., Hasson-Ohayon I., Bikman M., Kravetz S. Nature adventure rehabilitation for combat-related posttraumatic chronic stress disorder: A randomized control trial. *Psychiatry Research*. 2013. № 209 (3). Pp. 485–493. DOI: 10.1016/j.psychres.2013.01.026.

3. Klein P., Picard G., Baumgarden J., Schneider R. Meditative Movement, Energetic, and Physical Analyses of Three Qigong Exercises: Unification of Eastern and Western Mechanistic Exercise Theory. *Medicines (Basel)*. 2017, № 4 (4). Pp. 69–74. DOI: 10.3390/medicines4040069.

4. Lamoreaux L. Enhancing Mental and Physical Fitness for US Army Performance. 2024. URL: <https://scholarworks.calstate.edu/concern/projects/p8418w34c> (дата звернення 28.09.2024).

5. Li L. Zhongguo fangshu kao 中國方術考 (Investigations of Chinese necromancy). Eastern Press: Beijing. 2001. 341 p.

6. Qigong. URL: <https://pdfcoffee.com/qigong-14-pdf-free.html> (дата звернення 28.09.2024).

7. Skoglund L., Jansson E. Qigong reduces stress in computer operators. *Complementary Therapies in Clinical*

Practice. 2007, Vol. 13. Is. 2. Pp. 78–84.
DOI: 10.1016/j.ctcp.2006.09.003.

8. Solomon Z., Mikulincer M., Ohry A., & Ginzburg, K. Prior trauma, PTSD long-term trajectories, and risk for PTSD during the COVID-19 pandemic: a 29-year longitudinal study. Journal of psychiatric research. 2021, № 141. Pp. 140–145. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2021.06.031

9. Voigt J. The Man Who Invented "Qigong. The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness. 2013, № 23 (3). Pp. 28–33.

10. Yost T. L., Gill T. A. Qigong As A Novel Intervention For Service Members With Mild Traumatic Brain Injury (2013). US Army Research. 2013. URL: <https://digitalcommons.unl.edu/usarmyresearch/23> (дата звернення 01.10.2024).

11. Yost T. L., Taylor A. G., Qigong as a Novel Intervention for Service Members With Mild Traumatic Brain Injury. EXPLORE. 2013, Vol. 9, Is. 3. Pp. 142–149. DOI: 10.1016/j.buildenv.2013.02.002.

Довгань О. М. [https //orcid.org/. 0000-0001-9409-2492](https://orcid.org/.0000-0001-9409-2492)

Тригуба М. Ю.

ЗАСТОСУВАННЯ КЛАСИЧНОГО І СПОРТИВНОГО МАСАЖУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка.

Анотація. Масаж, як оздоровчий та лікувально-профілактичний засіб був відомий давно. Він зародився як засіб народної медицини і розвивався поруч з іншими видами лікування у багатьох племен і народів. Найбільш ефективно його використовували при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, спазми м'язів, крім того, масаж служив засобом релаксації, а також при лікуванні деяких терапевтичних захворювань. Спортивний масаж використовують для зняття втоми,

профілактики травм, захворювань опорно-рухового апарату і підвищення спортивної працездатності та підготовці спортсменів до змагань.

Annotation. *Massage has been known for a long time as a health and preventive medicine. It originated as a means of folk medicine and developed alongside other types of treatment among many tribes and peoples. It was most effectively used in the treatment of diseases of the musculoskeletal system, muscle spasms, in addition, massage served as a means of relaxation, as well as in the treatment of some therapeutic diseases. Sports massage is used to relieve fatigue, prevent injuries, diseases of the musculoskeletal system and increase sports performance and prepare athletes for competitions.*

Key words. *Classic, sports massage, volleyball, joint.*

Ключові слова. *Класичний, спортивний масаж, волейбол, суглоб.*

Актуальність. Класичний і спортивний масаж займає одне з провідних місць у профілактиці захворювань, лікуванні хворих та у підготовці спортсменів до тренувань і змагань та у спортивній реабілітації [4, 5]. На сьогодні у спортивній медицині та реабілітації розроблено і запроваджується у практику багато нових методик (протоколів) лікування, допоміжних масажних апаратів. Тому теоретичне вивчення і практичне використання масажу у спортивній практиці є актуальним і підлягає подальшому вивченню.

Постановка проблеми. Волейбол – цікава, захоплююча спортивна гра якою займаються велика кількість шкільної молоді і звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних результатів. Але, для досягнення в такій грі майстерності, треба багато тренуватись, приймати участь у змаганнях, мати високий рівень підготовки. Для подальшого росту спортивних досягнень необхідна раціональна побудова тренувального процесу із застосуванням усього арсеналу засобів, направлених на підвищення працездатності волейболістів. Одним з найбільш ефективних засобів, які збільшують і

відновлюють спортивну працездатність, є спортивний масаж [1, 2]. У зв'язку з підвищенням інтенсивності тренувального процесу значно зріс відсоток виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату, перевтоми, неврозів. Великі фізичні і психоемоційні навантаження приводять до перенапруження тканин опорно-рухового апарату у волейболістів. Травми і захворювання, які виникають на фоні хронічної втоми, гіпоксії, порушення мікроциркуляції і біохімічних змін в крові, знижують спортивну дієздатність і заважають росту спортивних результатів. У зв'язку з цим виникає необхідність максимально використовувати сучасні засоби відновлення спортивної дієздатності, які сприяють зняттю втоми і профілактиці травматизму. Найбільш ефективний і простий з них – масаж. Отже, масаж є ефективним засобом зняття втоми, підвищення спортивної дієздатності, нормалізації психоемоційного стану, профілактики перевтоми, виникнення травм і захворювань у спортсменів, в тому числі і у волейболістів [3].

Мета дослідження: за допомогою спортивного масажу допомогти волейбольній команді реабілітуватися у процесі тренувань, підготовки до змагань та після травм.

Методи дослідження. Аналіз особливостей проведення спортивного масажу волейболістів проводився методом інформаційного пошуку з літературних джерел, каталогів і мережі Internet та практичного застосування.

Результати дослідження. Дослідження проводилися у Комплексній дитячо-юнацькій спортивній школі № 1 м. Тернопіль. У дослідженні взяли участь 28 спортсменів - волейболістів 15-17 років, які були розділені на дві групи. Всі вони систематично займалися на навчально-тренувальних заняттях за однаковою програмою з волейболу для спортсменів, які тренуються 5 разів на тиждень. Всі спортсмени були поділені на дві групи – контрольну і експериментальну. В кожну групу входило по 14 юнаків – волейболістів. Гравці експериментальної групи отримували загальний класичний масаж по 10 процедур на місяць після тренувань, гравцям контрольної групи проводився реабілітаційний масаж після отримання

ними травм плечового і гомілково-стопного суглобів. На третьому етапі, нами були проаналізовані травми, які найчастіше виникають у волейболістів та вплив класичного і спортивного масажу для їхньої реабілітації. У процесі дослідження нами було виявлено, що у волейболістів найчастіше травмуються надп'яtkово-гомілковий, пальці верхньої вільної кінцівки, плечовий, колінний суглоби. Для проведення процедури масажу ми обрали плечовий, колінний і гомілково-стопний суглоби, так як вони досить масивні і потребують особливої уваги у профілактиці травм і лікуванні.

Під час спостережень, які проводились на протязі шести місяців за тренуваннями спортсменів-волейболістів можна відзначити, що на першому місці стоять травми гомілково-стопного суглобу, на другому пошкодження фалангів пальців верхньої кінцівки, третє місце можна відвести травмам плечового і колінного суглобів. На початку дослідження за даними тренера і медичного працівника за шість місяців у контрольній групі було зафіксовано 27 травм гомілковостопного суглобу, що становить 3,78 %, 21 травма великого і вказівного пальців, відповідно 2,98 %, 12 колінного, 1,68% і 8 плечового суглобів, 1,12 %. У експериментальній групі кількість травм була приблизно такою ж, як у контрольній.

За весь період дослідження у контрольній групі нами було зафіксовано 17 травмувань гомілковостопного суглобу (розтягнення зв'язок, підвивихи, ушиби,) що становить відповідно 2, 38 %, 15 травм великого і вказівного пальців (вивихи і ушиби), відповідно 2,10 % і 7 колінного, 0, 98% і 4 плечового, 0,56 % суглобів, відповідно (розтягнення хрестоподібної зв'язки, пошкодження менісків, травматичні ушкодження м'язів, забої). У експериментальній групі травмований гомілковостопний суглоб у 8-ми спортсменів, що становить 1,12 %, 6-ть отримали ушкодження пальців, 0,84 %, один колінного та два плечового суглобів, відповідно, 0,35 %. Після огляду лікаря, встановлення діагнозу і його рекомендацій нами проводився курс масажу. За шість місяців досліджень ми провели чотирнадцять курсів

загального спортивного масажу у експериментальній групі і тридцять два курси у контрольній, гравці якої отримували травми під час тренувань або змагань.

За весь період педагогічного експерименту було помічено, що кількість травм значно зменшилась, покращилось самопочуття спортсменів - волейболістів. В даному випадку масаж доповнював розминку. М'язи були більш еластичними, не відчувалось скутості в суглобах, була більшою амплітуда їх рухів.

У контрольній групі при проведенні масажу тільки після травм одного із перелічених вище суглобів ми спостерігали загальну картину отриманих травм, особливо збільшувався травматизм під час змагань. Після травмування одного із суглобів нами проводився масаж за методикою деяких пошкоджень чи захворювань. Нами використовувалась загально прийнята методика масажу частин тіла.

Крім описаних вище травм для волейболістів характерними можуть бути наступні травми: забої верхніх і нижніх кінцівок, розтягування зв'язок, сухожилок, м'язів ніг, рук, тулуба; вивих плечових, гомілковостопних суглобів у невеликій кількості ліктьових, променево-зап'ястних, колінних, потертості стоп ніг, судоми м'язів в основному литкових і стегнових. Розриви м'язів і сухожилок спостерігаються не часто. Найчастіше волейболісти травмують фаланги пальців і кистей, плечовий, колінний та гомілково-ступний суглоби. Причинами виникнення травм суглобів і м'язів на волейбольному майданчику можуть бути: гра в безпосередній близькості від сітки; при атаках і постановці блоків. У всіх учасників педагогічного експерименту, які бажали оцінити вплив масажу на стан організму і самопочуття, зняття втоми, контролювались такі показники і функціональні параметри, як вік, стать, вага, зріст, спортивна кваліфікація (в даному випадку волейбол), загальна тривалість занять спортом, передумова застосування (розминка, травма, відновлення), Учасниками здійснено суб'єктивний аналіз самопочуття 1-10 бал, стану втоми 1-10 бал,

психоемоційного стану (+, -), оцінка тривалого застосування масажу (позитивна, негативна). Всі учасники педагогічного експерименту оцінили застосування спортивного і відновного масажу та свій психоемоційний стан – позитивно 9-10 балів; аналіз загального самопочуття оцінено у 9-10 балів; стан втоми у 1-2 бали.

Висновки.

1. Масаж сприяє зниженню м'язового тону, збільшенню притоку кисню, впливає на окислювально-відновлюючі процеси, збільшення секреторної і рефлекторної функції, крово- і лімфотоку, зменшує біль, підвищує температуру м'язів у спортсменів до великих фізичних навантажень.

2. Масаж являється складовою частиною підготовки до гри у волейбол, а також реабілітаційним засобом відновлення після тренувань і змагань, особливо якщо вони проводяться тривалий час.

3. Проведення підготовчого масажу у спортсменів приводить до різкого зниження виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату, а після травм сприяє кращому відновленню травмованої ділянки і швидшому відновленню.

Список літератури.

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Масаж загальний. Самомасаж. Тернопіль : Урмедкнига. 2018. 304 с.

2. Довгань О.М., Давибіда Н.О., Левандовська Л.Ю. Основи класичного масажу для дорослих і дітей : навчально-методичний посібник. Тернопіль : навчальна книга -Богдан, 2024. 184 с.

3. 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.

4. Реабілітаційний масаж : підручник для студентів I рівня вищої освіти / Л. О. Вакуленко [та ін.] ДВНЗ

"Тернопільський державний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського". Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига". 2018. 524 с. : іл.

5. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. Львів : Сплайн, 2013. 304 с.

**Довгань О.М., [https //orcid.org/. 0000-0001-9409-2492](https://orcid.org/0000-0001-9409-2492)
Савчук Н. Ю.**

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

Анотація. *Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень самопочуття; профілактику неінфекційних захворювань; зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій. Це загальновідомі факти та на жаль, найчастіше ми не дотримуємося норм фізичної активності. Оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилася рухова активність школярів. Оптимальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини.*

Annotation. *Annotation. Physical activity is an essential component of every person's life. Organized physical activity further contributes to leading a healthy lifestyle, which, in turn, has a positive effect on the general level of well-being;*

prevention of non-infectious diseases; reducing the impact of bad habits on the body, the number of antisocial manifestations and depression. These are well-known facts and, unfortunately, most often we do not follow the norms of physical activity. Because in the conditions of active implementation of computer technologies, the motor activity of schoolchildren has sharply decreased. The optimal level of motor activity is such a volume and content of motor activity that should provide a person's natural need for movement in order to strengthen and ensure their health in the future, contribute to the prevention of non-infectious diseases and increase professional performance, as well as positively affect the intellectual component of a person's life.

Key words. *Healthy lifestyle, bad habits.*

Ключові слова. *Здоровий спосіб життя, шкідливі звички.*

Мета дослідження: дослідити зміст, види, методикку організації днів здоров'я дітей шкільного віку.

Актуальність дослідження. Термін "фізична культура" має декілька значень. Під ним розуміють "втілення в самій людині, результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури в широкому розумінні, так як засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, які досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання показники розвитку» і т.д. В цьому плані фізичну культуру школяра слід розглядати не тільки як заняття фізичними вправами і процедурами загартування. Поняття "фізична культура" включає ще й знання про правильний режим раціонального харчування, правила особистої гігієни, корисні і шкідливі звички, формуванні важливих фізичних якостей і підготовки їх до праці і захисту Батьківщини. Можна сказати, що фізична культура школяра – це визначений принцип його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереженню можливостей організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учня, завдяки фізичній культурі і спорту, які є складовими частинами загальної

культури. Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів, систем і фізичних якостей особи.

Постановка дослідження. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку здобувача та вдосконалення рухових якостей, фізичних і фізіологічних функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає впливу різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 656 м'язів і 220 кісток, які утворюють 230 суглобів. Крім того в організмі людини працюють 10 систем, які пов'язані між собою і важливо щоб вони працювали злагоджено. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні будь якого навантаження беруть участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів, задіяні серцево-судинна, дихальна системи. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували роботу всіх м'язів, суглобів і систем. Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим більші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зміни відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток людини.

Мета дослідження: дослідити зміст, види, методику організації днів здоров'я дітей шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та узагальнення літературних джерел; емпіричні: спостереження, опитування, бесіда; математичні методи дослідження.

Результати дослідження. Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм

практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра. Згідно з "Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи", система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання, дні здоров'я,);
- позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.);
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом позитивно впливають на фізичний розвиток учня, спонукають його дотримуватися правильного режиму дня, харчування і вимог особистої гігієни.

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я не відвідує школу). Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями [1, 2, 3] встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і

правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи. Прикладом таких занять можуть бути спортивні свята, дні здоров'я, туристичні походи вихідного дня, теоретичні і практичні олімпіади та ін. Особливо велика увага приділяється в закладах загальної середньої освіти оздоровчій роботі з учнями, які за станом здоров'я до підготовчої чи спеціальної медичної груп. Їх теж залучають до фізкультурної чи спортивної діяльності.

Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення учнів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності [4, 5].

У позаурочний час у школі ми проводили масові фізкультурно-оздоровчі, спортивні заходи, дні здоров'я. Ними передбачається:

1. більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури;
2. виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів;
3. організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами учнів;
4. проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму.

Метою цих заходів є залучити дітей до спортивного дозвілля, відволікти їх від подій сьогодення, життєвих обставин та оточення, яке має негативний вплив на здоров'я, фізичний, психологічний розвиток. Допомогти знайти мотивацію для здорового життєвого шляху, а також допомогти психологічно відновитись через заняття спортом. Для підбору ігор ми користувалися програмою – конкурсу «Фантастична п'ятірка», це збірник рухливих ігор з фізичної культури для учнів 1- 4 класів. Намагаючись розкрити педагогічні умови ефективного використання з дітьми різного шкільного віку різновидів днів здоров'я нами була розроблена та апробована система роботи з використанням днів здоров'я на навчальний рік.

Головна мета днів здоров'я роботи полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ. У новій українській школі учитель фізичної культури навчає в середньому 200-300 учнів. Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами і привчати учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Висновки.

1. Дні здоров'я - ефективний метод залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом, які розвивають фізичні якості, виховують прагнення бути здоровими, сильними, витривалими, мужніми.

2. Участь школярів у цьому заходах за умови правильної їх організації, сприяють моральному вихованню, привчають до самостійності, активності, сміливості, дружелюбності, готовність прийти на допомогу, викликають позитивні емоції.

3. Проведення днів здоров'я є однією з форм фізичного виховання. Вони сприяють різносторонньому вихованню школярів різного віку, допомагають у їх підготовці до навчання у школі і життя.

4. При узагальненні шляхів формування здорового способу життя учнів закладів загальної середньої освіти було виявлено, що учні досить добре ознайомлені з наслідками впливу алкоголю, тютюнопаління, наркоманії, зловживання комп'ютерними пристроями на організм і значна частина їх вважає, що у закладах освіти потрібно подавати більше інформації щодо здорового способу життя.

Список літератури.

1. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Валькевич О. В., Цюпак Ю. Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання: навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 63 с.

2. Бондар Т. Методологічні аспекти процесу формування та збереження здоров'я дітей та молоді. Фізичне виховання в школі. 2011. № 6. С. 5-10.

3. Кукса В. О. До еволюції визначення поняття «здоров'я». URL : //

<http://library.rehab.org.ua/ukrainian/phis/kuksa> (дата звернення 10.07.2023 р.).

4. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с.

5. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації]. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. с. 102

Еднак В.Д., <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>

Еднак Д.В. <https://orcid.org/0000-0002-0459-0701>

«OLYMPISM 365» ЯК ФАКТОР ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ООН

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті розкривається мета стратегічної програми МОК «Olympism 365», яка покликана посилити роль спорту, як важливого фактора досягнення Цілей сталого розвитку ООН, відповідно до Рекомендації №10 «Olympic Agenda 2020+5». Розкрито практичні цілі, стратегію і план реалізації стратегічної програми «Olympism 365».

Annotation. The article reveals the purpose of the IOC's strategic programme «Olympism 365», which aims to strengthen the role of sport as an important factor in achieving the UN Sustainable Development Goals, in accordance with Recommendation 10 of the Olympic Agenda 2020+5. The practical goals, strategy and implementation plan of the «Olympism 365» strategic programme are revealed.

Ключові слова: МОК, олімпійський рух, «Olympic Agenda 2020+5», олімпійські ігри, ООН, «Olympism 365», цілі сталого розвитку.

Keywords: IOC, Olympic movement, "Olympic Agenda 2020+5", Olympic Games, UN, «Olympism 365», Sustainable Development goals.

Актуальність теми дослідження: У грудні 2014 р., на 127сесії МОК у Монако була започаткована програма «Olympic Agenda 2020». У програмі містились 40 конкретних рекомендацій, які були об'єднані спільною метою захистити олімпійські цінності та зміцнити роль спорту в суспільстві. У березні 2021 року відбулася сесія Міжнародного олімпійського комітету (МОК), де були підбиті підсумки реалізації даної програми і схвалено нову стратегічну дорожню карту «Olympic Agenda 2020+5», що складається з 15 рекомендації, які ґрунтуються на ключових тенденціях у сфері спорту та цінностях олімпізму. Рекомендації були сформульовані з врахуванням сучасних напрямків розвитку суспільства де спорт і олімпійський рух можуть відігравати ключову роль [1]:

- Солідарність;
- Цифровізація;
- Сталий розвиток;
- Достовірність;
- Економічна та фінансова стійкість.

Реалізація рекомендацій здійснюється із залученням та активної участі усіх учасників та партнерів Олімпійського руху, в тому числі Організації Об'єднаних Націй (ООН) і неурядових організацій які підтримують місію та цінності Олімпійського руху.

У рамках співпраці між ООН та МОК, для підвищення ролі спорту як важливого чинника досягнення Цілей сталого розвитку (ЦСР) ООН, Міжнародним олімпійським комітетом реалізується стратегічна програма «Olympism 365».

Мета дослідження: визначити основні програмні цілі Стратегії «Olympism 365».

Методи дослідження: синтез та аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення.

Результати досліджень: Цілі сталого розвитку (ЦСР, SDG – Sustainable Development goals), також відомі як Глобальні цілі, були ухвалені Організацією Об'єднаних Націй у 2015 році як універсальний заклик до дій щодо скорочення бідності, захисту планети та забезпечення того, щоб до 2030 року усі люди жили в мирі і достатку. [3]

ООН визнає спорт та Олімпійський рух, як важливі фактори, що сприяють реалізації цілей сталого розвитку. В рамках такої співпраці вже зроблено: [3]

- Відповідно до Паризької угоди, МОК поставив собі за мету скоротити викиди вуглецю на 30 відсотків до 2024 року та на 50 відсотків до 2030 року.

- Станом на 2023 рік 266 світових спортивних організацій схвалили Рамкову програму ООН «Спорт заради клімату», започатковану ООН у співпраці з МОК.

- МОК є партнером-засновником, співрозробником та ініціатором першої Рамкової програми «Спорт заради природи» та був серед 23 організацій, які підписали цю новаторську структуру в грудні 2022 року на 15-ій Конференції Сторін Конвенції про біологічне різноманіття.

- На додаток до скорочення викидів, МОК створює Олімпійський ліс, частину ініціативи Великої зеленої стіни, яка відновлює деградовані ландшафти в африканському регіоні Сахель. У 2022 році, коли Олімпійський рух посилив свою відданість боротьбі зі зміною клімату та збереженню природного середовища, МОК запустив Мережу олімпійських лісів.

- МОК та його зацікавлені сторони давно прагнуть зробити свій внесок у побудову більш мирного та кращого світу через спорт, підтримуючи масові проекти по всьому світу. Ці та інші проекти тепер об'єднані в одну узгоджену та цілеспрямовану стратегію – «Olympism 365».

Стратегія «Olympism 365» є основною рушійною силою рекомендації №10 «Olympic Agenda 2020+5», метою якої є посилення ролі спорту як важливого фактора досягнення цілей сталого розвитку.

В основу стратегії «Olympism 365» закладено фундаментальні принципи олімпізму, що узгоджується з

різними інвестиційними планами допомоги і розвитку, а також з 10-ма з 17-ти Цілей сталого розвитку [2]:

- ЦСР 3 Міцне здоров'я та благополуччя (Ціль 3.4);
- ЦСР 4 Якісна освіта (Цілі 4.4 і 4.5);
- ЦСР 5 Гендерна рівність (Цілі 5.1, 5.2 і 5.5);
- ЦСР 8 Гідна праця та економічне зростання (Цілі 8.3 та 8.6);
- Ціль 10 Зменшення внутрішньої та міждержавної нерівності (Ціль 10.3);
- ЦСР 11 Сталий розвиток міст та громад (Ціль 11.7);
- ЦСР 12 Сталі моделі відповідального споживання та виробництва (Ціль 12.5);
- ЦСР 13 Боротьби зі зміною клімату (Ціль 13.2);
- Ціль 16 Мир та справедливість (Цілі 16.2 і 16.7);
- ЦСР 17 Партнерство заради стійкого розвитку (Цілі 17.3, 17.14 і 17.16).

Уряди країн, ООН, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), різноманітні комерційні організації визнають, що спорт відіграє важливу роль у допомозі людям залишатися фізично і психічно здоровими протягом усього періоду життя та може стимулювати соціальні зміни. Створення інноваційних та ефективних партнерств за допомогою спорту з метою впливу на життя людей у всіх сферах суспільства, включаючи освіту, охорону здоров'я та інклюзію, і є головними завданнями Стратегії «Olympism 365».

Стратегія «Olympism 365» зосереджує основну свою діяльність в чотирьох взаємопов'язаних сферах [5]:

1. *Покращення доступу до спорту*: об'єднання та залучення мережі різноманітних партнерів, які створять нові можливості для занять спортом для незахищених верств населення;

2. *Створення місць де можна почувати себе частиною суспільства*: завдяки інноваційним партнерствам буде створено безпечні, інклюзивні та рівні спортивні спільноти;

3. *Забезпечення можливостей для отримання повної вигоди від спорту*: використання всієї потужності спорту, включаючи фізичне та психічне благополуччя, а також

нові перспективи, пов'язані з працевлаштуванням, наприклад, спілкування та навчання лідерству;

4. *Зміцнення локальних і глобальних зв'язків:* створення можливостей різноманітним групам людей і організацій об'єднуватися, ділитися кращими практиками та досвідом і колективно вирішувати проблеми.

Під час реалізації Стратегічної програми «Olympism 365» буде створено вісім взаємопов'язаних кейсів (проектів), які включатимуть понад 45 стратегічних партнерів і понад 200 партнерів-виконавців. До кожного кейсу будуть залучатись зацікавлені сторони олімпійського руху: спортсмени, неурядові організації, учасники TOPs, молоді лідери, державні відомства, ООН та агенції розвитку і організації, що здійснюють реалізацію програми.

На сьогоднішній день створено шість кейсів, які реалізуються в 75 країнах світу. Пріоритетними напрямками реалізації цих проектів є:

- спільне інвестування в громадські програми розвитку спорту, які надають людям більше можливостей отримати доступ до переваг спорту;

- збільшення потенціалу людей та установ для використання спорту з метою сталого розвитку;

- генерація ідей, дослідження та знання для інформування та формування політики, а також пропаганда ролі спорту та олімпізму в суспільстві;

- підтримка кампаній, спільнот практиків та обмін досвідом, які пропагують переваги спорту та фізичної активності, також сприяють зміні поведінки населення.

Висновок: Реалізація стратегічної програми МОК «Olympism 365» дозволить зміцнити олімпійські цінності та авторитет МОК, оптимізувати процес зміни Олімпійського руху, посилити увагу суспільства до спорту і його можливостей у реалізації Глобальних цілей сталого розвитку.

Список літератури.

1. IOC releases Olympic Agenda 2020+5 Midway Report Highlights URL:<https://www.anocolympic.org/olympic->

movement/ioc-releases-olympic-agenda-20205-midway-report-highlights/

2. Що таке Цілі сталого розвитку? URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/tsili-staloho-rozvytku>

3. Intervention areas. URL: <https://olympics.com/ioc/olympism365>

4. IOC releases Olympic Agenda 2020+5 Midway Report Highlights. URL: <https://www.anocolympic.org/olympic-movement/ioc-releases-olympic-agenda-20205-midway-report-highlights/>

5. Olympism 365: Strengthening the role of sport as an important enabler for the UN Sustainable Development Goals. URL: <https://olympics.com/ioc/news/olympism-365-strengthening-the-role-of-sport-as-an-important-enabler-for-the-un-sdg>

Ковалик Д. В., <https://orcid.org/0009-0006-1667-0959>

Панчук С. Г., <https://orcid.org/0009-0006-5113-4318>

Залізко В. Г., <https://orcid.org/0009-0000-2392-9363>

Сиверин В. О., <https://orcid.org/0009-0004-7804-8255>

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Чернівецький національний університет
ім. Ю. Федьковича

Анотація. У публікації досліджено необхідність підвищення рівня рухової активності дітей з особливими освітніми потребами. Проаналізовано основні передумови, що позитивно впливають на даний процес. Зроблено висновки про важливість розвитку систематичних навичок рухової активності дітей з особливими освітніми потребами як ефективного фактору покращення психічного, емоційного та фізичного стану під час навчання.

Ключові слова: рухова активність, діти з особливими освітніми потребами, навчальний процес, здоров'язбереження.

Annotation. *The publication examines the need to increase the level of motor activity of children with special educational needs. The main prerequisites that have a positive effect on this process have been analyzed. Conclusions were made about the importance of developing systematic skills of motor activity of children with special educational needs as an effective factor in improving the mental, emotional and physical state during education.*

Key words: *motor activity, children with special educational needs, educational process, health care.*

Актуальність теми дослідження. Розвиток дітей безпосередньо залежить від рухової активності, що, здебільшого, виступає джерелом не тільки фізичного, але й психічно-розумового поступу підростаючого покоління. Навпаки ж, відсутність належної рухової активності негативно впливає майже на всі аспекти життя людини й організму в цілому, знижує рівень готовності й до навчання.

Поза сумнівом, реалії останніх років внесли свої корективи у життя українців. «Карантинні» виклики, спричинені Covid-пандемією, вимушені обмежувальні заходи в умовах повномасштабного військового вторгнення росії суттєво вплинули на рухову активність дітей, створили значні психологічні перешкоди для них, які потребують корекції поведінки, а іноді й реабілітації. Тривалий час майже на всій території України освітні навчальні заклади різного рівня, профільні установи фізичної культури та спорту, спортивні гуртки та секції не мали можливості належним чином надавати послуги, втілювати у життя своє ключове завдання: підвищення рухової активності населення.

Актуальності темі дослідження додає й діджиталізація практично всіх сфер життя та, вже звичний для всіх, необмежений доступ до інтернет-ресурсів, у тому числі й освітніх: при пошукові та підготовці необхідного матеріалу

до занять і т. д. Саме тому, дослідження теоретичних аспектів підвищення рівня рухової активності, а також їхнє застосування у практичній діяльності з основним акцентом на дітей з особливими освітніми потребами, як на одну з найуразливіших груп нашого суспільства в умовах сьогодення, матиме неабиякий вплив для підвищення їхнього фізичного стану та здоров'я загалом, і позитивної динаміки під час навчального процесу, зокрема.

У сучасних наукових напрацюваннях спостерігається зростаючий загальнотеоретичний інтерес у сфері вирішення практичних проблем рухової активності дітей, у тому числі й з особливими освітніми потребами, як ключового фактору збереження їхнього здоров'я. Так, наприклад, проблематиці теми дослідження присвячені публікації Р. Бутова [2], І. Веретко [3], Г. Гук та І. Боднар [4], М. Дутчака [6], Я. Курівського і Г. Єдинака [7] та ін. Важливість досліджуваної теми підтверджується і проведенням численних наукових конференцій для узагальнення та вирішення актуальних питань, що стосуються проблем рухової (малорухової) активності (неактивності) українського суспільства [10]. У 2023 р. вперше українськими громадськими активістами та науковцями було проведено комплексне вивчення рівня залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності, а також впливу спорту на фізичне й ментальне здоров'я українців [8].

Мета роботи – дослідження важливості підвищення рівня рухової активності дітей з особливими освітніми потребами й аналіз основних передумов (факторів), що позитивно впливають на даний процес.

Методи дослідження. Дослідження побудоване з використанням загальнонаукових методів як на теоретичному (зокрема, методи аналізу та синтезу, порівняння, узагальнення і т. д.), так і на емпіричному рівнях (наприклад, спостереження, опис тощо).

Результати досліджень. Тривала відсутність рухової активності призводить до серйозних структурованих і метаболічних змін, серед яких найчастіше виділяють: збільшення частоти серцевих скорочень під час фізичних

навантажень, атрофію кісток і м'язів, зменшення фізичної витривалості й пониження об'єму крові [7, с. 217]. Водночас, деякі дослідники даної проблематики вважають, що малорухомий спосіб життя варто розглядати навіть як хворобу, а не просто як фактор чи побічний ефект унаслідок перенесених інших захворювань [6, с. 45].

Загалом, наслідки обмежень рухової активності, як правило, спостерігаються протягом тривалого періоду часу та негативно впливають як на систему охорони здоров'я, так і навколишнє середовище, економічний розвиток, добробут і якість життя в суспільстві [9, с. 183–189]. Особливий інтерес у цьому контексті становлять діти з особливими освітніми потребами, які мають певні функціональні порушення. У нашому дослідженні основну увагу зосереджено на підвищенні рухової активності дітей з вадами слуху.

Порушення слуху (глухота) характеризується повною відсутністю слуху або ж таким його ступенем, коли неможливо розбірливо сприймати мову. Водночас, повна втрата слуху трапляється досить рідко.

Глухота, у тому числі туговухість, та загальний стан здоров'я – взаємозалежні. На сьогоднішній день встановлено, що вади органу слуху можуть спричинити ряд порушень в організмі людини [1, с. 100–101; 5, с. 21]. Серед найбільш поширених виділимо наступні: порушення рефлекторних рухових реакцій на слухові подразники, втрату відчуття рівноваги, обмеженість функцій окорухових, а також артикуляційних, глоткових і гортанних м'язів, зміни у вегетативних реакціях організму тощо. Порушення слуху призводить і до дисгармонійного фізичного розвитку й порушення опорно-рухового апарату (зокрема, часті прояви сколіозу, плоскостопості тощо), а причинно-наслідковий результат глухоти – відсутність мовлення – негативно впливає на механізм дихального акту, включаючи помітне скорочення фази видиху, активну рухливість легень, що понижає їхню життєву ємність. Також реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження у людей з глухотою більш виражена, водночас, відновлення, у порівнянні з особами

без особливих потреб, займає більше часу; може спостерігатися швидка втомлюваність, зниження короточасної пам'яті та значні адаптаційні труднощі учасників навчального процесу. Все вищеперераховане, беззаперечно, негативно відображається і на руховій активності дітей з вадами слуху, що й зумовлює практичну необхідність запровадження спортивно-освітніх зустрічей з учнями спеціалізованих закладів освіти з метою підвищення їхнього рівня рухової активності. Дана мета – одне з ключових завдань нашої команди громадської організації «Молодь. Наука. Спорт. Здоровий рух України», яка 8 травня 2024 р. зініціювала спортивно-освітній захід для дітей з особливими освітніми потребами в Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центрі № 1 (рис. 1–2).



Рис. 1. Команда громадської організації «Молодь. Наука. Спорт. Здоровий рух України» в Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центрі № 1. Арт-терапевтичне заняття



*Рис. 2. Команда громадської організації «Молодь. Наука. Спорт. Здоровий рух України» в Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центрі № 1.
Руханка для розвитку координації*

Спільно з адміністрацією освітнього закладу влаштували для дітей з вадами слуху різного виду активності. Була проведена руханка для розвитку координації та кілька ігор, де кожен з учасників зміг себе проявити. Важливим компонентом нашого візиту став добре продуманий комплекс реабілітаційних вправ, а також арт-терапевтичне заняття, що посприяло зменшенню проявів стресу, насамперед, через розширення кола соціальних зв'язків і нових знайомств.

Отримувати щирі емоції від дітей стало найприємнішою частиною заходу, а пам'ятні медалі та солодкі подарунки для учасників події ефектно доповнили зорганізовану нами зустріч.

Загалом, комплекс запропонованих і наочно продемонстрованих нашою командою вправ, з урахуванням постійного їхнього проведення та впровадження в освітній процес, вирішить одразу кілька ключових проблем дітей з вадами слуху. Зокрема, мова йде про: усунення проблем з підтримання статичної та динамічної рівноваги, пониження відчуття просторової орієнтації, підвищення рівня вільних рухових умінь та навичок, а також адекватної здатності до ідентифікації людей, об'єктів і предметів, покращення стрибучості та раціонального розподілу фізичних зусиль під час руху,

забезпечення належного розвитку опорно-рухового апарату тощо.

Висновки. Таким чином, розвиток систематичних навичок рухової активності дітей з особливими освітніми потребами покращує їхній психічний, емоційний та фізичний стан, що є запорукою здоров'язбережувальних процесів цієї вразливої категорії осіб в умовах стрімких глобалізаційних змін та європейської інтеграції, а проведення подібних заходів відіграє важливу роль не лише для розвитку дітей з особливими освітніми потребами, а й для суспільства загалом, оскільки такі ініціативи сприяють зміцненню духу, надають вагому підтримку кожному, хто потребує уваги й допомоги.

Список літератури.

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад. : Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

2. Бутов Р. С. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.03. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2016. 23 с.

3. Веретко І. А. Особливості фізичного розвитку дітей та молоді з особливими потребами в умовах інтегрованого середовища. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. праць. 2007, № 4 (6). URL : <https://ap.uu.edu.ua/article/281> (дата звернення : 25.09.2024 р.).

4. Гук Г., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. Педагогічні науки. 2022. Вип. 79. С. 7–15.

5. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.

6. Дутчак М. В. Парадигма здорової рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44–52.

7. Курівський Я., Єдинак Г. Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами у процесі змішаного навчання: стан та тенденції. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. Вип. 28. № 4. С. 216–223.

8. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я : звіт за результатами дослідження. Київ : 2023. 60 с.

9. Стасюк В., Єдинак Г., Заїкін А., Бабич Т., Лесько О., Петров А., Арабський А. Стан мотивації досягнення та уникнення у дівчат із порушеними функціями опорно-рухового апарату під час підготовки до основних змагань. Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. Вип. 27. С. 183–189.

10. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця : ТОВ «Твори». 2021. 148 с.

Коротич В.В. <https://orcid.org/0000-0002-1662-2141>

ЗМІННІ ПАРАМЕТРИ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. В даній публікації було вивчено вплив змінних параметрів оздоровчих тренувань силової спрямованості на приріст м'язової маси. Маніпуляція змінними параметрами силового тренування, такими як: режим роботи м'язів, тренувальний обсяг, тип вправ, структура тренування, інтенсивність навантаження, інтервали відпочинку та частота тренувань, є необхідною для подальшого стимулювання морфологічної адаптації.

Ключові слова: силові тренування, вправи з опором, гіпертрофія м'язів, змінні параметри програми тренувань.

Annotation. In this publication, the influence of variable parameters of strength training on the increase in muscle mass was studied. Manipulation of variable parameters of strength training, such as: muscle work mode, training volume, type of exercise, training structure, load intensity, rest intervals, and training frequency, is necessary to further stimulate morphological adaptation.

Keywords: strength training, resistance exercises, muscle hypertrophy, variable parameters of the training program.

Актуальність теми дослідження. Популярність оздоровчих тренувань силової спрямованості надзвичайно зросла за останні 25 років, завдяки обширним дослідженням [2; 3; 4; 5; 8; 10; 12], які продемонстрували, що тренування з силовими навантаженнями є не тільки ефективним методом покращення нервово-м'язової функції, але й можуть бути настільки ж ефективними для підтримки чи покращення індивідуального здоров'я. Даний вид фізкультурно-оздоровчої активності розвиває силу й силову витривалість, покращує фізичний стан, усуває недоліки статури, сприяє одержанню задоволення від виконання фізичних вправ, зміцнює здоров'я [6]. Основним адаптаційними механізмом до регулярних навантажень силового характеру буде зростання сили і збільшення м'язів [3]. М'язова маса відіграє важливу роль у повсякденному житті людини. Тренування із додатковим зовнішнім опором сприяють зменшенню жиру в організмі, покращенню метаболізму, зниженню артеріального тиску та серцево-судинних захворювань, покращення ліпідного профілю крові, знижує ймовірність розвитку інсулінорезистентності і подальшого розвитку діабету II типу, покращується рухова діяльність людини через позитивний вплив на опорно-руховий апарат людини [1; 2; 3]. З огляду на всі ці вищезазначені переваги, комплексне та контрольоване збільшення м'язової маси рекомендовано будь-кому, незалежно від віку чи рівня фізичної підготовки.

Постановка проблеми. Правильно організоване силове тренування сприятиме реалізації даного завдання. Однак, розробка програми тренування з опором є складним процесом, який включає в себе визначення змінних параметрів тренувального процесу [8]. Ефективність програми силового тренування для досягнення конкретного результату (тобто м'язова витривалість, гіпертрофія, максимальна сила або потужність) вимагає розпізнавання та маніпулювання цими параметрами. Адаптація, пов'язана з кожною змінною, повинна бути зрозуміла тренерам з силової підготовки, щоб успішно організовувати тренування.

Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури [2; 3; 4; 7; 8; 9] свідчить про значний інтерес до розробки і впровадження у практику оздоровчих тренувань силової спрямованості із врахуванням змінних параметрів. Однак, при розробці даних тренувань немає загальноновизнаного консенсусу щодо того, як слід маніпулювати даними компонентами силових тренувань для оптимізації росту м'язів, тому необхідне комплексне вивчення цієї теми.

Мета дослідження: проаналізувати поточну наукову літературу про різні змінні параметри силових тренувань та їх вплив на гіпертрофію м'язів і надати практичні рекомендації щодо їх призначення у силових програмах.

Методи дослідження. Аналіз та синтез (було застосовано для виокремлення важливих для дослідження даних та їх узагальнення у відповідності з реалізацією мети дослідження); системний підхід (використовувався з метою визначення змінних параметрів програми та їхній вплив на гіпертрофію м'язів).

Результати дослідження. Тренування із зовнішнім опором є основним методом розвитку сили та збільшення м'язової маси [3]. Такі адаптації здатні позитивно вплинути на здатність людини виконувати повсякденну діяльність, а також покращити загальний стан здоров'я та параметри, пов'язані із самопочуттям, такі як фізична незалежність і зниження ризику смертності від усіх причин. Збільшення розміру м'язів мають відчутні ефекти

на продуктивність і здоров'я людини, отже, пошук найбільш ефективних методів для розвитку гіпертрофії м'язових волокон є актуальним питанням на сьогоднішній час.

Визначено [6], що на початковому етапі тренувань процес адаптації відбувається інтенсивно. Темпи формування довготривалих адаптаційних реакцій значно знижуються з часом по мірі підвищення рівня розвитку рухових якостей і можливостей різних органів і систем. Таким чином, чим вищий стаж тренувань, тим вужчий діапазон функціональної активності, здатної стимулювати подальше протікання пристосованих процесів.

Оскільки було показано, що як гостра, так і хронічна реакція на силові тренування зменшуються з часом, маніпуляція змінними, такими як: режим роботи м'язів, тренувальний обсяг, тип вправ, структура тренування, інтенсивність навантаження, інтервали відпочинку та частота тренувань, є необхідною для подальшого стимулювання морфологічної адаптації [2; 3; 4; 8].

Найновіші доступні дослідження [6; 7; 8; 9; 10] можуть допомогти краще зрозуміти, як маніпулювання вищезгаданими змінними посилить ці фізіологічні реакції. Правильне маніпулювання програмними змінними може обмежити тренувальне плато (той момент часу, коли не відбувається подальших покращень) і досягти вищого рівня м'язової форми [17].

Дослідження сучасних учених [7; 8; 9] розкривають особливості використання кожної змінної у побудові оздоровчих тренувань силової спрямованості. *Режим роботи м'язів*. А. Стеценко [3] виділяє шість основних режимів м'язової роботи: ізометричний, концентричний, ексцентричний, пліометричний, ізокінетичний, режим змінних опорів.

Ізометричний метод передбачає навантаження м'язових волокон без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба.

Ексцентричний метод ґрунтується на виконанні рухових дій уступаючого характеру, з опором навантаженню, гальмуванням і одночасним розтягуванням м'яза.

Пліометричний метод використовує кінетичну енергію снаряда, накопичену при його падінні з конкретної висоти, що призводять до скорочення м'язів. Тут використовується не маса обтяження, а кінетична енергія, отримана, наприклад, під час вільного падіння тіла з конкретної висоти з наступним стрибком угору.

Ізокінетичний метод передбачає такий режим рухових дій, коли за умови постійної швидкості рухів м'язи переборюють опір, працюючи з близьким до граничного напруженням, незважаючи на зміну в різних суглобних кутах важелів чи моментів обертання.

Метод змінних опорів дає можливість змінювати величину опору в різних суглобних кутах протягом усієї амплітуди руху і пристосовувати її до реальних силових можливостей м'язів, що включені в роботу в кожному конкретний момент руху.

R. Bernárdez-Vázquez з співавт. [8] у своїй роботі здійснювали порівняльний аналіз ексцентричного та концентричного типу скорочень. Вони визначили, що ексцентричні скорочення можуть запропонувати додаткові переваги порівняно з концентричними. Концентричні скорочення викликають посилення гіпертрофії в середній частині м'яза, тоді як ексцентричні скорочення мають більший вплив на дистальні частини, можливо, через локалізоване пошкодження м'яза вздовж волокна, викликане нерівномірною м'язовою активацією ексцентричних скорочень. Через різні відповіді обох скорочень буде доцільним поєднати обидва типи для оптимізації реакції гіпертрофії.

Вибір типу вправ. Вчені [2; 6] класифікують вправи за 3 групами:

– за дією на м'язеві групи: для м'язів шиї; для м'язів спини (трапецієподібні, м'язи – розгиначі тулуба, найширші м'язи спини); для м'язів плечей (дельтоподібні); для двоголових м'язів рук (біцепси); для триголових м'язів (тріцепси); для м'язів передпліччя; для грудних м'язів; для м'язів живота; для м'язів ніг (чотириголих м'язів стегна, двоголових м'язів стегна, м'язів гомілок);

– за типом обтяження: вправи з вільним обтяженням (штанги, гантелі, гирі тощо); вправи на блочних тренажерах; вправи з використанням еспандерів (пружинні або гумові); вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору; вправи з довільним статичним напруженнями м'язів; вправи з комбінованими обтяженнями; вправи з масою власного тіла;

– за кількістю задіяних суглобів під час виконання вправи: базові (комплексні) та допоміжні (ізолювані) вправи. До базових вправ відносять вправи в яких задіяні два або більше суглобів. Такі вправи зазвичай виконуються з вільними обтяженнями (гантелі, штанги, гирі). В допоміжних вправах рух відбувається в одному суглобі та навантаження відбувається в дрібних групах м'язів. Ці вправи виконуються на спеціальних тренажерах чи блочних пристроях [6].

Ефективність силових тренувань із використанням вільної ваги порівняно з тренажерами є предметом активних дискусій. Часто вітчизняні фахівці [1; 3], які займаються вивченням силової підготовки пропагують використання вільних ваг замість використання тренажерів для збільшення розміру та сили м'язів.

Дослідження S. Schwanbeck, S. Cornish, T. Barss, P. Chilibeck [20] показує, що вибір вправи за типом обтяження не визначає ступінь гіпертрофії м'язів або збільшення сили. Результати цього дослідження вказують на те, що розмір і сила м'язів збільшувалися однаково між групою людей, які тренувалися лише з вільною вагою та групою, які тренувалися лише з силовими тренажерами протягом 8 тижнів тренувань. Це свідчить про те, що якщо метою програми тренувань є збільшення розміру або сили м'язів, то для досягнення цього результату можна ефективно використовувати будь-який метод тренування.

Результати досліджень науковців P. Gentil, J. Fisher, J. Steele [12] засвідчують те, що багатосуглобові вправи не мають переваги над односуглобовими вправами в плані оптимізації розміру та сили м'язів. Такий висновок вони зробили провівши огляд і аналіз 23 досліджень, які порівнювали вплив на м'язи програми тренувань, які

включали в себе односуглобові вправи, багатосуглобові вправи і комбіновані тренування (багатосуглобові вправи + односуглобові вправи).

Структура тренувань. Виділяють дві основні структури тренувань: тренування для всього тіла ("фулбоді") та тренування для окремих груп м'язів ("спліт") [5; 11; 13].

"Спліт" (від англійської – «розділяти») тренування – полягають у почерговому розвитку різних груп м'язів. Наприклад, 1 заняття - м'язи ніг і плечей; 2 заняття - м'язи спини і трицепсів; 3 заняття – грудні м'язи і біцепси. Такий цикл повторюється протягом 6 тижнів, після чого змінюються вправи, щоб уникнути пристосування до однотипного навантаження і викликати стимул до зростання м'язової маси [4].

"Фулбоді" тренування (в перекладі з англійської мови – «все тіло за одне тренування») – являє собою концентрований розвиток всіх основних груп м'язів за 1 тренування. Протягом 6 тижнів на кожному занятті тренують одні й ті самі м'язові групи. Далі для підвищення тренувального ефекту доцільно використовувати інші силові вправи [4].

У дослідженнях, які порівнюють вплив режимів тренувань "фулбоді" і "спліт" на ріст м'язів отримано суперечливі результати.

Вчені [13] вивчали ефективність спліт-тренувань порівняно з тренування для всього тіла на силу та ріст м'язів. Було проведено систематичний огляд і мета-аналіз згідно з рекомендаціями PRISMA, порівнювався вплив на приріст сили та ріст м'язів у здорових чоловіків молодого віку. Було проаналізовано 14 досліджень (392 суб'єкти), які порівнювали протоколи спліт-тренувань і тренувань на все тіло з точки зору силової адаптації та росту м'язів. Даний систематичний огляд і мета-аналіз надають переконливі докази того, що використання процедур спліт-тренувань або тренувань на все тіло у програмі силових тренувань суттєво не впливає ні на приріст сили, ні на гіпертрофію м'язів, при однаковому тренувальному обсязі. Отже, люди можуть впевнено вибирати тренування з опором на основі своїх особистих уподобань.

Інтенсивність навантаження. Під цим терміном розуміють процентне відношення ваги обтяження або кількості повторень до повторювального максимуму (ПМ), показаному в певній вправі [1].

Існує три тренувальних режими [3], і кожен із них впливає на різні сегменти м'язової структури в залежності від ваги обтяження у відповідності з цим законом.

- режим низької інтенсивності – вага снаряду 30-40% від 1 ПМ. При даному режимі працюють тільки повільні (окислювальні) м'язові волокна;

- режим середньої інтенсивності – навантаження 40-60% від разового максимуму. При даному режимі, окрім повільних, активуються і проміжні м'язові волокна;

- режим високої інтенсивності – навантаження 60% і вище від 1ПМ. При цьому режимі підключаються і швидкі м'язові волокна, тобто при високоінтенсивному режимі задіюються всі типи м'язових волокон.

За даними досліджень R. Bernárdez-Vázquez [8] встановлено, що оптимальним є вибір навантаження помірної інтенсивності (>60 % від ПМ, < 12 повторень), вважаючи, що дана кількість є пріоритетною для оптимізації приросту м'язів.

Вітчизняні фахівці [6] також одностайні в думці, що навантаження повинно становить 60-80% від повторного максимуму (ПМ) .

N. Jenkins та ін. [15] провели дослідження нервово-м'язової адаптації при тренуваннях з високою інтенсивністю (80 % від ПМ) і низькою (30% від ПМ). У дослідженні взяли участь 26 чоловіків, які були розділені на 2 групи. 1 група тренувалася з високою інтенсивністю навантаження, а друга із низькою. Після 6 тижнів експерименту було виявлено, що 2 групи виявили еквівалентну гіпертрофію м'язів, яку вимірювали ультразвуком. Проте тренування, які виконувалися із інтенсивністю 80% від ПМ викликали більший приріст сили.

B. Schoenfeld, J. Grgic, D. Ogborn, J. Krieger [19] у систематичному огляді і мета-аналізі розглянули адаптацію сили та гіпертрофії між тренуванням з опором із

низьким і високим навантаженням. В аналіз було включено 21 дослідження. Вчені прийшли до висновку, що приріст сили був значно більшим на користь тренувань із високим навантаженням порівняно з низьким навантаженням, тоді як гіпертрофія м'язів може бути досягнута в різних діапазонах навантажень.

Тренувальний обсяг. С. Булах, С. Боровинський [1] розуміють під тренувальним обсягом – сумарну кількість навантаження, яке виражається в одиницю часу, кілограмах піднятої ваги, виконуваний кількості підходів і повторень. Зазвичай для обліку обсягу силового навантаження використовують наступні параметри: кількість підходів та повторень.

Вітчизняні дослідники [6] рекомендують використовувати наступну кількість повторів: для розвитку сили – до 6, тоді як розвитку силової витривалості відповідають 13-20 повторів. В оздоровчому тренуванні з метою розвитку збалансованого м'язового об'єму і витривалості виконуть сети в районі 8-12 повторів.

Закордонні вчені [8] встановили залежність між дозою і реакцією між тижневим обсягом силових тренувань і ростом м'язів. Рекомендовано виконувати вправи у 2-3 підходах, до 10 підходів на тиждень для кожної окремої групи м'язів. Додаткових переваг для гіпертрофії при більшому тренувальному об'ємі не було встановлено.

Е. Baz-Valle [7] у своєму огляді 14 досліджень прийшов висновку, що загальна кількість підходів до відмови або близько до неї є адекватним методом оцінки обсягу тренування, коли діапазон повторень лежить між 6 і 20+. Це може бути оптимальною стратегією для кількісної оцінки обсягу тренувань у тих, хто тренується. Цей метод може використовуватися для моніторингу збільшення навантаження протягом тренувального мезоциклу, а також для легкого та надійного порівняння тренувальних навантажень між різними блоками тренувань.

Інтервали відпочинку. Кількість відпочинку між підходами та вправами суттєво впливає на метаболічну, гормональну, серцево-судинну реакцію, ефективність наступних підходів і тренувальних адаптацій.

У роботах науковців [1; 6] зазначається, що тривалість заняття з метою поліпшення розвитку сили повинно тривати від 45 до 90 хвилин. При виконанні вправ із невисокою або середньою інтенсивністю (до 80% від ПМ) відпочинок становить 30-90 сек. Для вправ технічно складних і з високою інтенсивністю (понад 80%) інтервал відпочинку може становити до 3 хв.

Ю. Усачов з співавт. [4] вважає, що інтервал відпочинку розраховується індивідуально і залежить від частоти серцевих скорочень (ЧСС). Між підходами потрібно дочекатися поки пульс становитиме 101-120 уд/хв. Наступну серію вправ розпочинають після того, як ЧСС відновиться до 91-100 уд/хв. Між підходами варто дотримуватися активного характеру відпочинку, а саме – повільна ходьба, виконання вправ на відновлення дихання, розслаблення і т.п. Між серіями вправ використовують комбінований відпочинок – 25-30% активний відпочинок + 50% пасивний + 20-25% - активний). За одне тренування проробляють не більше 1/3 скелетних м'язів, адже тренування силової спрямованості потребує великих витрат енергії.

G. Senna та ін. [21] дослідили вплив різних інтервалів відпочинку на виконання одно- та багатосуглобових вправ із навантаженням високої інтенсивності. Вони прийшли до висновку, що для максимізації ефективності повторень в односуглобових вправах відпочинок повинен становити 2 хвилини, а в багатосуглобових вправах принаймні 3 хвилини.

Частота тренувань. Під характеристикою даної змінної розуміють кількість тренувань, проведених протягом певного періоду часу (наприклад, 1 тиждень). Частота також включає кількість тренувань певних вправ або груп м'язів на тиждень.

Важливу роль грає час для відпочинку та відновлення м'язів після тренувань. Частота тренувань залежить від початкового фізичного рівня людини, цілей. Найбільш поширена рекомендація 3-4 тренувань на тиждень [6].

Деякі дослідники [3] рекомендують тренуватися в районі чотирьох годин на тиждень. Практика показує, що

найкращих оздоровчих ефектів люди досягають тренуючись три рази на тиждень, по 1,5 години на кожному тренуванні. Однак, варто зауважити, що кожній людині потрібно підібрати свою «кількість тренінгу» виходячи з її адаптаційних можливостей до силових навантажень.

С. Булах [1] вважає, що для ефективного росту м'язів між силовими тренуваннями необхідно визначити інтервали для відпочинку. Проведення занять через день є найбільш оптимальним. Більш тривала перерва може призводити до зниження силових якостей. Отже, на думку автора заняття силовою підготовкою необхідно проводити не менше трьох разів на тиждень.

Закордонні вчені [8; 18] одностайні в думці, що частота тренувань є однією із ключових змінних для посилення гіпертрофії. Вона характеризується кількістю разів, коли певна група м'язів тренується за певний період часу, як правило, тиждень. Встановлено, що оптимально навантажувати одну групу м'язів 1 раз в тиждень. Використання високої частоти тренувань у поєднанні з високою інтенсивністю може призвести до зниження продуктивності та підвищити ризик перетренованості.

Ці дослідження мало на меті дати розуміння того, як маніпуляція змінними програми силового тренування може покращити приріст м'язової маси. На основі цього розроблено практичні рекомендації для тренерів, щоб зрозуміти, як краще використовувати ці дані під час розробки програм тренувань (див. Таблиця 1).

Таблиця 1

Тренувальні змінні та практичні рекомендації для максимізації м'язової сили та гіпертрофії.

Тренувальна змінна	Основні висновки та практичні рекомендації
Режим роботи м'язів	Поєднання концентричного і ексцентричного режимів роботи м'язів є найбільш оптимальним
Вибір типу вправ	У програму тренувань слід включати багатосуглобові і односуглобові вправи, поєднуючи використання вправ, як з вільним обтяженням, так і вправ, які виконуються в тренажерах.
Структура тренувань	Поєднання спліт тренувань і тренувань на все тіло в рамках періодизації.
Інтенсивність навантаження	Віддавати перевагу режиму високої інтенсивності (вище 60% від разового максимуму)
Тренувальний обсяг	Застосовувати 6-10 підходів на 1 групу м'язів в тиждень, при 6-12 повтореннях в рамках 1 підходу.
Інтервали відпочинку	1-2 хвилини відпочинку між виконаннями односуглобових вправ і 2-5 хвилин для багатосуглобових вправ забезпечать достатнє відновлення для ефективного тренування.
Частота тренувань	3 тренування на тиждень, загальною тривалістю 60-90 хв.

Висновки: на підставі проаналізованої літератури було встановлено, що такі змінні параметри програми силового тренування, як режим роботи м'язів, тип вправи, структура тренувань, інтенсивність навантаження, тренувальний обсяг, інтервали відпочинку і частота тренувань мають безпосередній вплив на адаптацію пов'язану із гіпертрофією м'язів. Правильне застосування цих елементів дозволить розробити ефективну програму тренувань. Були розроблені практичні рекомендації, щодо використання вище перелічених параметрів для побудови

занять силової спрямованості з метою оптимізації збільшення м'язової маси.

Список літератури.

1. Булах С. М., Боровинський С. Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навчально-методичний посібник. Дніпро : Ліра ЛТД, 2017. 136 с.

2. Рибалко П. Ф., Салатенко І. О., Харченко С. М., Самохвалова І. Ю. Основи теорії атлетизму: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми, 2022. 109 с

3. Стеценко А.І, Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. Черкаси : видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.

4. Усачов Ю.О., Пунда С.П., Білецька В.В. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум. Київ : НАУ, 2014. – 56 с.

5. Чорний А., Долгарева, М. Рекомеандації щодо застосування програм силової підготовки «спліт» та «фулбоді» в спортивно-оздоровчих клубах. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : 1-а Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 3-4 жовтня 2019 року : матеріали конф. / за ред. А.В. Кіпенського. Харків : НТУ «ХПІ», 2019. С. 312-315. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/46004>

6. Язловецька О.В., Ковальова Ю.А. Розвиток силових здібностей старшокласників засобами одоровчого фітнесу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. № 3. С. 523–527. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).118](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).118)

7. Baz-Valle, E., Fontes-Villalba, M., & Santos-Concejero, J. (2021). Total Number of Sets as a Training Volume Quantification Method for Muscle Hypertrophy: A Systematic Review. *Journal of strength and conditioning research*, 35(3), 870–878. doi.org/10.1519/JSC.0000000000002776

8. Bernárdez-Vázquez, R., Raya-González, J., Castillo, D., & Beato, M. (2022). Resistance Training Variables for

Optimization of Muscle Hypertrophy: An Umbrella Review. *Frontiers in sports and active living*, 4, 949021. doi.org/10.3389/fspor.2022.949021

9. Coratella G. (2022). Appropriate Reporting of Exercise Variables in Resistance Training Protocols: Much more than Load and Number of Repetitions. *Sports medicine - open*, 8(1), 99. doi.org/10.1186/s40798-022-00492-1

10. Dobson N. (2022). The Effect of Low-Load Resistance Training on Skeletal Muscle Hypertrophy in Trained Men: A Critically Appraised Topic. *Journal of sport rehabilitation*, 31(1), 99–104. doi.org/10.1123/jsr.2020-0504

11. Evangelista, A. L., Braz, T. V., La Scala Teixeira, C. V., Rica, R. L., Alonso, A. C., Barbosa, W. A., ... & Greve, J. M. D. A. (2021). Split or full-body workout routine: which is best to increase muscle strength and hypertrophy?. *Einstein (Sao Paulo)*, 19, eAO5781. doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AO5781

12. Gentil, P., Fisher, J., & Steele, J. (2017). A Review of the Acute Effects and Long-Term Adaptations of Single- and Multi-Joint Exercises during Resistance Training. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(5), 843–855. doi.org/10.1007/s40279-016-0627-5

13. González, P. P., Zabala, E. L., & Brahim, M. B. (2020). Split versus full-body strength training workouts in untrained people. A randomised study. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 37(2), 78-83. doi.org/10.1186/s404598-022-00232-1

14. Grgic J. (2020). The Effects of Low-Load Vs. High-Load Resistance Training on Muscle Fiber Hypertrophy: A Meta-Analysis. *Journal of human kinetics*, 74, 51–58. doi.org/10.2478/hukin-2020-0013

15. Jenkins, N. D. M., Miramonti, A. A., Hill, E. C., Smith, C. M., Cochrane-Snyman, K. C., Housh, T. J., & Cramer, J. T. (2017). Greater Neural Adaptations following High- vs. Low-Load Resistance Training. *Frontiers in physiology*, 8, 331. doi.org/10.3389/fphys.2017.00331

16. João, G. A., Rodriguez, D., Tavares, L. D., Carvas Junior, N., Miranda, M. L., Reis, V. M., Bocalini, D. S., Baker,

J. S., & Figueira, A. J., Jr (2020). Can intensity in strength training change caloric expenditure? Systematic review and meta-analysis. *Clinical physiology and functional imaging*, 40(2), 55–66. doi.org/10.1111/cpf.12604

17. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(4), 674–688. doi.org/10.1249/01.mss.0000121945.36635.61

18. Nunes, J. P., Grgic, J., Cunha, P. M., Ribeiro, A. S., Schoenfeld, B. J., de Salles, B. F., & Cyrino, E. S. (2021). What influence does resistance exercise order have on muscular strength gains and muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis. *European journal of sport science*, 21(2), 149–157. doi.org/10.1080/17461391.2020.1733672

19. Schoenfeld, B. J., Grgic, J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2017). Strength and Hypertrophy Adaptations Between Low- vs. High-Load Resistance Training: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of strength and conditioning research*, 31(12), 3508–3523. doi.org/10.1519/JSC.000000000000220

20. Schwanbeck, S. R., Cornish, S. M., Barss, T., & Chilibeck, P. D. (2020). Effects of Training With Free Weights Versus Machines on Muscle Mass, Strength, Free Testosterone, and Free Cortisol Levels. *Journal of strength and conditioning research*, 34(7), 1851–1859. doi.org/10.1519/JSC.0000000000003349

21. Senna, G. W., Willardson, J. M., Scudese, E., Simão, R., Queiroz, C., Avelar, R., & Martin Dantas, E. H. (2016). Effect of Different Interset Rest Intervals on Performance of Single and Multijoint Exercises With Near-Maximal Loads. *Journal of strength and conditioning research*, 30(3), 710–716. doi.org/10.1519/JSC.0000000000001142

Кругляк О.¹, П`єц-Кругляк Т.¹, Кругляк Н.²

ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

¹КЗЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж
ім. І.Филипчака»

²КЗЛОР «Самбірський фаховий медичний коледж»

Анотація. У публікації представлено дослідження інтегрованого підходу у підготовці майбутніх учителів початкових класів до організації фізичного виховання молодших школярів.

Annotation. The publication presents a study of an integrated approach to preparing future primary school teachers for the organization of physical education of younger students.

Ключові слова: фізичне виховання, теорія і методика фізичного виховання, майбутні вчителі початкових класів

Key words: key words: physical education, theory and methodology of physical education, future primary school teachers.

Актуальність теми дослідження. Сучасна українська національна школа повинна формувати здорову всебічно розвинену особистість з високим інтелектом, моральністю та культурою, яка вміє творчо мислити, ініціативно діяти, сприяти демократичному та соціально-економічному розвитку держави, у якій вона проживає. Школа повинна готувати особистість до активного життя.

З огляду на критичну ситуацію зі станом здоров'я і необхідністю підвищення рухової активності дітей все відповідальнішою справою стає підготовка вчителів початкових класів, які комплексно розв'язуватимуть завдання фізичного виховання і формуватимуть у школярів ключові компетентності. Початковій школі

потрібен такий вчитель, який хоче, знає і вміє втілити це в життя, потрібен творчий вчитель, який завжди є у пошуку нових засобів, методів, форм організації освітнього процесу, потрібен вчитель, якого будуть любити діти і дорослі, якого чекатимуть на уроці. Тому завдання фахових педагогічних закладів освіти – підготувати такого вчителя [2, 3].

Тому **об'єктом нашого дослідження** є освітній процес у закладах фахової передвищої освіти зі спеціальності 013 «Початкова освіта».

Предмет дослідження: інтегрований підхід у підготовці майбутніх учителів початкових класів до організації фізичного виховання учнів початкових класів у КЗЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж імені Івана Филипчака».

Нами використано такі **методи дослідження:** вивчення та аналіз педагогічного досвіду, педагогічні спостереження, аналіз і синтез.

Результати досліджень. Концепція «Нова Українська школа» та Державний стандарт початкової освіти [1] висувають нові вимоги до фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, що у свою чергу вимагає нових підходів до професійної підготовки майбутнього вчителя початкових класів.

З метою підготовки майбутнього вчителя початкових класів до ведення урочної і позаурочної роботи з фізичного виховання молодших школярів в освітньо-професійні програми «Початкова освіта» фахових педагогічних коледжів включено навчальні дисципліни «Фізичне виховання» і «Теорія і методика фізичного виховання».

Викладання навчальних дисциплін у педагогічному коледжі розв'язують такі завдання:

- формування мотивації у здобувачів освіти педагогічних коледжів щодо оздоровчо-рекреаційної спрямованості занять фізичними вправами та активної підготовки до організації фізичного виховання молодших школярів;

- забезпечення теоретико-методичної та практичної підготовки майбутніх учителів, набуття ними вмінь і

навичок організаційної роботи з фізичного виховання учнів початкових класів;

- вивчення змісту фізкультурної освітньої галузі Типових освітніх програм 1-4 класів Нової української школи;

- оволодіння загальними і спеціальними компетентностями, що стануть основою їх свідомого і творчого підходу до розв'язання завдань фізичного виховання у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів.

Багаторічний освітній процес у педагогічному коледжі побудовано таким чином, що у процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» здобувачі освіти засвоюють не лише техніку виконання фізичних вправ Типових освітніх програм початкової школи, але й методику їх навчання у початковій школі. Таким чином, дисципліна «Фізичне виховання» носить інтегроване професійно-педагогічне спрямування у підготовці майбутнього вчителя початкових класів до ведення урочної і позаурочної роботи з фізичного виховання школярів.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» ознайомлює майбутніх учителів із засобами фізичного виховання, принципами і методами навчання фізичних вправ і основами розвитку фізичних якостей молодших школярів. Здобувачі освіти вивчають теми «Урок – основна форма організації фізичного виховання у початкових класах», «Основи планування навчальної роботи з фізичного виховання в школі», «Фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня учнів початкових класів». «Позакласні заняття фізичними вправами молодших школярів», «Основи науково-дослідної роботи з фізичного виховання молодших школярів».

У результаті вивчення навчальних дисциплін (освітніх компонентів) «Фізичне виховання» і «Теорія і методика фізичного виховання» майбутні фахівці набувають таких загальних компетентностей:

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

ЗК6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, а також спеціальних компетентностей:

СК1. Здатність до застосування системи психолого-педагогічних знань і умінь, що є базовими для реалізації змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти;

СК2. Здатність до планування, моделювання, конструювання, проектування, організації освітнього процесу в початковій школі;

СК7. Здатність добирати доцільні методи, засоби і форми навчання відповідно до визначених мети і завдань уроку, іншої форми навчання з урахуванням специфіки змісту навчального матеріалу та індивідуальних особливостей учнів;

СК8. Здатність до проведення формувального та підсумкового оцінювання навчальних досягнень учнів;

СК9. Здатність до організації позаурочної роботи у початкових класах;

СК12. Здатність до роботи в команді з профільними фахівцями для надання додаткової підтримки особам з особливими освітніми потребами;

СК13. Здатність до організації здоров'язбережувального, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища.

Навчальні дисципліни (освітні компоненти) мають спільні інтегровані результати навчання:

РН2. Дотримуватися нормативно-правових документів, що регламентують організацію освітнього процесу в початковій школі;

РН3. Планувати роботу вчителя, а саме здійснювати: календарно-тематичне планування змісту освітніх

галузей, поурочне планування, планування виховної роботи, планування професійного саморозвитку вчителя;

PH5. Розуміти сутність, принципи, зміст, методи, форми та організацію процесу навчання, виховання і розвитку молодших школярів;

PH6. Використовувати в освітньому процесі методики та систему теоретичних знань з освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової освіти;

PH7. Проводити моніторинг якості навчальних досягнень, здійснювати контроль і оцінювання учнів початкової школи;

PH8. Забезпечувати підтримку особистісного розвитку дитини в освітньому процесі;

PH13. Створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище, зорієнтоване на особистісний розвиток молодших школярів;

PH14. Враховувати при створенні освітнього середовища індивідуальні потреби учнів;

PH15. Розуміти мету, систему цінностей та завдання професійної діяльності вчителя та усвідомлювати свою роль (місію) як педагога початкової освіти.

Ефективність методики інтегрованого підходу у вивченні навчальних дисциплін перевірено під час поурочної педагогічної практики, яку здобувачі освіти проходять у VI і VII семестрах та переддипломної педагогічної практики у VIII семестрі.

Висновки. У результаті інтегрованого підходу до вивчення навчальних дисциплін «Фізичне виховання» і «Теорія і методика фізичного виховання» майбутні вчителі початкових класів закладу загальної середньої освіти набувають загальних і спеціальних компетентностей, результатів навчання з метою продуктивної підготовки до проведення урочних і позаурочних форм з фізичного виховання молодших школярів Нової української школи.

Список літератури.

1. Державний стандарт початкової освіти. Київ, 2018. Режим доступу:

<https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>.

2. Боляк А.А., Коломоець Г.А., Ребрина А.А., Боляк Л.Н. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах ЗЗСО: навч.-мет. посібник. Київ : Основа, 2021. 160 с.

3. Кругляк О., Кругляк Т., Кругляк Н. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посібник-практикум для студентів фахових педагогічних коледжів. – 2-е видання, перероблене та доповнене. Тернопіль : ТАЙП, 2023. 126 с.

Кульчицкий З.Й.,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=PM-7C34AAAAJ&hl=uk>

Казмірчук І.В.,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=z-rUVIYAAAAJ&hl=uk>

Курко Я.В.

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=CXuyyD0AAAAJ&hl=uk>

ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "REACTION-TEST" ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТАРТОВОЇ РЕАКЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Тернопільський національний технічний університет
ім. Івана Пулюя

Анотація. У публікації розглянуто основні показники стартової реакції студентів. Вивчався латентний період простої слухової сенсомоторної реакції. Виявлено що заняття з фізичного виховання та спорту покращують швидкість реакції студентів на звуковий сигнал, і чим вища інтенсивність їх занять, тим кращі їхні психофізіологічні показники.

Ключові слова: студенти, стартова реакція.

Annotation. The publication examines the main indicators of the initial reaction of students. The latent period

of a simple auditory sensorimotor reaction was studied. It was found that classes in physical education and sports improve the speed of students' reaction to a sound signal, and the higher the intensity of their classes, the better their psychophysiological indicators.

Keywords: *students, starting reaction.*

Актуальність теми дослідження. Поступовий ріст спортивних рекордів, який спостерігається регулярно на чемпіонатах Світу і Олімпійських іграх є результатом впровадження передового досвіду роботи тренерів, нових ідей і біотехнологій.

Практика міжнародних змагань показує, що одна сота секунди вирішує перемогу, тому швидкість реакції спортсменів на стартовий сигнал є однією з умов успіху [1, 2, 3].

Відомо, що визначення швидкості простої сенсомоторної реакції може використовуватися в якості інтегрального показника ступеня пристосованості людини до різних впливів, а також як один з інформативних і поширених прийомів діагностики втоми [2, 4, 5].

Мета дослідження. Визначити психофізіологічні показники студентів, а саме: швидкість реакції на звуковий (стартовий) сигнал за допомогою діагностично-комп'ютерної програми.

Матеріали і методи. Для оцінки швидкості реакції студентів на звуковий сигнал ми використали розроблену нами діагностичну комп'ютерну програму "Reaction-Test" яка призначена для визначення швидкості реакції людини у відповідь на звуковий подразник, а також для оцінки сили процесу збудження й рухомості основних нервових процесів в корі головного мозку, свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 13683.

Перед тестуванням програма автоматично встановлювала дату та робила запит про паспортні дані досліджуваного, які ми вносили у відповідні віконечка (рис. 1).

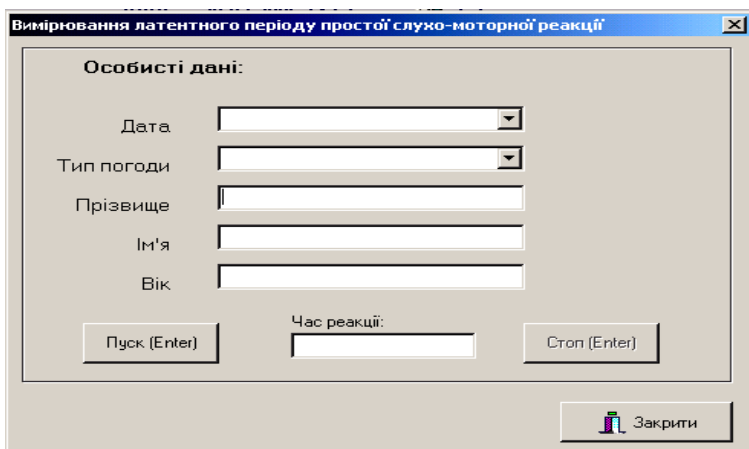


Рис.1. Головне вікно тест-програми "Reaction-Test"

Після натиску кнопки меню "Пуск" чи клавіші "Enter" через випадковий період часу подавався звуковий сигнал, почувши який, досліджувані, якомога швидше, натискали клавішу клавіатури комп'ютера "Enter". Після закінчення тестування у віконечку меню "Час реакції" з'являлися та автоматично зберігалися в реєстрі файла даних "Resultat.txt" відомості про час реакції. Секундомір програми реєстрував час відповідної слухової сенсомоторної реакції з точністю до 0,001 с.

Результати досліджень. Дослідження швидкості реакції на звуковий подразник показали, що у тестованій групі студентів-спортсменів час слухової реакції менший (швидкість більша), ніж у студентів загальної групи (табл. 1).

Таблиця 1
Час слухової (стартової) реакції студентів, мс ($M \pm m$)

Показники	n	Студенти-спортсмени	Студенти загальної групи	P
Час слухової реакції	24	221,85 ± 2,59	267,49 ± 2,62	< 0,05

Загальновідомо, що час простої рухової реакції вимірюється інтервалом між появою сигналу і початком

виконання дії у відповідь. Він залежить від швидкості збудження рецептора і посилення імпульсу у відповідний чутливий центр, швидкості переробки сигналу в центральній нервовій системі, швидкості посилення сигналу до початку виконання дії по аферентних (рухових) волокнах, швидкістю розвитку збудження в м'язі і подоланні інерції спокою тіла [1, 2, 5].

Тому, імовірно збільшення часу реакції загальної групи можна пояснити переважним розвитком гальмівного процесу в корі головного мозку, зниженням чутливості рецепторів і здатності м'язової тканини відповідати збудженням на нервовий імпульс [2, 6].

Висновки. Згідно даних тестування, можна стверджувати, що заняття з фізичного виховання та спорту покращують швидкість реакції студентів, і чим вища інтенсивність їх занять, тим кращі їхні психофізіологічні показники.

Створена нами високоінформативна та, одночасно, проста у роботі комп'ютерна програма може широко застосовуватись для медико-біологічних досліджень на персональних комп'ютерах у середовищі Windows.

Список літератури.

1. Комп'ютерна програма "Вимірювання простої слухомоторної реакції (Reaction-test)": А.с. № 13683 від 20.07.2005. Державний департамент інтелектуальної власності; Заявл. 31.05.05; опубл. 30.04.06; Бюл № 8, серія КВ № 6018.– С. 110-111.

2. Курко Я.В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.03.03. Львів, 2007. 22 с.

3. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник [для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту] / В.І. Воронова.– К.: Олімп. л-ра, 2014.– 293 с.

4. Теорія та практика олімпійської освіти: навчальний посібник / уклад. Я.П. Галан. Чернівці : Чернівець. Нац. Ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 112 с.

5. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту. Київ: Олімп. л-ра, 2017. 298 с.

6. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.

Курко Я.В.,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=CXyuyD0AAAAJ&hl=uk>

Босюк О.М,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JTD-4E4AAAAJ&hl=uk>

Вальчак Н.В.

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=AC8u3JsAAAAJ&hl=uk>

СИЛА ВОЛІ СПОРТСМЕНІВ - УНІКАЛЬНА РИСА УКРАЇНЦІВ

Тернопільський національний технічний університет
ім. Івана Пулюя

Анотація. Розглянуто показники сили волі студентів. Дослідження проводили використовуючи створену нами діагностичну комп'ютерну програму "Воля-1". У дослідженні приймали участь 29 осіб групи загальної фізичної підготовки, 29 студентів спортсменів (чоловіки віком 19-23 роки).

Встановлено, що заняття з фізичного виховання та спорту покращують та тренують силу волі студентів, і чим вища інтенсивність занять, тим кращі їхні психофізіологічні показники.

Ключові слова: психофізіологічні показники, воля, студенти.

Annotation. The publication examines indicators of students' willpower. The research used the "Will-1" diagnostic computer program created by us. 29 people from the group

of general physical training, 29 student athletes (men aged 19-23) took part in the research.

It has been established that classes in physical education and sports improve and train the willpower of students, and the higher the intensity of classes, the better their psychophysiological indicators.

Key words: *psychophysiological indicators, will, students.*

Актуальність теми дослідження. Важливою психологічною рисою характеру, яка необхідна сучасному спортсмену є воля. Н.Ж, Булгакова і співавт. (2016) вважають, що високий рівень здібностей не гарантує успіху, якщо спортсмен не може проявити вольових зусиль у боротьбі за досягнення високих результатів [1, 2].

Створена нами високоінформативна та, одночасно, проста у роботі комп'ютерна програма може застосовуватись для медико-біологічних досліджень у спорті.

Мета дослідження. Мета даної роботи полягає у встановленні сили волі студентів групи загальної фізичної підготовки у порівнянні з студентами спортсменами.

Матеріали та методи досліджень. Для визначення сили волі спортсменів нами була розроблена та використана діагностична комп'ютерна програма "Воля-1", свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір [3].

Дана методика ґрунтується на основі психологічного опитувальника (Рогова Е.І. , 2004).

Дослідження проводили при погоді 2-го типу в один і той самий день. Досліджуваним групам студентів пропонували прочитати і дати об'єктивні відповіді на запитання програми. Програма автоматично рахувала одержані бали і визначала ступінь волі. У загальному, чим краща була воля обстежуваних, тим більшу кількість балів вони набирали. Фрагмент головного вікна тест-програми показано на рисунку 1.

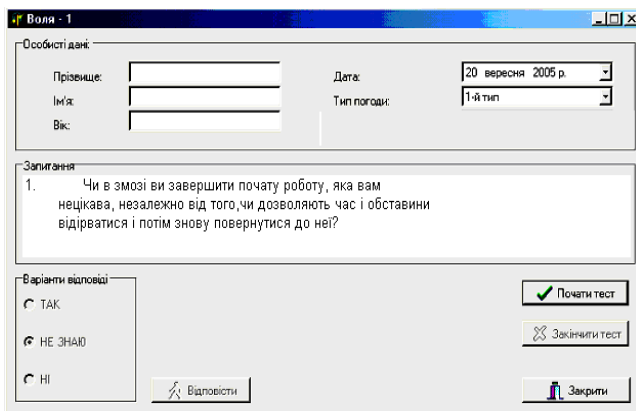


Рис. 1. Головне вікно тест-програми "Воля – 1"

Результати досліджень. Ми встановили, що сила волі студентів залежать від інтенсивності занять з фізичного виховання та спорту (табл. 1).

Таблиця 1
Показники сили волі у студентів групи загальної фізичної підготовки та у студентів-спортсменів у балах.

Показники	n	Студенти-спортсмени	Студенти загальної групи	P
Показники сили волі	29	18,86 ± 0,74	25,69 ± 0,69	< 0,05

Ми виявили, що у студентів групи загальної фізичної підготовки показник волі знаходився в межах 13-21 балів, що, свідчить про середній ступінь волі. Студенти-спортсмени показали високу ступінь волі, їх показник був в межах 22-30 балів.

В основі саморегуляції нашої активності та поведінки покладена взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи (Макаренко Н.В., 1996). Перевага процесів гальмування в корі головного мозку призводить до зниження сили волі людини (Рогов Е.И., 2011).

Тому, на нашу думку у групи спортсменів сила та інтенсивність нервових імпульсів до виконання дій більша

ніж у студентів загальної фізичної підготовки. Вони стійкіші до стресів і втоми, більш рішучі.

Висновок. Згідно даних тестування, можна стверджувати, що заняття з фізичного виховання та спорту покращують та тренують силу волі студентів, і чим вища інтенсивність занять, тим кращі їхні психофізіологічні показники.

Список літератури.

1. Мартін Мілан Шімечка. Фізичне виховання. Міркування бігуна, плавця, тенісиста й вершника про рух, тіло та дух. Перекладач Ірина Пушкар. Вид-во Дух і література, 2018. 220 с. ISBN : 9789663789064

2. Курко Я.В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди: автореф. дис.. канд. мед. наук: 14.03.03. Львів, 2007. 22 с.

3. Діагностична комп'ютерна програма "Воля-1": А.с. № 14497 від 24.10.2005. Державний департамент інтелектуальної власності; заявл. 27.09.05; опубл. 30.04.06, Бюл. № 8, серія КВ № 6018. С.364.

4. Теорія та практика олімпійської освіти: навчальний посібник / уклад. Я.П. Галан. Чернівці : Чернівець. Нац. Ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 112 с.

5. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту. Київ: Олімп. л-ра, 2017. 298 с.

6. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка.

Анотація. Сучасні вимоги, що пред'являються суспільством до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного поліпшення методики фізичного виховання молодших школярів шляхом застосування спеціальних фізичних вправ, які будуть сприяти фізичному розвитку та підвищувати рівень розвитку всіх систем організму, а особливо сенсорних, що безумовно важливо для дітей молодшого шкільного віку. Це сприятиме поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Annotation. Modern demands made by society on the state of health and physical fitness of children make it necessary to qualitatively improve the methods of physical education of younger schoolchildren through the use of special physical exercises that will promote physical development and increase the level of development of all body systems, especially sensory, which is definitely important for children of primary school age. This will contribute to improving the state of health, increasing the level of physical development and physical fitness of the younger generation.

Key words. Special physical exercises, senses.

Ключові слова. Спеціальні фізичні вправи, органи чуття.

Актуальність. Ряд фахівців [1, 2, 4, 6] в галузі фізіології фізичного виховання і спорту вважають, що формування і вдосконалення рухових навиків неможливе без участі органів чуття.. Різні органи чуття починають

працювати в різні періоди онтогенезу. Раніше розвиваються структури слухового аналізатора, далі нюхового, смакового і шкірного. Пізніше всіх розвивається зоровий. Периферичні ланки аналізаторів в основному вже сформовані до моменту народження дитини. Потім дозрівають їх кіркові відділи, які в основному і визначають особливості функціонування сенсорних систем в ранньому дитячому віці. Таким чином, дослідження багатьох фахівців [1, 3] свідчать про те, що фізична підготовленість і фізичний розвиток дітей залежать від функціонального стану аналізаторів, на який можна позитивно впливати спеціальними фізичними вправами. Розвитку і функціональному вдосконаленню сенсорних систем в процесі навчання і виховання сприяє раціональне тренування за допомогою спеціальних вправ та ігор.

Нами проведений аналіз державної програми для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура в школі: Навчальна програма для учнів 1-4 класів» (2018), методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, а також календарних планів і конспектів уроків. В результаті аналізу встановлено, що в них недостатньо уваги приділяється вправам, спрямованим на розвиток функціонального стану органів чуття.

Педагогічне спостереження здійснювалося з метою уточнення змісту і методики проведення уроків фізичної культури в молодших класах, вивчення стану засвоєння навчального матеріалу школярів і рівня їх фізичної підготовленості, а також зверталася увага на кількість пропонованих для виконання вправ, які сприяють активізації функцій органів чуття.

Постановка проблеми. За даними МОН і МОЗ України у зв'язку з останніми подіями в Україні (COVID – 19, воєнний стан, дистанційна форма навчання) спостерігається погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості школярів.

Система освіти України опинилася в нових реаліях функціонування, а перед освітянами. Внаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для поліпшення здоров'я

і фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання і спорту, а саме за рахунок якісного проведення уроків фізичної культури із застосуванням спеціальних фізичних вправ. У Новій українській школі ведуться інтенсивні розробки сучасних педагогічних технологій, впроваджуються нові модулі з фізичного виховання. Сучасні вимоги, що ставляться суспільством до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного поліпшення методики фізичного виховання молодших школярів шляхом застосування спеціальних фізичних вправ, які будуть сприяти фізичному розвитку та підвищувати рівень розвитку всіх систем організму, а особливо органів чуття. В зв'язку з цим актуальним напрямком досліджень є обґрунтування ролі спеціальних фізичних вправ у формуванні всебічно розвинутої особистості молодшого школяра.

Мета дослідження: визначити ступінь впливу спеціально спрямованих вправ на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Методи дослідження.

Аналіз змісту уроків фізичної культури показав наявність незначної кількості вправ, що впливають на зоровий, слуховий, вестибулярний і тактильний аналізатори. Для визначення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів нами використовувалися тести, пропонувані в "Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України; шкільній програмі «Фізична культура в школі: Навчальна програма для учнів 1-4 класів» (2018), а також застосовувалися додаткові тести запропоновані Л.П. Сергієнко. Нами проводилися наступні тести: Тестування швидкості: біг 30 м (с); Тестування силових здібностей: піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість раз); Тестування витривалості: біг 500 м (с); Тестування координаційних здібностей: човниковий біг 4 x 9 м (с); Тестування гнучкості: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).

Результати дослідження. У педагогічному експерименті приймали участь 42 учні 3-4 х класів, які були поділені на експериментальну 20 осіб (10 хлопчиків і 10 дівчаток) і контрольну 22 (11 хлопчиків і 11 дівчат) групи. Всі діти, віднесені до основної медичної групи і знаходилися під наглядом медичного працівника школи. Нами було проведено попереднє тестування з метою порівняння показників експериментальної і контрольної груп, яке не виявило достовірних відмінностей між ними і визначався початковий рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів. Далі ми включали в зміст уроків фізичної культури експериментальної групи спеціально підібрані фізичні вправи і рухливі ігри, спрямовані на активізацію зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів.

Для розвитку органів чуття нами використовувались наступні ігри та вправи:

Фізичні вправи та рухливі ігри, які використовували для підвищення функціонального стану для зорового аналізатора - рухи руками, ногами або тулубом які супроводжуються очима; вправи з предметами, де очима супроводжується напрямок їх пересування, з визначенням відстані між предметами, порівнянням форми, розмірів предметів, які розташовані на різних відстанях; з використанням рухів очима і обертання очей (відкритими і закритими), а також ігри: «Виклик номерів», «День і ніч», «Хто далі кине», «Влучно в ціль» і інші.

Фізичні вправи та рухливі ігри, які використовували для підвищення функціонального стану слухового аналізатора це вправи, в яких використовувалися: озвучення команд із зміною тембру і гучності; музичний супровід із зміною темпу і ритму; метання малого м'яча з місця способом «двома чи однією рукою зверху, знизу» в озвучену мішень); вправи на увагу з використанням звукових подразників і перешкод; рухливі ігри, типу «Відгадай, чий голосок», «Хто підходив», «Зміна пар», «Орієнтування по слуху», «Ворони і горобці», «Музичні змійки» і інші.

Фізичні вправи та рухливі ігри, які використовували для підвищення функціонального стану вестибулярного аналізатора - стрибки на місці, з просуванням вперед з поворотами на 90°, 180°; біг і ходьба з раптовими зупинками; обертання навколо власної осі поодиноці, в парах, трійках; пересування з різкою зміною напрямку руху; швидкі нахили голови і тулуба; стійка на одній нозі, та ін., а також рухливі ігри: «Вудочка», «Естафета по колу», «Лови парами», «Маскування в колонах», «Ногою по м'ячу», «Поворот» і інші.

Фізичні вправи та рухливі ігри, які використовували для підвищення функціонального стану тактильного аналізатора - рухи пальцями однієї і двох рук одночасно; вправи зіставлення «великого» пальця іншим пальцям; зіставлення пальців однієї руки з пальцям іншої; зіткнення долонь однієї або обох рук; визначення форм і розмірів різних спортивних предметів, а також розрізнення їх по характеру матеріалу (гума, дерево, пластик, залізо, шкіра і т.д.) із закритими очима.

Використання комплексу спеціальних вправ, позитивно вплинуло на функціональний стан досліджуваних органів чуття, та підвищення рівня розвитку швидкості в експериментальній групі. Приріст результатів в човниковому бігу у хлопчиків становив 8,5%, у дівчаток 7,0%.

Рівень розвитку гнучкості ми визначали за результатами виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см). Тут результати покращались на 33,2% хлопчиків, у дівчаток відповідно – на 76,9%.

Рівень розвитку сили ми визначали за тестом піднімання тулуба в сід за 1 хв (к-ть раз). За даними тесту у хлопчиків результати покращались на 10,1%, у дівчаток, відповідно на 9,6%.

Аналіз показників школярів контрольної групи залежно від статі не виявив змін в порівнянні з початковими даними за винятком показників природнього приросту витривалості.

Висновки:

1. Показники первинного тестування рухової підготовленості школярів 3-го класу дозволяють стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей, при порівнянні з державними нормативами, в середньому відповідає оцінці «задовільно» (швидкість – нижче за оцінку 2 бали; координаційні здібності – 3 бали; гнучкість – 2 бали; сила – 4 бали). Показники витривалості з оцінною шкалою державних нормативів не порівнювалися, оскільки застосовувалися тести, запропоновані Л.П. Сергієнко, 2001.

2. Аналіз результатів повторних досліджень, одержаних після використання комплексу спеціальних вправ виявив, що в показниках рівня розвитку рухових якостей також відбулися зміни. Дослідження рівня фізичної підготовленості після використання комплексу спеціальних вправ свідчить про достовірне поліпшення у школярів експериментальної групи рівня розвитку швидкості ($p < 0,001$), координаційних здібностей ($p < 0,001$), гнучкості ($p < 0,05 - 0,001$) і сили ($p < 0,05 - 0,01$). Показники витривалості практично не змінилися.

3. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на функціональний стан органів чуття і, як наслідок, на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту і самостійну рухову діяльність школярів, розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

Список літератури.

1. Мойсак О. Д., Омері І. Д. Анатомія і фізіологія дитини: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіолог. спец. вищ. навч.закл.] Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2016. 60 с.

2. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48–54.

3. Неведомська Є. О., Маруненко І. М. Анатомія і фізіологія дитини: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних і самостійних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.]. Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. 52 с.

4. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116>.

5. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації]. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. с. 102

6. Чижик В.В. Спортивна фізіологія : навч. Посібник для студентів.. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. 256 с.

Ладика П.І. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

Петрица П.М. <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ КОНТРОЛЮ ТА КОРЕКЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті розглядаються сучасні інноваційні технології контролю та корекції тренувального процесу у спорті. Аналізується використання таких технічних засобів, як біосенсори, GPS-трекери, системи відеоаналізу та штучний інтелект для моніторингу фізичних параметрів спортсменів і оперативної корекції тренувальних програм. Показано, що впровадження цих технологій сприяє покращенню спортивних результатів, зниженню ризику

травм та оптимізації процесу відновлення. Окремо розглянуто приклади використання інноваційних підходів у підготовці провідних спортсменів світу. Стаття акцентує увагу на важливості інтеграції технологій у тренувальний процес і необхідності постійного підвищення кваліфікації тренерів та спортивних фахівців.

Ключові слова: Інноваційні технології, контроль тренувального процесу, корекція навантажень, біосенсори, GPS-трекери, відеоаналіз, штучний інтелект, спортивна підготовка, моніторинг спортсменів.

Abstract. The article examines modern innovative technologies for controlling and correcting the training process in sports. The use of technical tools such as biosensors, GPS trackers, video analysis systems, and artificial intelligence for monitoring athletes' physical parameters and making real-time adjustments to training programs is analyzed. It is demonstrated that the implementation of these technologies enhances athletic performance, reduces injury risks, and optimizes recovery processes. Examples of the use of innovative approaches in the training of leading athletes worldwide are discussed. The article emphasizes the importance of integrating technologies into the training process and the need for continuous professional development of coaches and sports specialists.

Keywords: Innovative technologies, training process control, load correction, biosensors, GPS trackers, video analysis, artificial intelligence, sports training, athlete monitoring.

Актуальність. На сьогоднішній день сучасний спорт розвивається надзвичайно швидкими темпами, що пов'язано не лише з підвищенням рівня фізичної підготовки спортсменів, але й з активним впровадженням інноваційних технологій у тренувальний процес. У конкурентному середовищі, де кожна частка секунди або міліметр можуть визначити переможця, тренери і спортсмени змушені шукати нові підходи до оптимізації підготовки. Однією з найважливіших складових цього процесу є ефективний контроль та корекція тренувальних

програм на основі точних даних про фізичний стан, техніку виконання рухів і індивідуальні особливості спортсмена [1-4].

В умовах зростаючої інтенсивності навантажень та жорсткої конкуренції в спортивних змаганнях, новітні технології надають значні переваги. Завдяки досягненням у галузі інформаційних технологій, біомеханіки та медицини, сучасні тренувальні процеси стали більш науково обґрунтованими та індивідуалізованими. Системи моніторингу, засновані на використанні біосенсорів, мобільних додатків, GPS-технологій та аналітичних платформ, дозволяють відстежувати ключові фізіологічні параметри спортсменів у режимі реального часу. Це допомагає тренерам та спортивним медикам своєчасно коригувати навантаження, зменшуючи ризик перевтоми або травм та підвищуючи ефективність підготовки.

Особливе значення мають технології штучного інтелекту (ШІ), які дозволяють аналізувати величезні обсяги даних про фізичний стан спортсмена та хід тренувань. Завдяки алгоритмам машинного навчання можливим стає не лише контроль фізичних показників, але й прогнозування результатів, оцінка потенційних ризиків для здоров'я та розробка індивідуальних програм тренувань з урахуванням генетичних, фізіологічних та психологічних характеристик атлетів. Це дає змогу досягати значних успіхів не лише на індивідуальному рівні, але й у командних видах спорту.

Важливою складовою ефективного контролю є можливість швидкої корекції тренувального процесу, що забезпечується інноваційними інтерактивними тренажерами, системами відеоаналізу та віртуальними тренувальними платформами. Такі рішення дозволяють не лише виправляти технічні помилки в режимі реального часу, але й адаптувати тренувальну програму відповідно до стану спортсмена або умов навколишнього середовища [4-8].

Таким чином, інноваційні технології контролю та корекції тренувального процесу відкривають нові можливості для підвищення ефективності спортивних

тренувань. Їх впровадження дозволяє оптимізувати навантаження, підвищити точність технічної підготовки та знизити ризики травматизму, що є особливо актуальним у професійному спорті. У даній статті буде розглянуто основні сучасні технології, що застосовуються для контролю та корекції тренувального процесу, а також їх перспективи в розвитку спортивної науки та практики.

Метою статті є аналіз сучасних підходів і технологій, які використовуються для моніторингу фізичних показників спортсменів та корекції їх тренувальних програм. У статті досліджується вплив інноваційних методів на підвищення ефективності тренувального процесу, зокрема через застосування цифрових технологій, сенсорних пристроїв та аналітичних систем, що дозволяють своєчасно вносити корективи для досягнення максимальних результатів у спортивній підготовці.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та джерел, метод порівняльного аналізу.

Результати досліджень. Розвиток сучасного спорту тісно пов'язаний із впровадженням інноваційних технологій, які дозволяють підвищити ефективність тренувальних процесів, покращити контроль за фізичним станом спортсменів та оптимізувати навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей. В останні роки відбувся значний прорив у застосуванні технологій у спорті, що стало можливим завдяки прогресу в галузі біомеханіки, інформаційних технологій, медицини та електроніки. Ці інновації кардинально змінюють підхід до підготовки спортсменів, надаючи їм нові інструменти для досягнення високих результатів [4-8].

Одним із найпоширеніших напрямів інновацій у спорті є використання носимих пристроїв та сенсорів, які дозволяють контролювати основні фізіологічні показники спортсменів під час тренувань і змагань. До таких пристроїв належать фітнес-браслети, спортивні годинники, датчики серцевого ритму, системи моніторингу рівня кисню в крові та інші гаджети, що відстежують параметри фізичної активності.

Носимі пристрої забезпечують тренерів та спортсменів інформацією про частоту серцевих скорочень, калорійність витрачених енергії, динаміку рухів та якість сну. Всі ці показники дозволяють не лише спостерігати за прогресом, але й аналізувати ефективність тренувального процесу, швидко вносити корективи та попереджати перевтоми або перевантаження, що можуть призвести до травм. Наприклад, в індивідуальних видах спорту, таких як біг чи плавання, використання датчиків ЧСС та дихання допомагає аналізувати інтенсивність навантаження та оптимізувати тренування відповідно до поточного стану спортсмена [4,5]. Біосенсори можуть бути інтегровані в одяг або кріпитися безпосередньо до тіла спортсмена, збираючи інформацію про такі важливі показники, як:

- Частота серцевих скорочень (ЧСС)
- Рівень насичення крові киснем
- Температура тіла
- Витрати енергії
- Кількість кроків і амплітуда рухів
- Рівень гідратації
- Динаміка дихання

Ці дані дозволяють тренерам вчасно виявляти ознаки перевтоми або неефективного використання енергії під час виконання вправ. Важливість таких технологій полягає в їх здатності забезпечити безперервний моніторинг фізичного стану спортсмена без необхідності переривати тренування для ручного вимірювання показників. Такі системи, як Garmin, Polar та інші, допомагають спортсменам підтримувати оптимальний ритм тренувань та контролювати свої фізичні показники, не відволікаючись від тренувального процесу [3,6]. Системи біомоніторингу є важливим інструментом, що дозволяє оцінювати функціональний стан спортсмена під час тренувань. До таких систем належать платформи для оцінки біомеханіки рухів, кардіомонітори та системи для контролю м'язової активності. Завдяки використанню біомоніторингу тренери можуть отримувати інформацію про рівень напруги м'язів, координацію рухів та зусилля, які докладає спортсмен під час виконання певних дій.

Окрім цього, сучасні біомоніторингові системи можуть аналізувати мікроелектричну активність м'язів і нервової системи, що дозволяє виявляти порушення в координації або недостатню активність певних груп м'язів. Це відкриває можливості для корекції техніки виконання вправ та зменшення ризиків отримання травм.

Ще одним інноваційним рішенням є системи відеоаналізу, які використовуються для детальної оцінки технічних навичок спортсменів. Відеоаналіз дозволяє тренерам вивчати рухи спортсмена, оцінювати його біомеханіку та виявляти технічні недоліки. Завдяки сучасному програмному забезпеченню, таким як Dartfish або Hudl, тренери можуть здійснювати покроковий аналіз рухів спортсмена, вимірювати швидкість, кут нахилу, амплітуду руху та інші біомеханічні параметри.

У системах відеоаналізу також застосовуються комп'ютерні моделі, які дозволяють симулювати рухи спортсмена в 3D середовищі. Це дає змогу точніше аналізувати техніку виконання вправ та підвищувати її ефективність. Для прикладу, у таких видах спорту, як гімнастика або стрибки у воду, де кожен рух має вирішальне значення для результату, відеоаналіз допомагає тренерам і спортсменам досягти максимальної точності у виконанні технічних елементів [1,3,5,6].

GPS-технології широко використовуються для моніторингу місцезнаходження і швидкості переміщення спортсменів у реальному часі. Це особливо важливо для командних видів спорту, таких як футбол, баскетбол чи регбі, де контроль за розташуванням спортсмена на полі та його швидкісними показниками дозволяє оптимізувати тактичні схеми гри та поліпшити командну взаємодію [1,3]. Завдяки GPS-системам тренери можуть аналізувати відстань, яку подолав спортсмен під час матчу або тренування, а також швидкість та інтенсивність його переміщення. Така інформація допомагає вчасно коригувати тактичні установки команди, контролювати рівень фізичних навантажень на кожного спортсмена та визначати, наскільки ефективно він виконує свою роль на полі.

Новітнім напрямком у спортивній підготовці є віртуальні та доповнені тренувальні платформи. Віртуальні середовища дозволяють спортсменам тренуватися у симульованих умовах, відтворюючи реальні ситуації змагань або тренувальних процесів. Використання доповненої реальності дозволяє тренувати реакцію, тактичне мислення та техніку виконання дій у безпечному середовищі [2,5]. Наприклад, у велоспорті чи біатлоні платформи віртуальної реальності дозволяють тренувати спортсменів у змодельованих умовах траси з урахуванням різних рельєфів та погодних умов. Це допомагає спортсменам підготуватися до реальних змагань та підвищити свою стійкість до зовнішніх факторів, таких як вітер, дощ або висота.

Віртуальні платформи, як-от Zwift або TrainerRoad, дозволяють спортсменам і тренерам контролювати навантаження, інтенсивність тренувань та аналізувати їх вплив на спортивні показники. Також вони сприяють ефективному використанню тренувального часу, оскільки дозволяють не лише тренувати фізичні навички, але й розвивати тактичне мислення, швидкість реакції та прийняття рішень у змодельованих умовах змагань.

Одним із найінноваційніших напрямів у контролі за тренувальним процесом є використання технологій штучного інтелекту (ШІ) та машинного навчання. ШІ здатний аналізувати величезні обсяги даних про тренування спортсмена, включаючи фізіологічні показники, технічні параметри виконання вправ, інформацію про харчування та сон. Використовуючи ці дані, алгоритми ШІ можуть:

- Оцінювати прогрес спортсмена в реальному часі
- Прогнозувати можливі ризики перевтоми або травм
- Пропонувати персоналізовані тренувальні програми
- Коригувати навантаження залежно від поточного фізичного стану спортсмена

Системи на основі ШІ аналізують тренувальні данні та допомагають тренерам вносити зміни у програму підготовки на основі не лише поточного стану спортсмена, але й прогнозованих результатів. ШІ також може бути

використаний для підготовки до конкретних змагань, моделюючи можливі сценарії розвитку подій і надаючи поради щодо оптимальної тактики.

Сучасний спорт характеризується накопиченням величезної кількості даних про тренувальний процес та фізичний стан спортсменів [2,3,5]. Аналітичні платформи для роботи з великими даними дозволяють структурувати ці дані, аналізувати їх та використовувати для вдосконалення тренувальних програм.

Платформи на основі Big Data надають можливість комплексно оцінювати стан спортсмена з урахуванням різноманітних факторів, включаючи тривалість тренувань, їх інтенсивність, рівень відновлення, результати аналізів та інші фізіологічні показники. Це забезпечує глибший рівень контролю за тренувальним процесом, а також дозволяє тренерам приймати обґрунтовані рішення щодо зміни режиму тренувань або навантажень, враховуючи індивідуальні потреби спортсмена.

У сучасному спорті інноваційні технології відіграють важливу роль у підвищенні ефективності тренувального процесу та досягненні високих результатів. Провідні спортсмени світу активно впроваджують у свою підготовку новітні технології, що дозволяють їм оптимізувати тренувальні навантаження, краще контролювати фізичний стан і підвищувати продуктивність. Використання інновацій варіюється залежно від виду спорту, специфіки тренувань і потреб атлетів, однак у всіх випадках ці рішення сприяють вдосконаленню підготовки та підтриманню високого рівня результативності.

Олімпійські чемпіони та професійні спортсмени, які беруть участь у таких циклічних видах спорту, як біг, велоспорт і плавання, активно застосовують біосенсори та носимі пристрої для моніторингу фізіологічних показників під час тренувань. Такі спортсмени, як Еліуд Кіпчоґе, рекордсмен світу з марафону, використовують пристрої, що вимірюють частоту серцевих скорочень, рівень кисню в крові та інші параметри для оптимізації тренувальних навантажень. Наприклад, під час підготовки до встановлення світового рекорду Кіпчоґе використовував

трекери для контролю за станом організму на різних етапах тренувань, що дозволяло йому точно налаштувати інтенсивність бігу та контролювати відновлення після навантажень.

Важливість таких технологій полягає в тому, що вони надають спортсменам і тренерам детальну інформацію про стан серцево-судинної системи, енергетичні витрати, м'язову активність і рівень гідратації. Це дає змогу не лише планувати тренування з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей спортсмена, але й уникати перевантажень, що можуть призвести до травм або зниження спортивних результатів. Такі технології стали невід'ємною частиною тренувальних програм для багатьох провідних спортсменів у циклічних видах спорту.

У технічно складних видах спорту, таких як гімнастика та легка атлетика, відеоаналіз і 3D-моделювання стали важливими інструментами для вдосконалення техніки виконання вправ. Олімпійські чемпіони з гімнастики, такі як Сімона Байлз, використовують спеціальні системи для детального аналізу своїх рухів. Завдяки технологіям відеоаналізу тренери можуть аналізувати кожен елемент вправи у сповільненій зйомці, виявляти технічні помилки та розробляти шляхи їх виправлення.

У легкій атлетичі, наприклад, у стрибках у висоту або потрійному стрибку, 3D-моделювання рухів спортсменів дозволяє детально відстежувати роботу м'язів, баланс і координацію під час виконання стрибків. Використання таких технологій допомогло багатьом легкоатлетам вдосконалити свої результати, оскільки вони можуть коригувати техніку з урахуванням даних, отриманих за допомогою аналізу в тривимірному середовищі. [4,7].

У таких командних видах спорту, як футбол, регбі та хокей, системи GPS-моніторингу широко використовуються для відстеження переміщень гравців на полі та аналізу їхньої фізичної активності під час матчів і тренувань. Клуби англійської Прем'єр-ліги, наприклад, активно впроваджують GPS-системи для моніторингу швидкості, відстані та інтенсивності дій гравців під час матчів. Це дозволяє тренерам аналізувати ефективність

тактичних схем, коригувати розташування гравців на полі та оптимізувати фізичні навантаження для кожного спортсмена.

Застосування інновацій у тренувальному процесі провідних спортсменів показує, що технологічний прогрес дозволяє досягати нових вершин у спорті. Інновації стають ключовим елементом спортивної підготовки, допомагаючи спортсменам з усього світу залишатися конкурентоспроможними та досягати високих результатів на міжнародній арені.

Висновки. Впровадження інноваційних технологій у тренувальний процес є важливим фактором, який суттєво впливає на розвиток сучасного спорту. Сьогоднішні досягнення науково-технічного прогресу дають можливість спортсменам і тренерам використовувати більш точні та ефективні методи контролю, аналізу й корекції фізичних навантажень. Це сприяє підвищенню результативності тренувань, зниженню ризиків отримання травм і покращенню загального стану здоров'я спортсменів.

Водночас інноваційні технології вимагають відповідного рівня підготовки та компетентності тренерів і спортивних фахівців. Їм необхідно розуміти принципи роботи сучасних технічних засобів, уміти аналізувати дані та застосовувати їх на практиці для вдосконалення тренувального процесу. Це передбачає не лише впровадження новітніх технологій, а й постійне підвищення кваліфікації тренерського складу та спортивних лікарів.

Список літератури.

1. Інноваційні технології в спорті: перспективи та виклики / О. Василенко, Ю. Соколов. – Львів: ЛДУФК, 2022.

2. Моніторинг та корекція тренувальних навантажень у спорті / О. Іваненко, М. Шевченко. – Київ: НУФВСУ, 2021.

3. Сучасні технології у фізичному вихованні та спорті / В. Платонов, М. Булатова. – Київ: Олімпійська література, 2019.

4. Технології контролю і корекції фізичних навантажень у спорті високих досягнень / Л. М. Костіна, П. І. Петренко. – Харків: ХДАФК, 2020.

5. Інновації в спортивній підготовці: теорія і практика / В. О. Ткаченко, О. С. Бондар. – Дніпро: ДДУВС, 2021.

6. Використання інноваційних технологій у спортивній підготовці / П. Г. Колесник, Т. М. Денисенко. – Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2020.

7. Теорія і методика спортивного тренування із застосуванням сучасних технологій / В. І. Петров, І. О. Кравець. – Київ: Наукова думка, 2021.

8. Контроль і корекція фізичних навантажень у спорті / О. М. Ковальчук, Л. С. Гончаренко. – Львів: ЛДУФК, 2022.

9. Інноваційні методи моніторингу фізичного стану спортсменів / Т. В. Мартинюк, І. Г. Лазарєв. – Харків: ХДАФК, 2021.

Левандовська Л.Ю. <http://orcid.org/0000-0002-9609-7542>

Довгаль В.І <http://orcid.org/0000-0003-3802-5388>

ОСОБЛИВОСТІ КІНЕМАТИЧНОЇ СТРУКТУРИ ТЕХНІКИ БОКОВОГО УДАРУ ПРАВОЮ НОГОЮ З ФРОНТАЛЬНОЇ СТІЙКИ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА РУКОПАШНОМУ БОЮ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Анотація. У публікації представлено зміст та аналіз кінематичної структури техніки бокового удару правою ногою, виконуваного з передньої позиції спортсменами високої кваліфікації, які спеціалізуються в рукопашному бою. Для дослідження використовувалися методи аналізу науково-методичних джерел, реєстрація та аналіз рухів за допомогою системи «Qualisys Motion Capture» та 3D-

фіксації рухів, а також методи математичної статистики. Удар виявився високоефективним при виконанні спортсменами.

Ключові слова: єдиноборства, рукопашний бій, аналіз рухів висококваліфікованих спортсменів, техніка, кінематична структура.

Annotation. *The publication presents the content and analysis of the kinematic structure of the side kick technique with the right leg, performed from a front stance by highly qualified athletes specializing in hand-to-hand combat. The study employed methods of analyzing scientific and methodological sources, recording and analyzing movements using the «Qualisys Motion Capture» system and 3D motion capture, as well as methods of mathematical statistics. The kick was found to be highly effective when performed by the athletes.*

Key words: *martial arts, hand-to-hand combat, analysis of movements performed by highly qualified athletes, technique, kinematic structure.*

Мета дослідження. Метою даного дослідження є детальний аналіз кінематичної структури техніки бокового удару правою ногою, виконуваного з фронтальної стійки спортсменами високої кваліфікації, що спеціалізуються на рукопашному бою. Кінематичний аналіз рухів спортсменів є важливим аспектом для розуміння механізмів, які лежать в основі ефективного виконання бойових прийомів [5]. Удосконалення техніки бокового удару може сприяти підвищенню продуктивності спортсменів та ефективнішому використанню даної техніки в умовах поєдинку.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань дослідження було використано кілька основних методів. Одним з них є аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів. Це включає вивчення існуючих теоретичних досліджень та практичних підходів до техніки виконання ударів в бойових мистецтвах. Даний метод дозволяє порівняти отримані

результати з існуючими дослідженнями, а також виявити прогалини в сучасній теорії та практиці.

Наступним ключовим методом є реєстрація та аналіз рухів спортсменів за допомогою сучасних технологій. Було використано систему 3D реєстрації рухів «Qualisys Motion Capture», яка дозволяє точно фіксувати траєкторії рухів у просторі та часі. Ця система дозволяє зібрати об'єктивні дані щодо кінематичних параметрів удару, таких як швидкість, прискорення, траєкторія руху кінцівок та інших частин тіла [4,8]. Реєстрація рухів дає можливість детально аналізувати кожну фазу виконання удару, що є особливо важливим для розуміння механіки руху і виявлення можливих помилок або недоліків у техніці.

Крім цього, для обробки отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики. Використання цих методів дозволило здійснити кількісний аналіз отриманих даних і забезпечити точність та надійність висновків [7,9].

Дослідження було проведено на вибірці з 12 спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються на рукопашному бою. Усі учасники мають великий досвід у змаганнях і відповідають вимогам щодо фізичної підготовленості та рівня кваліфікації, необхідних для даного дослідження.

Результати дослідження. Аналіз кінематичної структури техніки бокового удару правою ногою з фронтальної стійки показав, що цей прийом складається з семи основних фаз:

1. Фаза підготовки до удару: спортсмен приймає позицію для виконання удару, фокусуючи свою увагу на опоненті та формуючи стійку. Ця фаза є фундаментальною, оскільки забезпечує правильне положення тіла перед початком дії.

2. Фаза нашагування: спортсмен починає рух ногою, яка здійснюватиме удар, передаючи вагу тіла на передню частину стопи. Ця фаза є вирішальною для створення імпульсу і правильного спрямування сили удару.

3. Двохопорна фаза: у цій фазі тіло спортсмена утримується на обох ногах, забезпечуючи стабільність та

підготовку до ударного руху. Важливою є координація рухів тулуба і нижніх кінцівок для досягнення максимальної ефективності.

4. Фаза ударного руху: безпосередньо рух ноги, що виконує удар. Швидкість і сила, з якою нога рухається в напрямку цілі, є ключовими показниками ефективності удару.

5. Фаза контакту: момент удару, коли нога контактує з опонентом або тренувальним об'єктом. Важливо, щоб удар був виконаний точно, зосереджуючи всю енергію на моменті контакту.

6. Фаза повернення ноги на опору: після удару нога повертається до позиції опори, що важливо для збереження рівноваги та підготовки до подальших дій.

7. Фаза повернення в бойову стійку: завершальна фаза, у якій спортсмен повертається до початкової бойової позиції, готовий до подальших атак або захисту [2,6].

Усі фази руху можна умовно поділити на два основні періоди: активний період та період повернення. Активний період включає фази підготовки до удару, нашагування, двохопорної фази, ударного руху та контакту. Період повернення включає фази повернення ударної ноги на опору та повернення у бойову стійку.

Загальна тривалість прийому складає 1,83 с. Тривалість активного періоду складає 0,84 с, що становить 45,9% від загальної тривалості прийому, а тривалість періоду повернення до вихідного положення становить 0,99 с (54,1%). Цікаво, що період повернення є майже на 10% довшим за активний період, що вказує на важливість правильної техніки повернення для підтримки рівноваги та подальшої ефективності в бою.

Така тривалість виконання прийому (1,83 с) та повернення у вихідне положення (0,99 с) має важливе значення для розуміння ефективності техніки у реальних умовах поєдинку. Спортсмену необхідно не тільки ефективно виконати удар, але й швидко повернутися у вихідне положення для можливого продовження атаки або захисту [1,3].

Аналіз руху біоланки. Було проведено детальний аналіз руху правого гомілкового суглобу під час виконання удару. Встановлено, що траєкторія руху має лише незначну кривизну, особливо у вигляді збоку. Зверху форма траєкторії S-подібна, з незначними викривленнями. Така форма руху свідчить про добре контрольований і координаційний процес виконання удару.

Висновки. Встановлено, що боковий удар правою ногою з фронтальної стійки є ефективною технікою, яку висококваліфіковані спортсмени виконують на високому рівні. Тривалість і характер фаз свідчать про високий рівень підготовки і точності рухів, що є важливими для успішного застосування техніки в реальних поєдинках.

Список літератури.

1. Вако І. І. Визначення помилок, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, при освоєнні бокових ударів руками. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2021. № 9. С. 23–28. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.3>.

2. Вако І. І., Радченко Ю. А. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 2. С. 111–122. DOI: [10.32540/2071-1476-2022-2-111](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-111).

3. Вако І. Характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, при освоєнні ударів ногами. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 13 (32). С. 134–42. DOI: [10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-134-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-134-142).

4. Кашуба В., Литвиненко Ю., Вако І. Особливості техніки бокового удару рукою на ближній дистанції висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. № 8. (128)2. С. 83–87. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).19).

5. Кашуба В., Литвиненко Ю., Вако І. Відмінні риси техніки бокового удару рукою на ближній дистанції

спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються в рукопашному бою. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020. 37. С. 131–37.

6. Радченко Ю.А., Вако І.І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших спортсменів у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. 14 (33). С. 74–83. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-74-83](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-74-83).

7. Gamalii V., Potop V., Lytvynenko Y., Shevchuk O. Practical use of biomechanical principles of movement organization in the analysis of human motor action. Journal of Physical Education and Sport. 2018. 18(2). 874–877.

8. Kashuba V., Khmelniiska I., Krupenya S. Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in "round-off, flic-flac" type on the vault table. Journal of Physical Education and Sport, 2012. (4), 431–435.

9. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I., Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M., Zukow W. Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 2020. 8(5), 249–257. DOI: 10.13189/saj.2020.080513.

Маляр Е.І., <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

Маляр Н.С., <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Західноукраїнський національний університет

Анотація. У даній роботі визначено зміст поняття «спортивна кар'єра»; теоретично проаналізовано зміст процесу соціалізації такої соціальної групи як «професійні спортсмени»; описано закономірності процесу соціалізації спортсменів після завершення спортивної кар'єри за сучасних умов; визначено та охарактеризовано типи соціалізації спортсменів після завершення спортивної кар'єри; виявлено закономірності перебігу процесу соціалізації спортсменів після завершення спортивної кар'єри.

Ключові слова: соціальна адаптація, спорт, спортсмен, спортивна кар'єра.

Annotation. The this thesis defines the meaning of the concept of "sports career"; theoretically analyzed the content of the process of socialization of such a social group as "professional athletes"; the regularities of the socialization process of athletes after the end of their sports career under modern conditions are described; the types of socialization of athletes after the end of their sports career are defined and characterized; regularities of the process of socialization of athletes after the end of their sports career were revealed.

Key words: social adaptation, sport, athlete, sports career.

Актуальність теми та постановка проблеми. Проблема соціалізації та ресоціалізації спортсменів, які завершили спортивну кар'єру є актуальною соціальною

проблемою. Колишні професійні спортсмени становлять еліту суспільства, і за успішного їхнього включення до нових соціальних процесів, ще довгий час після закінчення спортивної кар'єри можуть успішно працювати на благо суспільства.

Задля досягнення короткочасного успіху спортсмен жертвує своїм здоров'ям, частково усувається від суспільних процесів, що є перешкодою для подальшої успішної соціалізації у суспільстві. Механізм «згладжування» цього процесу в Україні та й у всьому світі розроблений слабо. Найчастіше спортсмени, які закінчили спортивну кар'єру, опиняються у скрутному становищі, шукаючи сферу застосування своїм навичкам і намагаючись вибудувати систему відносин поза спортом. Таким чином, проблема подальшої соціалізації спортсменів є актуальною для наукового аналізу та практичної розробки.

Тому **мета нашого дослідження** заключалася у виявленні закономірностей перебігу процесу соціалізації спортсменів після завершення спортивної кар'єри.

Об'єкт дослідження – постспортивна кар'єра спортсмена.

Предмет дослідження – процес соціалізації спортсменів, які завершили спортивну кар'єру.

Для вирішення основних завдань дослідження використовувалися **наступні методи**: аналіз науково-методичної літератури, метод аналізу документів, метод глибокого напівструктурованого інтерв'ю, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У ході емпіричного дослідження нами було проведено 10 глибоких інтерв'ю з колишніми професійними спортсменами, а також 10 інтерв'ю було взято із засобів масової комунікації. Таким чином, опис процесу ресоціалізації спортсменів після завершення спортивної кар'єри будувався на аналізі 20 проведених інтерв'ю.

Метод напівструктурованого інтерв'ю передбачав позначення списку тем та зразковий набір питань, які можуть бути задані для отримання інформації щодо

кожного із сформульованих тематичних блоків.

Позначимо та розкриємо основні тематичні блоки:

1. Причина завершення спортивної кар'єри.
2. Умови завершення спортивної кар'єри (фаза завершення спортивної кар'єри).
3. Ухвалення рішення про завершення спортивної кар'єри
4. Задоволеність спортивною кар'єрою.
5. «Перехідний" період».
6. Процес адаптації в нових умов.
7. Проблеми після завершення спортивної кар'єри.

Перехід до іншої діяльності після завершення спортивної кар'єри є складним процесом. Основна складність, на думку спортсменів, полягає в тому, що їхнє життя після завершення спортивної кар'єри не таке впорядковане. У спорті існує система і спортсмен завжди знає, що і коли йому робити, а головне – для чого. У спортивній діяльності все зрозуміло: ти виконуєш певний алгоритм і досягаєш конкретної мети. Коли спортсмен виходить у звичайне життя, він не розуміє, як існувати без роками відпрацьованого набору дій, що виконуються. Головна проблема полягає у складності поставити для себе нову мету, а, отже, у визначенні алгоритму для досягнення цієї мети [1, 3].

Мета у спорті зрозуміла – перемогти, прийти першим, обійти суперника. У звичайному житті ця мета пропадає, а нову поставити вкрай складно.

Процес переходу до життя після спорту ускладнюється ще й тим, що протягом спортивної кар'єри спортсмен завжди перебуває під чийось керівництвом та рідко приймає самостійні рішення. Часто можна почути від спортсмена фрази: "так вирішив тренер", "тренеру видніше", "від мене нічого не залежить, це рішення керівництва". Спортсмен звик, що за нього приймається більшість рішень, тому коли йому самому доводиться будувати своє життя, він губиться. Весь день спортсмена розписаний за хвилинами, вільного часу практично немає. Тому після спорту у звичайному житті дуже важко приймати рішення [2, 4].

У результаті проведеного дослідження було виявлено, що процес ресоціалізації спортсменів, які завершили спортивну кар'єру, дає змогу побачити відмінності у виборі стратегії, за допомогою якої спортсмени намагаються адаптуватися до життя після спорту. До складових такої стратегії можна віднести вибір сфери подальшого професійного розвитку та спрямованості адаптації.

Сфери професійного розвитку умовно можна поділити на спортивні та неспортивні. Спрямованість подальшої соціалізації визначає спосіб адаптації спортсмена до нової для нього ситуації та соціального середовища. Ця адаптація може бути традиційної, коли колишній спортсмен пристосовується до середовища з допомогою наявних в нього механізмів, навичок, здібностей чи інноваційної, коли колишній атлет активно формує нові вміння, отримує нові знання, входить у нові види діяльності та сфери, професійно переорієнтується [3, 5].

На основі процесу соціалізації спортсменів після завершення спортивної кар'єри визначено типи ресоціалізації колишніх спортсменів, розкривши закономірності цього процесу: успішні; патріоти спорту; ті, що відбулися у постспортивній кар'єрі; незламні; невдахи [1, 6].

Підставами даної типології виступили такі аспекти:

- ступінь реалізованості у спортивній кар'єрі,
- сфера подальшої реалізації;
- спрямованість адаптації,
- задоволеність кар'єрою після спорту.

За українським законодавством після завершення спортсменом спортивної кар'єри між ним та спортивною організацією, до якої він належав, припиняються всі формальні відносини, спортивна організація не несе відповідальності за подальше життя спортсмена. Однак на практиці нерідко спортивні федерації та клуби залучають колишніх спортсменів до своєї роботи. Деяких спортсменів залучають до роботи в обласних федераціях, які вони представляли. Ці випадки участі в житті спортсменів, які завершили спортивну кар'єру, є добровільними

ініціативами спортивних організацій. Однак, як правило, спортивна організація не надає допомоги спортсмену після припинення їхньої спортивної діяльності [2, 5].

Висновки.

1. Вирішення проблеми адаптації спортсменів до нової соціальної реальності останнім часом має позитивну динаміку – законодавчо закріплено статус спортсмена-професіонала, існують програми допомоги колишнім спортсменам. Проте, єдиної програми допомоги атлетам, які завершили спортивну діяльність, не існує, проблема ще потребує комплексного вирішення.

2. Для оптимізації процесу ресоціалізації спортсменів, які завершили спортивну кар'єру, пропонується вжити таких заходів:

- надати спортсменам-професіоналам соціальні гарантії (гарантії здобуття вищої освіти, пенсійного забезпечення, соціального страхування).

- створити умови професійної перепідготовки спортсменів після завершення спортивної кар'єри.

- забезпечити матеріальну підтримку колишнім професійним спортсменам.

- забезпечити надання психологічної допомоги спортсменам під час підготовки до відходу зі спорту й у період адаптації.

- забезпечити залучення колишніх спортсменів до участі у громадському житті, виступах перед молоддю.

3. Для здійснення зазначених заходів пропонується та рекомендуємо виконати такі практичні дії:

- законодавчо закріпити правову відповідальність спортивних організацій у наданні допомоги спортсменам, які завершили спортивну кар'єру.

- створити «Центр соціальної адаптації спортсменів», який сприятиме адаптації спортсменів після завершення спортивної кар'єри».

Список літературних джерел.

1. Арабаджи Т.Д. Готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної

кар'єри / Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітніх школах: зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ, 2014. Вип. 37 (84). С. 34-41.

2. Арабаджи Т.Д. Досвід формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри у вищому навчальному закладі / Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр. Харків: НТУ «ХПІ», 2015. Вип. 42 (46). С. 76-83.

3. Коваленко Н. Негативні фактори, які впливають на відомих спортсменів у спорті вищих досягнень / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 3. С. 104-109.

4. Радул В.В. Соціалізація особистості : навч. посіб. / Кіровоград : ФОП Александрова М. В., 2013. 236 с.

5. Сват'єв А. В., Симонік А. В., Верітов О. І., Воронкова Т. В. Олімпійський та професійний спорт : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності "Фізична культура і спорт" освітньо-професійної програми "Спорт". Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 78 с.

6. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації": збірник наукових праць. Випуск №3 (22). Вінниця, 2017. С. 469-476.

Машталер І.І. <https://orcid.org/0000-0001-5033-2562>

Ангелюк І.О. <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Рудик Н.В.

МОТИВАЦІЯ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕС-ДЖАМПІНГУ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті описано особливості фітнес-джампінгу. Джампінг - це вид фізичної активності, який включає в себе стрибки на місці або на спеціальних тренажерах (тренажерах для джампінгу) з метою підвищення фізичної активності. Сучасна практика шкільної фізичної культури продовжує демонструвати одноманітність у проведенні уроків. Доцільність використання фітнес-джампінгу на уроках фізичної культури може виправити цю ситуацію, адже з його допомогою школярам старших класів стає набагато цікавіше на уроках фізичної культури.

Ключові слова: фітнес, джампінг, фізична культура, мотивація.

Annotation. The article describes the features of fitness jumping. Jumping is a type of physical activity that includes jumping in place or on special simulators (jumping simulators) in order to increase physical activity. The modern practice of school physical culture continues to demonstrate uniformity in conducting lessons. The expediency of using fitness jumping in physical culture lessons can correct this situation, because with its help, high school students become much more interesting in physical culture lessons.

Keywords: fitness, jumping, physical culture, motivation.

Актуальність теми дослідження. В сучасному світі збільшення фізичної активності серед підлітків є актуальною та важливою проблемою, оскільки фізичний

розвиток у цьому віці має велике значення для формування здорового способу життя на протязі всього життя. Старшокласники, які перебувають на перехідному етапі від дитинства до дорослості, часто стикаються з викликами, пов'язаними зі зміною фізіологічних процесів у їхньому організмі. Одним із способів підтримки фізичної активності та покращення фізичного здоров'я у старшокласників є залучення їх до різних видів фітнесу. Один із таких видів - фітнес-джампінг, який отримує все більшу популярність серед молоді [5;9,113с.].

Джампінг передбачає використання різних видів стрибків, таких як вертикальні стрибки, бокові стрибки та інші, які дозволяють підвищити серцево-судинну активність і збільшити споживання калорій. У джампінгу часто використовуються ритмічні рухи, синхронізовані з музикою, що додає фізичній активності веселощі та мотивацію. Цей вид фітнесу може покращити м'язову силу, особливо м'язи ніг і ягодиць, і підвищити загальну фізичну стійкість [1]. Джампінг сприяє розвитку координації рухів та збалансованості. Під час джампінгу навантаження на суглоби значно менше, ніж під час бігу чи інших інтенсивних видів фізичної активності, що робить його відмінним для людей з обмеженою фізичною підготовкою або травмами. У тренуваннях фітнес-джампінгу можуть бути включені різноманітні вправи, такі як стрибки, присідання, відштовхування, розтяжки та інші рухи, що дозволяють розвивати різні групи м'язів та покращувати координацію та баланс. Фітнес-джампінг часто проводиться у формі групових занять під керівництвом кваліфікованих інструкторів. Групові заняття створюють сприятливу атмосферу для мотивації та підтримки учасників. Фітнес-джампінг є ефективним видом фізичної активності, який сприяє згоранню калорій, покращенню витривалості, сили та гнучкості. Використання міні-батута дозволяє зменшити навантаження на суглоби та м'язи, зменшуючи ризик травм. Фітнес-джампінг може бути виконуваний людьми будь-якого віку та рівня підготовки, що робить його доступним для широкого кола осіб. Джампінг може бути використаний як окрема форма

фітнесу або як частина комплексної тренувальної програми. Він може бути цікавим і веселим способом підтримувати фізичну активність та поліпшити загальний стан здоров'я [7].

Зважаючи на викладане ми поставили собі за мету дослідити мотивацію до занять фітнес-джемпом дівчат старших класів.

Для досягнення поставленої мети використано такі методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури; анкетування; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Фізична працездатність у старшокласників – це комплексний показник, що характеризує можливості організму до виконання фізичної роботи. Він включає в себе силу, витривалість, швидкість, координацію, гнучкість та інші показники. Фізична працездатність має велике значення для здоров'я та загального розвитку старшокласників [3;10,220с]. Вона допомагає: підтримувати оптимальну вагу тіла; зміцнювати м'язи та кістки; покращувати роботу серця та легенів; збільшувати стійкість до стресів; підвищувати працездатність та успішність у навчанні; формувати правильну поставу; знижувати ризик розвитку хронічних захворювань.

Фактори, які впливають на фізичну працездатність.

- Генетика: деякі люди мають генетичну схильність до кращої фізичної працездатності.

- Рівень фізичної активності: регулярні заняття спортом та фізичною культурою значно покращують фізичну працездатність.

- Харчування: збалансоване харчування, багате на вітаміни та мікроелементи, забезпечує організм необхідними ресурсами для підтримки високої фізичної працездатності.

- Сон: достатній та якісний сон сприяє відновленню організму після фізичних навантажень.

- Психологічний стан: стреси, тривоги та інші психологічні проблеми можуть негативно впливати на фізичну працездатність [2].

Якості яких набуває людина під час занять фітнес-джампінгом.

Терпіння. Майстерність у джампінгу може потребувати багато тренувань та вдосконалення. Це сприяє розвитку терпіння і готовності працювати над чимось довше, щоб досягти бажаного результату.

Амбіції. Цілеспрямованість у досягненні нових фітнес-цілей у джампінгу може розвивати амбіції і бажання досягати більшого в інших сферах життя.

Сприйнятливність до змін. Періодичні зміни в тренувальних програмах і нові рухи в джампінгу вчать бути відкритими до змін і адаптуватися до нових обставин.

Точність і концентрація. Для виконання точних рухів і збереження правильної техніки потрібна увага до деталей і концентрація. Джампінг сприяє розвитку цих навичок.

Радість і оптимізм. Фізична активність виробляє ендорфіни, які підвищують настрій і сприяють оптимізму.

Відчуття досягнення. Подолання нових викликів і досягнення фітнес-цілей у джампінгу може створювати відчуття досягнення, що спонукає до подальших досягнень у житті.

Співпраця. Якщо займаєтесь джампінгом у групі або класі, це може покращити ваші навички співпраці та взаємодії з іншими учасниками [4].

Вплив фітнесу-джампінгу на організм. Кардіоваскулярна система. Покращення кардіорезпіраторної витривалості. Інтенсивні стрибки та рухи на батуті підвищують серцевий ритм, поліпшуючи роботу серця та легень. Регулярні тренування сприяють зниженню артеріального тиску, зменшуючи ризик серцевих захворювань.

Пояснення, як фітнес-джампінг сприяє покращенню кардіорезпіраторної функції. Фітнес-джампінг, як високоінтенсивна аеробна активність, вимагає від учасника постійних рухів, які змушують серце працювати ефективніше. Під час стрибків і скакувань на міні-батуті серце змушене швидше розганятися, щоб забезпечити м'язи киснем, і таким чином відбувається підвищення

серцевого ритму. Це аеробне навантаження сприяє покращенню кардіореспіраторної функції - здатності серця, легенів та кровоносної системи до постачання кисню до м'язів та виведення вуглекислого газу з організму.

Вивчення наукових доказів, які підтверджують цей ефект [1;2;4]. Дослідження з останніх років надають підтвердження тому, що регулярні заняття фітнес-джампінгом можуть значно покращити кардіореспіраторну функцію.

Порівняння результатів тренувань фітнес-джампінгу з іншими видами аеробних вправ. Порівняльні дослідження показують, що фітнес-джампінг може бути так само ефективним для покращення кардіореспіраторної функції, як і інші види аеробної активності, такі як біг, плавання або велосипед. Наприклад, дослідження порівнювали вплив фітнес-джампінгу і бігу на кардіореспіраторну функцію та показали, що обидва види тренувань викликали схожі покращення в цьому показнику.

Таке детальне розглядання дозволяє не лише з'ясувати, як саме фітнес-джампінг впливає на кардіореспіраторну функцію, але й демонструє наукові дані, які підтверджують ці ефекти та порівнюють їх з іншими видами фізичної активності.

Зміцнення м'язів та кісток. Вправи на батуті активізують різні м'язові групи, допомагаючи їм стати сильнішими та більш витривалими. М'язові групи задіюються під час виконання різних рухів на міні-батуті. Під час фітнес-джампінгу різні м'язові групи активно задіюються через комбінацію стрибків, пружних рухів та стабілізаційних дій. Наприклад, стрибки на місці залучають м'язи ніг, які включають квадрицепси, біцепси стегна, стегнові м'язи та м'язи стопи для стабілізації. Під час складних рухів, таких як випади або оберти, активізуються додаткові м'язові групи, включаючи м'язи коріння та м'язи корпусу для забезпечення стабільності тіла.

Низькоінтенсивне ударне навантаження, що виникає при кожному стрибку на міні-батуті, сприяє стимулюванню кісткового росту та зміцненню кісток. Дослідження

показали, що фізичні вправи з навантаженням можуть підвищувати щільність кісток та запобігати втраті кісткової маси, що може призвести до остеопорозу у подальшому житті. Фітнес-джампінг є ефективним способом надати травматичне, але безпечне навантаження на кістки, особливо у молодому віці, коли кісткова маса ще формується.

Для старшокласників, особливо під час періоду активного росту, зміцнення м'язів та кісток є критично важливим для забезпечення оптимального фізичного розвитку та попередження можливих травм. Міцні м'язи і кістки допомагають уникнути пошкоджень та покращують загальну фізичну форму [11,142 с.]. Крім того, зміцнення кісток у молодому віці може мати довготривалий ефект на здоров'я кісток і зменшити ризик виникнення остеопорозу у подальшому житті.

Покращення координації та балансу. Рухи, які вимагають точності та силового зусилля, підвищують координацію м'язів. Фітнес-джампінг вимагає від учасника постійного збалансованого керування тілом під час виконання різноманітних рухів на міні-батуті. Ці рухи включають у себе стрибки, оберти, випади та інші вправи, які потребують відмінної координації та балансу для успішного виконання. Постійна потреба у контролі рухів та стабілізації тіла сприяє розвитку координації та балансу в ході тренувань. Додатковим фактором, який сприяє цьому, є взаємодія між нервовою системою та м'язово-суглобовою системою під час складних рухів, що відбуваються під час фітнес-джампінгу.

Порівняльні дослідження показують [6; 7], що фітнес-джампінг може бути так само ефективним у покращенні координації та балансу, як і інші види фізичної активності, такі як йога, пілатес, гімнастика та танці. Наприклад, дослідження проведені університетами показали, що учасники, які займалися фітнес-джампінгом, виявили значне покращення в своєму рівні координації та балансу порівняно з групами, що займалися іншими видами активності. Це свідчить про те, що фітнес-джампінг може бути ефективним інструментом для розвитку цих навичок.

Регулярні стрибки сприяють покращенню гнучкості суглобів, запобігаючи їх зжиманню та старінню. Фітнес-джампінг має позитивний вплив на здоров'я суглобів через комбінацію м'якої амортизації міні-батута та динамічних рухів, які зміцнюють м'язи та розслаблюють суглоби. Під час стрибків на міні-батуті суглоби переживають менше впливу згідно з дослідженнями, що робить цей вид тренувань більш м'яким для суглобів порівняно з вправами на твердій підлозі. Дослідження показують, що учасники, які займаються фітнес-джампінгом, відзначають зменшення болю в суглобах та покращення їхнього рухомого обсягу після тренувань. Це свідчить про те, що регулярна практика фітнес-джампінгу може сприяти зміцненню та здоров'ю суглобів.

Під час виконання різноманітних рухів на міні-батуті, нервова система активно співпрацює з м'язово-суглобовою системою для забезпечення координації та рухової діяльності. Це включає в себе зв'язок між спинно-мозковим мозком та м'язами, а також між нейронами, що відповідають за баланс та координацію. Стимуляція цих нейронних шляхів під час фітнес-джампінгу сприяє покращенню реакції та керування рухами.

Фітнес-джампінг вимагає точності та синхронізації рухів [4], що стимулює розвиток нейромоторної координації - здатності нервової системи до точного контролю над м'язами під час виконання складних рухів. Це особливо важливо для старшокласників, оскільки підвищена нейромоторна координація допомагає в покращенні виконавчих функцій, пам'яті та реакції на стресові ситуації.

Зниження рівня стресу та підвищення настрою через вплив на нейротрансмітери. Вправи фітнес-джампінгу також можуть сприяти зниженню рівня стресу та покращенню настрою через вплив на нейротрансмітери, такі як серотонін та ендорфіни. Фізична активність сприяє виробленню цих хімічних речовин, які відповідають за підвищення настрою та зменшення відчуття стресу.

Збільшення об'єму легенів. Під час фітнес-джампінгу відбувається інтенсивне дихання, оскільки м'язи

потребують більше кисню для виконання рухів. Постійні стрибки та рухи збільшують об'єм дихальних рухів, що сприяє розширенню легневих альвеол і збільшенню їх поверхні для газообміну.

Фітнес-джампінг включає в себе постійну зміну ритму та інтенсивності рухів, що вимагає від дихальної системи швидко адаптуватися до змін. Це покращує дихальну м'язову витривалість, зміцнює дихальні м'язи та збільшує їх ефективність у забезпеченні потрібного обсягу кисню для організму.

Регулярні заняття фітнес-джампінгом можуть сприяти зниженню дихального опору шляхом зміцнення дихальних м'язів та покращення координації дихальних рухів [5; 8,с.25-29]. Це може полегшити дихання під час фізичних навантажень та зменшити відчуття задухи.

Збільшення калорійного спалювання. Під час занять фітнес-джампінгом відбувається інтенсивне фізичне навантаження, що призводить до збільшення кількості спожитих калорій. Під час стрибків на батуті активно задіяються різні м'язові групи, що дозволяє ефективно витратити енергію.

Підвищення метаболізму. Інтенсивність фітнес-джампінгу сприяє підвищенню метаболізму, тобто швидкості обміну речовин у організмі. Це може призвести до збільшення швидкості спалювання калорій не лише під час тренувань, але й після них, у період відновлення.

Зменшення стресу та тривоги. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, що покращує настрій та зменшує рівень стресу та тривоги. Регулярні тренування можуть допомогти поліпшити якість сну, забезпечуючи глибший та спокійніший сон.

З метою вивчення мотивації учнів до занять джампінгом було проведене анкетування за допомогою розробленої нами анкети. Анкета містила у собі питання, чому їх приваблює саме цей вид фітнесу, а також перелік із шести мотивів, що на підставі літературних джерел були визначені як найбільш розповсюджені серед дівчат. Учні пропонувалось проранжувати мотиви за порядком значущості. У анкетуванні брали участь 38 учнів

старшокласників. Анкетування показало (див. рис.1), що найважливішим мотивом для них є розвиток фізичних якостей (36,2%), впевненість в собі поставили на друге місце 18,5% респондентів, покращення стану здоров'я 16,6% і тільки 15,6% учнів, що займаються джампінгом цікавить зниження ваги, а 12,6% прагнуть удосконалити форми фігури.



Рисунок 1

В сучасному світі активне життя та фізичне здоров'я стають все більш актуальними для молодого покоління. Зокрема, старшокласники перебувають в критичний період розвитку, коли формується фізична працездатність, здоров'я та загальний стан організму. У цьому контексті важливо вивчати різні методика фізичної активності, які можуть позитивно впливати на їхнє здоров'я та фізичну підготовленість.

Висновки. Сучасний ритм життя вимагає від нас більше уваги до нашого здоров'я і фізичної активності. У цьому контексті, різні види фітнесу стають популярними, і серед них джампінг - це цікавий та захоплюючий спосіб тренувань. Джампінг - це вид фізичної активності, який включає в себе стрибки на місці або на спеціальних тренажерах (тренажерах для джампінгу) з метою підвищення фізичної активності та покращення фітнесу. Він може бути виконуваний як в залі, так і на вулиці.

Нажаль, сучасна практика шкільної фізичної культури продовжує демонструвати одноманітність у проведенні уроків. Це вказує на те, що схожі методи не можуть забезпечити високоефективних результатів. На нашу думку, доцільність використання фітнес-джемпінгу на уроках фізичної культури може виправити цю ситуацію, адже з його допомогою школярам стає набагато цікавіше на уроках фізичної культури.

Подальше розуміння цього впливу може мати значення для розробки програм фізичного виховання та здоров'я для молоді, а також може служити основою для рекомендацій з покращення фізичної активності серед старшокласників.

Список літератури.

1. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vona.pp.ua/fitnes-dzhamping-vidi-korist/>

2. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://1plus1.ua/novyny/efektivnise-vid-bigu-5-pricin-sprobuвати-modnij-vid-fitnessu-dzamping>

3. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7022919/>

4. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4418765/>

5. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5483412/>

6. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4434011/>

7. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

8. Єгорова С. А. Хореографія на допомогу школярам С. А. Єгорова, Н. Ю. Шумакова. Фізична культура в школі. - 2005. - № 7. - С. 25-29.

9. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів І. І. Кушнерчук. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. – 113 с.

10. Семененко В. П. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. Київ: НАУ, 2014. 220 с.

11. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Вид. 2-ге з контрольними питаннями і доповненнями. Львів: Фест-Прінт, 2020. 142 с.

Омельяненко В.Г. <https://orcid.org/0000-0002-1722-3812>

Омельяненко І.О. <https://orcid.org/0000-0002-1107-7244>

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації проаналізовано положення нормативно-правових документів, що регламентують інноваційну діяльність у сфері освіти України. Розкрито сутність одного з пріоритетних напрямів діяльності Міністерства освіти і науки України – диджиталізації освіти. Узагальнено інноваційні підходи застосування цифрових інструментів навчання у фізичному вихованні учнівської молоді. Охарактеризовано можливості використання штучного інтелекту у фізичному вихованні школярів для формування мотивації здобувачів загальної середньої освіти до фізичної активності, поліпшення їх фізичного розвитку та підвищення ефективності навчального процесу з фізичної культури.

Ключові слова: інноваційна діяльність, цифрові інструменти навчання, фізичне виховання, штучний інтелект.

Annotation. *The publication reveals the requirements of regulatory and legal documents for innovative activities in the field of education in Ukraine. The content of one of the priority areas of activity of the Ministry of Education and Science of Ukraine - digitization of education - is revealed. Generalized innovative approaches to the use of digital learning tools in the physical education of schoolchildren. The possibilities of using artificial intelligence in the physical education of schoolchildren are described, which can significantly improve the quality of the educational process, children's motivation for physical activity, and their physical development.*

Keywords: *innovative activity, digital learning tools, physical education, artificial intelligence.*

Актуальність теми дослідження. Внаслідок збройної агресії рф проти України велику кількість українських шкіл пошкоджено або зруйновано. Тисячі шкіл закрито. Понад 1,6 млн дітей в Україні були змушені перейти на дистанційне навчання. З них – третина не має доступу до онлайн-навчання через відсутність технічних засобів або зв'язку. Брак доступу поглиблює освітні втрати та негативно позначається на психологічному стані дітей і підлітків. Без належної освіти підростаючого покоління під загрозою може опинитися майбутнє країни та розвиток українського суспільства. Тому відновлення доступу до освіти в умовах воєнного стану є одним із пріоритетів держави. Цифрова трансформація – один із шляхів забезпечення безперервності освітнього процесу [1].

На виконання зобов'язань у сфері євроінтеграції та імплементації цілей сталого розвитку України на період до 2030 року в умовах військової агресії рф Міністерство освіти і науки України презентувало стратегічний план діяльності відомства «Освіта переможців». Цей документ визначає 9 стратегічних пріоритетів та цілі освітньої інституції на найближчі роки. Одним із пріоритетних напрямів його діяльності є диджиталізація освіти –

впровадження новітніх цифрових технологій в освітній процес, розвиток онлайн-освіти та забезпечення цифрової грамотності школярів.

Фізичне виховання є важливим способом здобування освіти з фізичної культури молодого покоління. Його недостатня ефективність у закладах загальної середньої освіти зумовлена рядом викликів і проблем, зокрема: неспроможністю уроків фізичної культури задовільнити добову норму рухової активності школярів; відсутністю індивідуального підходу до учнів/учениць; обмеженістю доступу до позаурочних форм фізичного виховання багатьох учнів/учениць; дефіцитом мотивації до ведення здорового способу життя; браком сучасних методик активного залучення молоді до занять фізичними вправами.

Використання освітніх інновацій у фізичному вихованні школярів сприятимуть формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами, зміцненню здоров'я, підвищенню рухової активності, рівню фізичної підготовленості, використанню набутих рухових умінь і навичок у повсякденній діяльності, розвитку активної та творчої особистості [7]. Отже, інноваційні підходи до фізичного виховання школярів є актуальною проблемою, що потребує вивчення.

Мета дослідження – визначити можливості застосування цифрових інструментів навчання у фізичному вихованні учнівської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.

Результати досліджень. Інноваційна діяльність у сфері освіти України регулюється рядом нормативно-правових актів. Так, Положенням про порядок здійснення інноваційної діяльності у сфері освіти (2023) окреслено сутність інноваційної діяльності у сфері освіти, як таку, що спрямована на розроблення й використання у сфері освіти результатів наукових досліджень та розробок. Основною метою інноваційної діяльності у сфері освіти є підвищення якості освітнього процесу шляхом створення

(вдосконалення) освітніх, навчальних, виховних, психолого-педагогічних та управлінських моделей, технологій. Документом визначено, що інноваційна діяльність реалізується шляхом проведення експерименту/проєкту на базі експериментальних закладів на всеукраїнському або регіональному рівнях.

Умовами здійснення інноваційної діяльності є:

дотримання законодавства України, вимог відповідних державних стандартів освіти;

наявність відповідного ресурсного забезпечення та ефективне його використання;

погодження учасників освітнього процесу, органів управління у сфері освіти у здійсненні інноваційної діяльності на добровільній основі [2].

Концепція Нової української школи привертає увагу фахівців до проблем загальної середньої освіти, спричинену недостатньою кваліфікацією педагогів, недоліками у використанні ними сучасних підходів та методів навчання та актуалізує ідею широкого застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі, що «має стати інструментом забезпечення успіху Нової української школи» [3,4]. До того ж, Концепція Нової української школи проєктує шляхи вдосконалення освітнього процесу в школі, зокрема фізичного виховання як його складника, у спосіб створення інноваційних програм, впровадження у навчальний процес сучасних методик [5]. Отже, впровадження освітніх інновацій у навчальний процес є законодавчо визначеною діяльністю, а не довільною педагогічною ініціативою.

Зміст Модельної навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти створює передумови для оновлення та осучаснення підходів до фізичного виховання школярів з орієнтацією на потреби учнів [6]. Її реалізація передбачає:

1. Комплексний підхід до фізичного виховання, як дієвого процесу загального розвитку особистості, спрямованого не лише на поліпшення фізичного стану,

але й забезпечення психологічному комфорту та формування навичок соціальної взаємодії;

2. Орієнтацію на індивідуальні особливості учнів у спосіб використання гнучкої системи оцінювання, диференційованого підходу до визначення завдань фізичного виховання, що дає можливість кожному учню/учениці досягати успіху відповідно до власних здібностей.

3. Гейміфікацію - використання інтерактивних ігрових методів. Нові підходи передбачають інтеграцію елементів геймерства у процес фізичного виховання, що сприятиме підвищенню мотивації учнів/учениць до занять фізичними вправами.

4. Інклюзивний підхід у спосіб залучення до фізичного виховання учнів/учениць з особливими освітніми потребами через розробку спеціальних методик та використання специфічних фізичних вправ для інтеграції таких дітей в учнівський колектив.

5. Впровадження проєктної діяльності школярів у їх співпраці через залучення учнів/учениць до розробки проєктів фізичного виховання та організації здорового способу життя на кшталт організації спортивних змагань, створенням маршрутів для «здорових прогулянок», дослідження користі фізичних вправ.

6. Зміну ролі вчителя. Вчитель більше не є єдиним джерелом знань, а стає наставником, який допомагає учням/ученицям розвиватися та досягати особистих цілей. Вчитель мотивує, консультує та індивідуально підходить до кожного учня/учениці, щоб розвивати їхні інтереси та навички.

Нові підходи до фізичного виховання школярів, закладені у зміст модельної навчальної програми з фізичної культури, спрямовані на підвищення зацікавленості учнів/учениць до занять фізичними вправами, покращення їх фізичного та психологічного стану і формування стійких навичок здорового способу життя.

Аналіз фахових джерел у мережі Інтернет дозволив окреслити сучасні інноваційні інструменти фізичне виховання учнівської молоді:

використання фітнес-трекерів та мобільних додатків для моніторингу фізичної активності забезпечать спостереження за власним прогресом фізичного стану та мотивуватимуть учнів/учениць до регулярних тренувань;

VR-технології створюють інтерактивні та захоплюючі тренувальні середовища, які заохочують учнів/учениць до фізичної активності через ігрові сценарії;

використання інтерактивних програм для розробки індивідуальних планів оздоровчих тренувань з урахуванням можливостей та інтересів кожного учня/учениці стануть у допомозі досягнення запланованих результатів;

застосування мультидисциплінарного підходу, який передбачає поєднання фізичного виховання з засвоєнням навчального матеріалу з інших предметів, наприклад інтеграцію фізичної активності у процес вивчення іноземної мови чи географії, що забезпечуватиме створенню загальної картини світу та зробить заняття більш захоплюючими та різноманітними;

залучення учнів/учениць до проєктів, які включають елементи фізичної активності, наприклад, створення нових фізичних активностей, організацію спортивних заходів;

впровадження активних перерв у навчальний процес, під час яких учні/учениці використовують засоби фізичного виховання для активного відпочинку;

організацію позашкільних активностей, як то заняття у спортивних клубах, групові заняття на свіжому повітрі, які сприятимуть залученню учнів/учениць до регулярної фізичної активності;

використання штучного інтелекту у фізичному вихованні школярів.

Штучний інтелект вже активно застосовується у навчанні та спортивній діяльності людини і його роль у різних сферах життєдіяльності лише зростає.

Пропонуються такі напрями використання штучного інтелекту у фізичному вихованні школярів [8]:

1. *Персоналізовані тренувальні програми.* Штучний інтелект здатний аналізувати фізичні дані учнів/учениць (вік, вага, рівень фізичної підготовки, наявність хронічних захворювань) і на основі цього створювати індивідуальні тренувальні програми. Такі програми можуть адаптуватися в реальному часі, з огляду на прогрес дитини або зміну її фізичного стану. Наприклад, мобільні додатки або компактні пристрої з штучним інтелектом можуть збирати дані про частоту серцевих скорочень, кількість кроків, чи рівень активності та пропонувати оптимальну кількість вправ.

2. *Моніторинг фізичної активності та здоров'я.* Деякі пристрої (фітнес-браслети, розумні годинники) з вбудованим штучним інтелектом дозволяють учасникам освітнього процесу відстежувати фізичну активність школярів, спостерігати за змінами в їхньому здоров'ї та мотивувати до фізичної активності. Наприклад, штучний інтелект може аналізувати зібрані дані та рекомендувати оптимальний обсяг фізичної активності, попереджати про можливу перевтому, або недостатній рівень рухової активності.

3. *Віртуальні тренери* на базі штучного інтелекту можуть давати вказівки щодо виконання вправ, показувати правильну техніку рухів та стежити за правильністю їх виконання через відеоаналіз у реальному часі. Наприклад, учні/учениці можуть виконувати вправи перед камерою, а штучний інтелект автоматично визначає помилки в техніці та надає рекомендації для їх виправлення.

4. *Ігрові платформи з елементами штучного інтелекту.* Поєднання штучного інтелекту та гейміфікації у фізичному вихованні може зробити заняття для школярів більш цікавими та вмотивованими. Ігрові платформи, керовані штучним інтелектом, створюють завдання, які адаптуються до рівня фізичної підготовки дитини. Наприклад, фітнес-ігри або додатки, де школярі змагаються в реальних спортивних випробуваннях,

можуть підлаштовувати складність завдань під фізичний стан учня/учениці, спонукаючи до досягнення нових результатів.

5. *Аналіз техніки виконання вправ.* Штучний інтелект може аналізувати відео, або дані сенсорів руху для визначення точності та ефективності виконання фізичних вправ. Це дозволяє швидко виявляти помилки та вказувати на недоліки, що потребують корекції. Наприклад, учитель фізичної культури використовує камеру, або спеціальні датчики для збору даних про рухи дитини, а штучний інтелект аналізує їх та надає зворотний зв'язок щодо покращення техніки виконання вправ.

6. *Віртуальні спортивні змагання.* З допомогою штучного інтелекту можна організовувати віртуальні змагання з однолітками як у класі, так і по всьому світу, з різних видах спорту. Наприклад, використання віртуальних платформ для спортивних ігор або змагань, які оцінюють результати учнів/учениць та визначають переможців на основі реальних показників.

7. *Прогнозування та профілактика травм.* Штучний інтелект може використовувати дані про фізичний стан дитини та її активність для прогнозування ризику травмування. Це допомагає запобігти травмам завдяки превентивному втручанням. Наприклад, системи штучного інтелекту аналізують рухи учня/учениці під час виконання вправ і вказують на потенційні ризики, такі як перенапруження м'язів, або неправильну поставу.

8. *Мотивація через персоналізовані рекомендації.* Штучний інтелект може надавати персоналізовані рекомендації на основі даних прогресу учня/учениці, що підвищує їх мотивацію. Наприклад, учень/учениця отримує щоденні завдання з фізичної активності, які базуються на показниках їх фізичного стану та мотиваційних цілях, а також нагадування про необхідність виконати вправи.

9. *Адаптація занять для учнів/учениць з особливими освітніми потребами.* Штучний інтелект генерує спеціальні фізичні вправи та їх комплекси для дітей з обмеженими можливостями, враховуючи їхній фізичний стан і потреби.

Наприклад, система штучного інтелекту пропонує спеціальні вправи для учнів/учениць з порушеннями рухового апарату, адаптуючи їх до можливостей конкретних школярів.

10. *Збір та аналіз даних для оцінки успішності.* Штучний інтелект може автоматично збирати та аналізувати дані про успішність навчання учнів/учениць з інформацією про прогрес, динаміку результатів кожного з них. Наприклад, використання аналітичних платформ для відстеження досягнень учнів/учениць у розвитку фізичних якостей дозволяє вчителю коригувати робочий план.

Отже, штучний інтелект відкриває нові можливості для вдосконалення фізичного виховання школярів, роблячи його більш персоналізованим, інтерактивним і безпечним. Він дозволяє не лише підвищити ефективність занять, а й мотивувати дітей і підлітків до систематичних занять у процесі фізичного самоудосконалення.

Попри це, використання штучного інтелекту у фізичному вихованні учнівської молоді не може замінити учителя фізичної культури, а стане йому у пригоді як допоміжний інструмент для поліпшення навчального процесу. Для цього фахівцям з фізичної культури доцільно підвищити рівень фахової підготовленості щодо використання штучного інтелекту у навчальному процесі, а також отримати згоду від батьків (опікунів) на використання штучного інтелекту для аналізу персональних даних дітей. До того ж, важливо розробити та експериментально обґрунтувати алгоритм використання штучного інтелекту у фізичному вихованні учнівської молоді, що стане предметом нашого подальшого дослідження.

Висновки. Використання інноваційних підходів у фізичному вихованні школярів є актуальною проблемою, що потребує вивчення. Впровадження освітніх інновацій у навчальний процес не є безвідносним процесом, а характеризується як законодавчо визначена діяльність. У цьому контексті Концепція нової української школи створює нові можливості для вдосконалення процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої

освіти у спосіб розробки інноваційних програм та впровадження сучасних методик у навчальний процес.

Аналіз фахових джерел в мережі Інтернет дозволив виокремити сучасні інноваційні інструменти впровадження яких у фізичне виховання учнівської молоді сприятиме його поліпшенню: використання фітнес-трекерів та мобільних додатків для моніторингу фізичної активності; VR-тренувальні середовища; інтерактивні програми для розробки індивідуальних планів тренувань.

Штучний інтелект відкриває нові можливості для вдосконалення процесу фізичного виховання школярів, роблячи його більш персоналізованим, інтерактивним і безпечним. Застосування сучасних технологій не лише підвищуватиме ефективність занять, а й мотивувати дітей і підлітків до систематичних занять у процесі фізичного самоудосконалення.

Список літератури.

1. Стратегічний план діяльності Міністерства освіти і науки України до 2027 року «Освіта переможців». URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/Docs%20Kampania%20Priyom%2024/Strateh.plan.diyalnosti.MON.do.2027.roku.pdf> (дата звернення: 30.09.2024).

2. Положення про порядок здійснення інноваційної діяльності у сфері освіти : наказ Міністерства освіти і науки від 12 травня 2023 року № 552. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-23#Text> (дата звернення: 30.09.2024).

3. Концепція Нової української школи : Рішення колегії МОН від 27 жовтня 2016 р. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 30.09.2024).

4. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти "Нова українська школа" на період до 2029 року : Розпорядження Кабміну від 14 грудня 2016 року №988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text> (дата звернення: 30.09.2024).

5. Семененко В., Теліус В. (2024). Фізичне виховання в Концепції нової української школи : проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*, 1, 104-108. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-16> (дата звернення: 30.09.2024).

6. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf> (дата звернення: 30.09.2024).

7. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів : Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2022, С.187-197. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/306284> (дата звернення: 30.09.2024).

8. Використання штучного інтелекту у фізичному вихованні школярів. URL: <https://chatgpt.com/> (дата звернення: 30.09.2024).

Петрица П. М. <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Огнистий А. В. <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Ладика П. І. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

Петров С. В.

СУЧАСНИЙ СТАН ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ У СВІТІ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається фізична грамотність як одна з ключових складових сучасної системи освіти та фізичного виховання. В умовах сучасного суспільства, де дедалі більше дітей та молоді проводять час за екранами, важливість рухової активності важко переоцінити. Розуміння фізичної грамотності, її значення та принципів набуває особливого значення для формування здорових звичок у підростаючого покоління. Сучасний підхід до фізичного виховання акцентує увагу не лише на навчанні базових рухових навичок, але й на формуванні мотивації до довічної фізичної активності.

Annotation. The publication reveals physical literacy as one of the key components of the modern system of education and physical education. In the conditions of modern society, where more and more children and young people spend time in front of screens, the importance of physical activity is difficult to overestimate. Understanding physical literacy, its meaning and principles is of particular importance for the formation of healthy habits in the younger generation. The modern approach to physical education emphasizes not only the teaching of basic motor skills, but also the formation of motivation for lifelong physical activity.

Ключові слова: грамотність у фізичній культурі, фізичне виховання, молоді люди, студенти.

Keywords: literacy in physical culture, physical education, young people, students.

Актуальність теми дослідження: Сьогодні фізична грамотність розглядається як важливий аспект формування здорового способу життя. Зміни в системах освіти та фізичного виховання, спрямовані на розвиток фізичної грамотності, стали глобальною тенденцією. У сучасному суспільстві фізична активність, на жаль, часто поступається місцем цифровим розвагам, що призводить до зниження рівня здоров'я серед дітей та молоді. Саме тому розвиток фізичної грамотності набуває особливого значення.

Мета дослідження: Дослідити сучасний стан грамотності у фізичній культурі та вивчити інноваційні підходи, які застосовуються для вдосконалення фізичного виховання.

Результати досліджень: Фізична грамотність — це не лише про опанування певних рухових навичок, але й високий рівень мотивації, творчий підхід до діяльності. У визначеннях підкреслено наявність тісної взаємодії з довкіллям та соціумом. Індивід, який є грамотним у фізичній культурі, володіє не тільки сукупністю знань, умінь, навичок чи позитивно ставиться до здорового способу життя, але й має проактивну позицію – допомагає іншим здобути, опанувати та розвивати такі навички. Завдяки поняттю «грамотність у фізичній культурі» ми можемо краще зрозуміти й охарактеризувати цінність фізичної активності для окремого індивіда, подолати спрощене розуміння занять фізичною культурою як засобу для досягнення лише певної мети, охарактеризувати завдання та роль фізичної активності у шкільних програмах, спростувати уявлення про фізичне виховання як не обов'язковий складник навчальної програми рекреаційного характеру, обґрунтувати важливість фізичної активності для усіх, а не лише тих, хто має здібності до цього, наголосити на важливості фізичної

активності упродовж життя, акцентувати увагу на важливій ролі фахівців, які навчають фізичної активності та популяризують її [1]. Це поняття охоплює кілька основних компонентів:

1. Рухові навички: Здатність виконувати базові рухи, такі як біг, стрибки, плавання, а також більш складні координаційні дії.

2. Фізична компетенція: Володіння навичками для ефективного виконання різноманітних фізичних завдань.

3. Мотивація та впевненість: Бажання брати участь у фізичній активності та впевненість у своїх рухових можливостях.

4. Знання та розуміння: Розуміння важливості активного способу життя та знання про вплив фізичної активності на здоров'я [3].

На сьогоднішній день фізична грамотність інтегрована в освітні системи багатьох країн. Особливу увагу цьому питанню приділяють Канада, Австралія, Великобританія та Сполучені Штати Америки.

Канада є одним із піонерів у впровадженні концепції фізичної грамотності. У країні розроблено національні програми, які передбачають навчання базових рухових навичок на уроках фізичної культури. У Канаді активно впроваджується концепція фізичної грамотності в дитячих садках та школах, де діти вчать виконувати різні види фізичної активності, такі як біг, плавання, катання на лижах. Це дозволяє дітям краще розуміти важливість фізичної активності на всіх етапах життя, зберігати високу мотивацію до занять спортом.

Австралія також приділяє значну увагу фізичній грамотності, впроваджуючи її в освітні програми. Особливо важливим є розвиток рухових навичок у дітей дошкільного віку та учнів шкіл. Дослідження показують, що діти, які володіють кращою фізичною грамотністю, демонструють вищий рівень фізичної активності, мають кращий фізичний стан і менш схильні до проблем із зайвою вагою. Австралія розробила програму "Sport Australia's Physical Literacy Framework", яка охоплює всі аспекти фізичної грамотності та допомагає впроваджувати її в навчальні заклади.

Великобританія активно впроваджує фізичну грамотність в освітні програми та підтримує розвиток спеціальних навчальних ресурсів для вчителів фізичної культури. Національні ініціативи спрямовані на забезпечення доступу до якісної фізичної освіти для дітей та підлітків, а також на підтримку їхніх батьків та вихователів у розвитку фізичної активності.

США приділяють велику увагу моніторингу фізичної грамотності та розробці стратегій для покращення рівня фізичної активності серед школярів. Однією з таких ініціатив є програма "Let's Move!", започаткована колишньою першою леді Мішель Обамою, яка спрямована на боротьбу з дитячим ожирінням і заохочення фізичної активності в школах та громадах [4, 5, 7].

Проте, незважаючи на активний розвиток фізичної грамотності в багатьох країнах, глобальні тенденції вказують на недостатню кількість фізичної активності серед дітей та підлітків. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), лише кожна третя дитина у світі досягає рекомендованого рівня фізичної активності. Це може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я дітей, зокрема, спричиняючи проблеми із зайвою вагою, підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань та депресії.

Для подолання цих проблем багато країн впроваджують інноваційні підходи до фізичного виховання, спрямовані на підвищення фізичної грамотності серед дітей та молоді.

Одним із ключових напрямків є використання цифрових технологій для стимулювання фізичної активності. Наприклад, мобільні додатки та фітнес-трекери дозволяють відстежувати рівень активності, кількість кроків, витрачені калорії. Це допомагає як дітям, так і дорослим ставити перед собою конкретні цілі та досягати їх [6].

Також гейміфікація стала важливим інструментом у навчанні фізичній грамотності. Використання ігрових елементів під час занять фізичною культурою може значно підвищити мотивацію дітей до участі у фізичних активностях. Наприклад, інтерактивні уроки з

використанням віртуальної реальності або спеціальних відеоігор, які вимагають рухової активності, створюють цікаву та захоплюючу атмосферу для учнів.

Інтеграція фізичної грамотності в освітні програми є ще одним важливим напрямком. Уроки фізичного виховання стають більш структурованими та спрямованими на розвиток базових рухових навичок, а також на розуміння важливості здорового способу життя. Це дозволяє школярам не лише розвивати свої фізичні здібності, а й набувати знань про здорове харчування, гігієну, вплив сну та стресу на організм.

На міжнародному рівні розробляються численні програми та ініціативи, спрямовані на розвиток фізичної грамотності. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та ЮНЕСКО активно сприяють розвитку фізичної грамотності серед дітей і молоді, створюючи рекомендації для навчальних закладів та батьків [2].

Для України впровадження концепції фізичної грамотності є також важливим аспектом вдосконалення системи фізичного виховання. Розробка нових програм навчання, модернізація спортивної інфраструктури та активізація співпраці з міжнародними організаціями можуть допомогти адаптувати світові тенденції до українських реалій та забезпечити ефективне впровадження фізичної грамотності у навчальних закладах. Враховуючи сучасні глобальні виклики, такі як малорухливий спосіб життя та зростання кількості дітей із зайвою вагою, для України важливо переймати досвід інших країн, адаптуючи його до власних потреб та культурних особливостей [3].

Одним із напрямків розвитку фізичної грамотності в Україні може стати створення національних програм, спрямованих на підтримку фізичної активності серед дітей та молоді. Наприклад, програми з акцентом на розвиток базових рухових навичок і формування мотивації до фізичної активності у школах можуть суттєво покращити здоров'я та фізичну підготовленість дітей. Важливою складовою таких програм є навчання вчителів, які б

змогли ефективно впроваджувати інноваційні підходи на уроках фізичної культури.

Україна також може розглянути можливість створення спеціальних курсів для батьків, які допомагатимуть їм розуміти важливість фізичної активності та заохочувати дітей до активного способу життя. Залучення сімей до занять фізичною активністю сприяє формуванню здорових звичок та розумінню значення фізичної грамотності не лише серед дітей, а й серед дорослих [2, 4].

Розвиток фізичної грамотності у світі та в Україні стикається з низкою викликів. Серед головних проблем можна виділити недостатню інфраструктуру для фізичних занять, зменшення кількості уроків фізичної культури в школах, а також відсутність належної мотивації у дітей та підлітків до активного способу життя [1].

Для багатьох країн одним із важливих викликів є недостатнє фінансування освітніх та спортивних програм, що ускладнює модернізацію спортивної інфраструктури та оновлення навчальних програм. Ця проблема особливо актуальна для країн, що розвиваються, де доступ до якісних спортивних майданчиків та тренувального обладнання є обмеженим.

Іншим викликом є цифрова залежність дітей та молоді, яка знижує рівень фізичної активності. Замість активних ігор на свіжому повітрі багато дітей проводять час перед екранами гаджетів. Це призводить до зниження загальної рухової активності та виникнення проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння та порушення постави.

Щоб подолати ці виклики, багато країн застосовують підхід, що поєднує освітню діяльність з використанням цифрових технологій. Це включає створення спеціальних мобільних додатків, які заохочують дітей до руху, онлайн-курси для вчителів, інтерактивні платформи для занять спортом вдома. Наприклад, деякі школи у Великобританії проводять віртуальні спортивні заходи та турніри, що дозволяє дітям брати участь у змаганнях, не виходячи з дому [3].

Важливу роль у подоланні викликів відіграє підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури. У багатьох

країнах проводяться тренінги та семінари для вчителів, які допомагають їм освоїти сучасні методики навчання фізичній грамотності. Це дозволяє зробити уроки фізичної культури більш цікавими та ефективними, враховуючи потреби сучасних дітей та підлітків.

Розвиток фізичної грамотності має безпосередній вплив не лише на фізичне здоров'я, але й на соціалізацію дітей. Діти, які мають високий рівень фізичної грамотності, частіше беруть участь у командних видах спорту, що сприяє розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця, повага до інших. Це особливо важливо в умовах сучасного суспільства, де багато дітей мають обмежену кількість прямих соціальних контактів через вплив цифрових технологій.

Крім того, регулярна фізична активність та розуміння її значення позитивно впливають на емоційний стан дітей. Дослідження показують, що фізична активність допомагає зменшити рівень стресу, поліпшити настрій та підвищити рівень концентрації. Це сприяє поліпшенню академічних результатів, оскільки учні, які регулярно займаються спортом, мають кращу концентрацію та пам'ять.

Україна має значний потенціал для розвитку фізичної грамотності серед дітей та молоді. Враховуючи сучасні глобальні тенденції та рекомендації міжнародних організацій, таких як ВООЗ та ЮНЕСКО, можна виділити кілька ключових напрямків для вдосконалення системи фізичного виховання в Україні.

- Створення національної стратегії розвитку фізичної грамотності. Ця стратегія повинна охоплювати не лише навчальні заклади, але й громади, сім'ї та місцеві спортивні організації. Вона може включати пропаганду фізичної активності, підтримку спортивних заходів та програм, спрямованих на різні вікові групи.

- Інтеграція сучасних методик навчання фізичній грамотності у шкільні програми. Це може включати оновлення навчальних планів та використання інтерактивних методик, які поєднують фізичні вправи з елементами гри, що робить заняття більш привабливими для дітей.

- Залучення міжнародного досвіду. Співпраця з міжнародними організаціями та участь у міжнародних проектах дозволить запозичити кращі практики та адаптувати їх до українських умов. Це також сприятиме обміну досвідом між вчителями та тренерами, які працюють у сфері фізичного виховання.

- Популяризація фізичної активності через масові спортивні заходи та медіа. Створення соціальних кампаній, що акцентують увагу на важливості фізичної грамотності та здорового способу життя, може значно підвищити інтерес до занять спортом серед дітей та їхніх батьків.

Висновки: Отже, фізична грамотність є важливим аспектом сучасної системи освіти, яка сприяє формуванню здорових звичок та активного способу життя. Незважаючи на значний прогрес у розвитку фізичної грамотності у багатьох країнах світу, проблеми, пов'язані з недостатньою фізичною активністю, залишаються актуальними. Інноваційні підходи, такі як використання цифрових технологій, гейміфікація та інтеграція новітніх методик у навчальні програми, відкривають нові можливості для підвищення рівня фізичної грамотності. Для України важливо врахувати міжнародний досвід та адаптувати його до національних потреб, щоб забезпечити здорове та активне майбутнє для нових поколінь.

Список літератури.

1. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с.

2. Тимкович, І., Цьовх, Л. ., & Пономарьов, С. . (2023). Грамотність у фізичній культурі здобувачів вищої освіти як чинник їхнього здоров'язбереження: грамотність у фізичній культурі. Освіта. Інноватика. Практика, 11(5), 82–87.

<https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-012>

3. Цьовх Л.П., Куспиш О.В., Зубрицький Я.Я., Рожко О.І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті

здоров'язбереження. Гірська школа Українських Карпат. 2020. Вип. 22. с. 161-166. URL: <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>. Early Years Physical Literacy Research Team. (2017). Physical Literacy Observation Tool (PLOT) Retrieved September 17, 2021, from https://afdb32fd877e4e25-828f3b88265b25d2.filesusr.com/ugd/05c80a_4d5d31e1f84440dab941060ff054b07e.pdf

4. Jean de Dieu, H., & Zhou, K. (2021). Physical literacy assessment tools: A systematic literature review for why, what, who, and how. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15).

<https://doi.org/10.3390/ijerph18157954>

5. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set 145 of indicators by Delphi method / Pavlova I., Petrytsa P., Andres A. et al. // *Phys Activ Rev*. 2021. Vol. 9(1). P. 24–32. Doi: 10.16926/par.2021.09.04

6. Pavlova, I., Petrytsa, P., Andres, A., Osip, N., Khurtenko, O., Rudenok, A., Hotsuliak, N., & Zlenko, N. (2021). Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. *Phys Activ Rev*, 9(1), 24–32. <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.04>

7. Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2021). Teachers' Perceptions of Physical literacy. *The Curriculum Journal*, 11–17. <https://doi.org/10.1002/CURJ.107>

Поліщук Н.М. <https://orcid.org/0000-0003-3677-1248>

СУЧАСНІ МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ: РОЛЬ БІОМЕХАНІКИ ТА КІНЕЗІОЛОГІЇ

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Анотація. У статті досліджено сучасні методи спортивної реабілітації з акцентом на використання біомеханічних і кінезіологічних підходів для відновлення

спортсменів після отримання травм. Представлено аналіз ефективності застосування біомеханічних методів у реабілітаційному процесі, що дозволяють не лише прискорити одужання, а й підвищити рівень фізичної готовності спортсменів після травм. Особливо розглянуто роль кінезіології у відновленні функціональної активності тіла та профілактиці повторних травм. Сучасні методи спортивної реабілітації відіграють ключову роль у відновленні фізичної форми спортсменів після травм, оскільки відновлення не лише сприяє поверненню до тренувань, але й допомагає запобігти повторним травмам у майбутньому. В останні роки значно зросла увага до використання біомеханічних і кінезіологічних підходів у спортивній реабілітації, що дозволяє забезпечити науково обґрунтовані та індивідуалізовані програми для спортсменів.

Біомеханіка досліджує рух людини з погляду фізичних законів, і її застосування в реабілітації дозволяє глибше зрозуміти, як травма впливає на м'язову і скелетну системи. Завдяки аналізу рухів та механічних навантажень на певні частини тіла, можна точно визначити, які структури були пошкоджені та як вони повинні функціонувати для досягнення повного відновлення.

Біомеханічний аналіз використовується для визначення змін у русі, що можуть бути викликані травмами, таких як порушення постави, зміщення ваги чи обмеження рухливості суглобів. Сучасні технології, такі як аналіз ходи або руху на бігових доріжках із сенсорами, допомагають точно виміряти рухи спортсмена під час відновлення. Це дозволяє виявити будь-які відхилення, які можуть негативно вплинути на процес одужання чи призвести до нових травм.

Важливим аспектом біомеханічного підходу є також створення оптимальних умов для відновлення функціональної активності. Наприклад, спеціальні тренажери та ортези дозволяють знизити навантаження на травмовані ділянки під час реабілітаційних вправ. Це допомагає уникнути надмірного тиску та забезпечує поступове повернення до повної фізичної активності.

Кінезіологія вивчає рухи тіла і взаємодію різних м'язів та суглобів під час фізичної активності. У реабілітації спортсменів цей підхід дозволяє відновити нормальні рухові патерни та запобігти розвитку компенсаторних механізмів, що можуть призвести до повторних травм. Кінезіологічні методи включають роботу над відновленням балансу, координації та пропріоцепції — здатності тіла відчувати своє положення у просторі.

Одним із основних завдань кінезіології є відновлення функціональної активності після травм. Після пошкоджень, особливо тривалого відновлення, організм може втратити здатність виконувати звичні рухи, що знижує ефективність тренувань та підвищує ризик повторного травмування. Наприклад, після розтягнення м'язів кінезіологічні вправи допомагають повернути нормальну гнучкість та силу м'язів, а також відновити нормальний руховий малюнок.

Важливо також зазначити, що кінезіологічні вправи можна використовувати не тільки для відновлення, але й для профілактики травм. Вони допомагають спортсменам підвищити рівень стабільності суглобів, розвинути правильні рухові стратегії та підтримувати високий рівень фізичної готовності.

Таким чином, сучасні методи спортивної реабілітації, що базуються на біомеханіці та кінезіології, є ключовими інструментами для швидкого та ефективного відновлення спортсменів після травм, а також для підтримки їхнього високого стану на високому рівні після завершення реабілітаційного періоду.

Annotation The article explores modern methods of sports rehabilitation, with a focus on the use of biomechanical and kinesiological approaches for athlete recovery after injuries. It presents an analysis of the effectiveness of applying biomechanical methods in the rehabilitation process, which not only accelerate recovery but also improve the physical readiness of athletes post-injury. The role of kinesiology in restoring functional body activity and preventing recurring injuries is also discussed.

Modern methods of sports rehabilitation play a key role in restoring athletes' physical condition after injuries, as

recovery not only facilitates the return to training but also helps prevent future injuries. In recent years, there has been increased attention to the use of biomechanical and kinesiological approaches in sports rehabilitation, allowing for scientifically grounded and individualized programs for athletes.

Biomechanics studies human movement from the perspective of physical laws, and its application in rehabilitation allows for a deeper understanding of how an injury affects the muscular and skeletal systems. Through the analysis of movements and mechanical loads on specific body parts, it is possible to accurately determine which structures have been damaged and how they should function to achieve full recovery.

Biomechanical analysis is used to detect movement changes caused by injuries, such as posture disturbances, weight shifts, or joint mobility restrictions. Modern technologies, such as gait analysis or movement tracking on treadmills with sensors, help to precisely measure an athlete's movements during recovery. This helps to identify any deviations that could negatively impact the healing process or lead to new injuries.

An important aspect of the biomechanical approach is also creating optimal conditions for restoring functional activity. For example, specialized equipment and orthoses reduce the load on injured areas during rehabilitation exercises. This helps avoid excessive pressure and ensures a gradual return to full physical activity.

Kinesiology studies body movements and the interaction of various muscles and joints during physical activity. In athlete rehabilitation, this approach helps restore normal movement patterns and prevent the development of compensatory mechanisms that could lead to recurrent injuries. Kinesiological methods involve working on balance, coordination, and proprioception – the body's ability to sense its position in space.

One of the primary tasks of kinesiology is restoring functional activity after injuries. After damage, especially with prolonged recovery, the body may lose the ability to

perform habitual movements, reducing training effectiveness and increasing the risk of re-injury. For instance, after muscle strains, kinesiological exercises help to restore normal flexibility and strength, as well as normal movement patterns.

It is also important to note that kinesiological exercises can be used not only for recovery but also for injury prevention. They help athletes improve joint stability, develop proper movement strategies, and maintain a high level of physical readiness.

Thus, modern sports rehabilitation methods based on biomechanics and kinesiology are key tools for the rapid and effective recovery of athletes after injuries, as well as for maintaining their physical condition at a high level after the rehabilitation period ends.

Ключові слова *спортивна реабілітація, біомеханіка, кінезіологія, спортивні травми, відновлення спортсменів, функціональна активність.*

Keywords: *sports rehabilitation, biomechanics, kinesiology, sports injuries, athlete recovery, functional activity.*

Актуальність дослідження теми спортивної реабілітації з акцентом на біомеханічні та кінезіологічні підходи не викликає сумнівів у контексті зростаючої кількості травм у спортсменів різного рівня підготовки [1, 2]. Спортивні травми можуть мати серйозні наслідки для кар'єри спортсменів, спричиняючи як фізичні, так і психологічні ускладнення [3]. В умовах високих спортивних навантажень та конкурентної боротьби, ефективне відновлення після травм стає важливою частиною не лише лікування, але й підтримки довготривалої кар'єри [4].

Використання сучасних біомеханічних методів дозволяє точно оцінити вплив травми на опорно-руховий апарат, а також забезпечити персоналізований підхід до відновлення кожного спортсмена [5]. Це особливо важливо в умовах професійного спорту, де відновлення

функціональних можливостей та фізичної підготовленості після травми є критичною складовою успіху [1].

Кінезіологія відіграє значну роль у профілактиці повторних травм, допомагаючи відновити нормальну рухову активність та взаємодію м'язів і суглобів [2, 4]. Вона дозволяє спортсменам повернутися до тренувань з оптимальними руховими стратегіями, що значно знижує ризик рецидиву травм [3].

Актуальність дослідження також полягає у зростаючій популярності спорту серед масового населення, зокрема аматорів та тих, хто займається фітнесом [5]. Неправильна техніка виконання вправ або недотримання норм фізичної активності може призвести до поширених травм навіть серед непрофесіоналів [2]. Розробка ефективних реабілітаційних методик для таких груп осіб дозволить не тільки зменшити кількість травм, але й покращити загальний рівень здоров'я населення [1, 4].

Мета дослідження: Мета дослідження полягає в аналізі сучасних методів спортивної реабілітації з акцентом на застосуванні біомеханічних та кінезіологічних підходів для відновлення функціональної активності спортсменів після отриманих травм [3].

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети в дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз наукової літератури з питань спортивної реабілітації, біомеханіки та кінезіології [1, 5]. Емпіричні методи включали обстеження та спостереження за спортсменами під час реабілітації. Методи моделювання та симуляції використовували комп'ютерний аналіз рухів і навантажень для виявлення ефективних методик відновлення [2].

Аналіз результатів дослідження: Застосування біомеханіки в процесі спортивної реабілітації значно підвищує ефективність відновлення після травм [4]. Завдяки детальному аналізу рухів і механічних навантажень на суглоби, м'язи та інші структури опорно-рухового апарату, стає можливим не лише зрозуміти, які елементи постраждали, але й визначити найбільш ефективні підходи до їх відновлення [5]. Біомеханічні

методи допомагають спортсменам уникнути перевантажень, які можуть спричинити повторні травми [1, 3].

Дослідження показали, що аналіз біомеханічних параметрів, таких як швидкість руху, амплітуда згинання та розгинання суглобів, а також розподіл ваги на різні частини тіла, є критично важливими для правильної корекції тренувального плану під час реабілітації [2, 5]. Зокрема, використання біомеханічного аналізу ходи або бігу допомагає виявляти асиметрію або дисбаланс у русі, що може призвести до довгострокових проблем, якщо їх не скоригувати на початкових етапах реабілітації [4].

Завдяки застосуванню цих методів стає можливим індивідуалізувати програму реабілітації, адаптуючи її до конкретного стану спортсмена [1, 3]. Наприклад, навантаження на травмовані кінцівки можуть бути змінені шляхом використання спеціалізованого обладнання, такого як тренажери з адаптованими режимами, що дозволяють поступово збільшувати інтенсивність вправ без ризику повторних пошкоджень [5].

Висновки: Одним із ключових висновків цього дослідження є необхідність комплексного підходу, що поєднує біомеханічний аналіз і кінезіологічні методи [2, 4]. Такий підхід дозволяє вирішити не лише фізіологічні аспекти травм, але й відновити функціональні можливості тіла, що є критично важливим для профілактики повторних травм [1, 5]. Наприклад, біомеханічний аналіз допомагає виявити та коригувати неправильну техніку руху, тоді як кінезіологія працює над зміцненням м'язів та відновленням координації [3, 4].

Зокрема, сучасні методи реабілітації дозволяють ефективніше використовувати технології, такі як відеоаналіз рухів, динамометрія та електроміографія для точного відстеження прогресу спортсмена [2]. Поєднання цих інструментів з програмами реабілітації дозволяє створювати персоналізовані плани тренувань, які допомагають не лише відновитися після травми, але й поліпшити фізичну підготовленість, знизивши ризик подальших пошкоджень [5].

Список використаної літератури.

1. Білик, М. І. Біомеханіка у спорті: методи та застосування / М. І. Білик. – Київ: Наукова думка, 2021. – 300 с.
2. Іванов, О. О. Кінезіологія у спортивній реабілітації: новітні підходи / О. О. Іванов. – Харків: ХНУ, 2020. – 250 с.
3. Смирнов, В. П. Роль кінезіології у відновленні після спортивних травм / В. П. Смирнов. – Львів: ЛНУ, 2019. – 200 с.
4. Petrov, A. Biomechanics and Rehabilitation in Sports Injuries / A. Petrov. – Oxford: Oxford University Press, 2018. – 320 p.
5. Johnson, R. Kinesiology in Athletic Recovery: A Comprehensive Approach / R. Johnson. – London: Routledge, 2020. – 280 p.

Рак В. <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>

Ящик О. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Інформаційна грамотність є одним із ключових компонентів професійної підготовки вчителів фізичного виховання в умовах сучасного суспільства. Це важливо для адаптації до цифрової епохи, інтеграції сучасних технологій у процес навчання та вдосконалення професійних компетентностей. Вона включає вміння ефективно шукати, оцінювати, використовувати та створювати інформацію. В умовах постійного зростання кількості цифрових ресурсів, ці навички стають важливими для забезпечення якісного навчального процесу, розвитку критичного мислення та постійного професійного вдосконалення. Вчитель повинен вміти

добирати відповідну та достовірну інформацію з різних джерел, зокрема з Інтернету, наукових баз даних і медіа-платформ, аналізувати та використовувати її для вирішення освітніх завдань та поповнення професійних знань.

Майбутній вчитель фізичного виховання повинен використовувати різні інформаційні ресурси (наукові статті, бази даних, вебсайти, підручники) для пошуку актуальної інформації про методи тренувань, фізіологічні процеси, тренувальні програми тощо. Також вміти користуватися пошуковими системами та спеціалізованими платформами, наприклад Google Scholar, PubMed або освітніми базами для пошуку матеріалів з фізичного виховання.

Важливим аспектом інформаційної грамотності є оцінка якості інформації, що передбачає вміння критично оцінювати джерела інформації, щоб уникнути поширення неперевірених або помилкових даних.

Основними навичками є перевірка достовірності джерел: вміння відрізнити науково обґрунтовані дані від популярних статей або інформації сумнівної якості. Також вміння аналізувати авторитетність та компетентність джерела (автора або публікації). Аналіз структурованості та актуальності інформації повинен відповідати сучасним стандартам і дослідженням у галузі фізичного виховання та спорту.

Інформаційна грамотність визначається вмінням структурувати, організувати та зберігати інформації для швидкого доступу та подальшого використання. Це може включати:

- Використання цифрових інструментів для зберігання та каталогізації інформації (наприклад, Evernote, Google Keep, Zotero для наукових джерел).
- Систематизацію матеріалів за темами або категоріями (наприклад, «Методи оцінки фізичної підготовки», «Тренувальні програми для підлітків», «Мотивація у спорті»).

Важливою частиною інформаційної грамотності є критичне мислення та аналіз інформації, яка включає

вміння аналізувати знайдену інформацію, співвідносити її з іншими джерелами і приймати рішення на основі отриманих даних. Майбутній вчитель повинен уміти:

- порівнювати та протиставляти різні точки зору, зокрема щодо методів тренування або підходів до фізичного виховання;
- формулювати власні висновки на основі аналізу наукової літератури, досвіду та практичних спостережень.

Інформаційна грамотність визначається ефективністю використання інформації.

Цей етап передбачає застосування отриманих знань у практичній діяльності. Для вчителя фізичного виховання це може означати використання нових методик тренувань або педагогічних прийомів для покращення навчального процесу, сучасних інформаційних матеріалів для проведення занять з фізичної культури, корекції тренувальних програм, роботи з учнями з різним рівнем фізичної підготовки.

Вчитель повинен розуміти етичні аспекти роботи з інформацією, зокрема, дотримання авторських прав та академічної доброчесності. Наприклад, при створенні навчальних матеріалів чи презентацій важливо посилатися на джерела, використані у дослідженнях або публікаціях. Також, важливо дотримуватися правил конфіденційності та захисту особистих даних учнів (при використанні цифрових платформ чи зборі інформації). Цифрова етика охоплює моральні питання, пов'язані з безпекою, конфіденційністю, відповідальністю та повагою до інших користувачів. Учителі мають бути обізнані з правилами використання особистих даних учнів на платформах для онлайн-навчання, таких як Google Classroom або Zoom, знати, що не можна передавати особисту інформацію без згоди, потрібно забезпечувати надійний захист паролів та іншої конфіденційної інформації.

Інформаційна грамотність тісно пов'язана з вмінням користуватися сучасними технологіями для отримання, обробки та поширення інформації. Майбутній вчитель фізичного виховання має:

- опанувати різні інструменти для створення та поширення навчального контенту (відеоуроки, інтерактивні презентації, вебіари);
- використовувати додатки та програмне забезпечення для оцінки фізичної активності учнів (наприклад, додатки для фітнесу, пульсометри, GPS-трекери).

Використання інтерактивних технологій дозволяє зробити уроки більш цікавими та мотивуючими для учнів, зокрема шляхом використання ігор, симуляторів та інтерактивних тренажерів. Це сприяє більш активній участі учнів у навчальному процесі.

- Інтерактивні дошки (Smart Boards): дозволяють вчителям демонструвати навчальні матеріали, відео та графіки в режимі реального часу. Учні можуть взаємодіяти з контентом, що підвищує їх інтерес до навчання.

- VR та AR технології (віртуальна та доповнена реальність) дозволяють учням занурюватися в імітаційні сценарії спортивних тренувань або переглядати 3D-моделі тіла під час тренувань. Наприклад, віртуальні тренери можуть допомагати у вивченні нових рухів або тренувальних програм.

Отже, сучасне фізичне виховання базується на наукових даних, що постійно оновлюються. Вчитель має бути в курсі останніх досліджень у галузі фізіології, педагогіки, здоров'я, щоб підвищити ефективність своїх занять. Інформаційна грамотність є основою для постійного професійного розвитку майбутнього вчителя фізичного виховання. Це дозволяє йому бути ефективним фахівцем, інтегрувати новітні наукові досягнення у свою роботу та забезпечити сучасний підхід до фізичного виховання.

Список використаних джерел.

1. Olympism and the change of its values under the influence of time as a component of sustainable development / Ohnistyi A., Ohnista K., Yashchuk.O., Karlenko V. // Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової

конференції. За заг.ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. – 25-32 с.

2. Довідник термінів та понять з інформаційно-технічних засобів навчання. Навчальний посібник / укладачі Рак В. І., Луцик І. Б., Потапчук О. І., Франко Ю. П. Ящик О. Б. – Тернопіль, ТНПУ, 2021. – 192 с.

3. Ладика П.І., Ящик О.Б. Потреби освітнього процесу зі спортивно-педагогічних дисциплін у комп'ютерних технологіях/ Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 27-28 жовтня 2022. – 114-117 с.

4. Рак В. І., Ящик О.Б. Використання імерсивних технологій на уроках фізичного виховання / Матеріали Всеукраїнської наукової конференції Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді 20 жовтня 2023 року / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. – 150-155 с.

5. Формування інформаційної культури майбутнього вчителя фізичного виховання / Луцик І.Б., Рак В.І. О. Б. Ящик // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді // Матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару / За заг. ред. Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – С. 133-140.

6. Рак В. І., Ящик О. Б. Формування компетентностей використання сучасних SMART засобів у студентів педагогічних спеціальностей / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції Актуальні проблеми технологічної та професійної освіти 30 травня 2023 р. / за ред. М. С. Курача, І. В.Цісарук. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2023. 106-108 с.

Римик В.Р., <https://orcid.org/0000-0001-6029-0511>,
Римик Р.В., <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>,
Маланюк Л.Б. , <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>,
Синиця А.В., <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,
Хашалов Ф.М.,
Верста І.Д.

РІВЕНЬ АЕРОБНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. У статті представлено результати власних досліджень рівня аеробної витривалості (VO_{2max}) в майбутніх поліцейських під час навчання (1-3 курсів). В процесі дослідження було показана динаміку показників аеробної витривалості (VO_{2max}) від першого до третього року навчання.

Ключові слова: майбутні поліцейські, курсанти МВС, аеробна витривалість, VO_{2max} .

Annotation. The article presents the results of own research on the level of aerobic endurance (VO_{2max}) in future police officers during training (1-3 courses). During the research, the dynamics of aerobic endurance indicators (VO_{2max}) from the first to the third year of study were shown.

Keywords: future police officers, cadets of the Ministry of Internal Affairs, aerobic endurance, VO_{2max} .

Актуальність теми дослідження. Досвід правоохоронної діяльності показує, що недооцінка важливості фізичної підготовки особового складу часто спричиняє травматизм, поранення і загибель правоохоронців під час виконання ними службових

обов'язків.

Сучасні поліцейські повинні забезпечувати безпеку людей, вони застосовують адекватні засоби та методи застосування сили у разі необхідності, вміють розпізнавати небезпечні ситуації, керуються етичними нормами та діють без упередження в будь-яких ситуаціях [3].

Аналіз правоохоронної практики свідчить, що функціональні обов'язки поліцейського може виконувати особа, яка має високий рівень відповідальності за результати своєї службової діяльності та володіє комплексом знань, практичними навичками і важливими професійними якостями та здібностями, набутими шляхом спеціальної підготовки.

Об'єктом досліджень низки вітчизняних та зарубіжних вчених стала фізична підготовка працівників правоохоронних органів (Р. Maher, J. Balkin М. І. Ануфрієв, М. Безпалій, Ю. В. Вереньга, І. П. Закорко, О. І. Каранкевич, М. О. Носко, В. І. Пліско, К. В. Пронтенко, С. П. Сергієнко, В. М. Сіньов та інші).

Лаврентьєв О.М. вважає, що недостатній рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських заважає їм ефективно виконувати свої професійні обов'язки [4].

Боровик М.О. виявив, що рівень витривалості визначається комплексом різноманітних факторів: функціональними можливостями органів і систем (спадковими і набутими), досконалістю технічних навичок, вольовими якостями і величиною енергетичних запасів організму [1].

У дослідженнях В.А. Дідковського, В.В. Бондаренка, О.В. Кузенкова [2], О.М. Ольхового [5], О.В. Петрачкова [6] та інших науковців галузі визначено методологічні аспекти, що сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості майбутніх працівників подібних силових структур.

Мета дослідження - виявити рівень аеробної витривалості (VO₂max) в майбутніх поліцейських у період навчання в Національній Академії Внутрішніх Справ.

Методи дослідження. З метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь курсанти 1-3 курсу Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська загальна кількість курсантів становить 191 особа.

Результати досліджень. Обстеження курсантів Національної Академії внутрішніх справ виявило, що на першому курсі середній показник $VO_{2max}(v)$ становить $38,83 \pm 6,80$ ml/kg/min, що відповідає низькому рівню кардіореспіраторної витривалості за медикою «beep test» [8], а саме 10 курсантів (15,15%) мають дуже низький рівень $VO_{2max}(v)$, 25 обстежених (37,88%) мають низький рівень $VO_{2max}(v)$, 24 особи (36,36%) знаходяться на середньому рівні аеробної витривалості $VO_{2max}(v)$ і всього у 7 курсантів (10,61%) було виявлено високий рівень $VO_{2max}(v)$. Не було виявлено жодного курсанта першого курсу з дуже високим рівнем кардіореспіраторної витривалості. А це засвідчує, що 53,03% обстежених курсантів першого курсу мають недостатній рівень $VO_{2max}(v)$.

На другому курсі у курсантів Національної Академії внутрішніх справ середній показник $VO_{2max}(v)$ більший ніж на першому і становить $41,17 \pm 8,51$ ml/kg/min, що відповідає середньому рівню аеробної витривалості (за медикою «beep test»). Тому на другому курсі 7 курсантів (10,77%) мають показник дуже низького рівня аеробної витривалості, низький рівень виявлено в 15 обстежених курсантів (23,08%), 26 курсантів (40%) знаходяться на середньому рівні та 17 осіб (26,15%) показало високий рівень аеробної витривалості. Але, провівши обстеження з другокурсниками, як і у курсантів першого курсу, не було виявлено жодного який би мав дуже високий рівень $VO_{2max}(v)$. Натомість, $\frac{1}{3}$ курсантів (33,85%) другого курсу мають не достатній рівень $VO_{2max}(v)$ а це 19,18% менше ніж у першокурсників.

За середнім показником $VO_{2max}(v)$ курсанти третього

курсу показали результат $44,58 \pm 6,83$ ml/kg/min, що вказує на середній рівень кардіореспіраторної витривалості (за медикою «beep test»).

На третьому курсі спостерігається суттєве зниження кількості курсантів з дуже низьким рівнем аеробної витривалості а саме 1 особа (1,67%), з низьким рівнем виявили 14 курсантів (23,33%), із середнім рівнем 25 курсантів (41,67%) і з високий рівень кардіореспіраторної витривалості - 20 обстежених (33,33%) курсантів. На третьому курсі 25% курсантів мають не достатній рівень $VO_{2max}(v)$, що вдвічі менше ніж на першому курсі і на 8,85% менше ніж на другому.

За результатами наших досліджень за випробуваннями «beep test» із визначення аеробної витривалості не було виявлено жодного курсанта (рис. 1) який би мав дуже високий рівень. 23,38% (44 особи) з усіх обстежених курсантів показали високий рівень аеробної витривалості, 39,34% (75 осіб) - середній, 28,09% (54 особи) - низький і 9,19% (18 осіб) - дуже низький рівень аеробної витривалості.

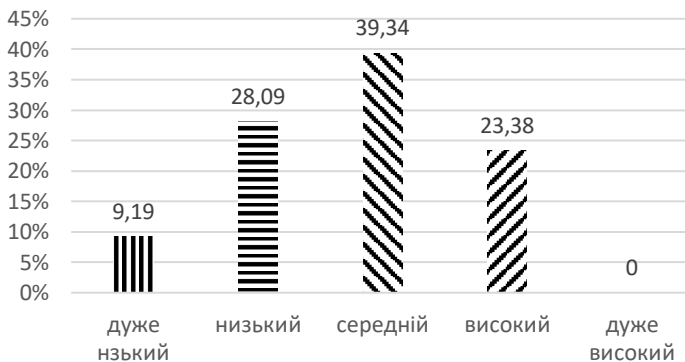


Рис. 1. Загальний рівень $VO_{2max}(v)$ курсантів Національної Академії внутрішніх справ, % (n=191)

Дані результати проведених нами досліджень свідчать про те, що значна частина ($\frac{1}{3}$) обстежених курсантів Національної Академії внутрішніх справ мають не достатній рівень аеробної витривалості (37,28%), що не

дає їм змоги повноцінно опанувувати професійні навички та оволодівати професійно-важливими якостями та здібностями. Тому потрібно з курсантами які мають недостатній рівень $VO_{2max}(v)$ проводити додаткові заняття у різних формах із покращення кардіореспіраторної витривалості, застосовуючи дійові та доступні засоби.

Висновки. Результати наших обстежень показали, що 53,03% курсантів академії внутрішніх справ які навчаються на першому курсі мають недостатній рівень аеробної витривалості, 36,36% відповідають середньому рівню аеробної витривалості і всього 10,61% виявили високий рівень. На другому курсі кількість курсантів які мають не достатній рівень аеробної витривалості становить 33,85%, середній рівень виявили 40% курсантів, високий рівень показали 26,15% курсантів. На третьому курсі не достатній рівень аеробної витривалості мають 25% обстежених курсантів, середній рівень на третьому курсі отримали 41,67% курсантів і високий рівень кардіореспіраторної витривалості показали 33,33% обстежених курсантів.

Третина обстежених курсантів Національної Академії внутрішніх справ мають не достатній рівень аеробної витривалості (37,28%), з якими потрібно додатково працювати для покращення аеробної витривалості.

Список літератури.

1. Боровик МО Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. 2017. С. 58-62

2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОРМ Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

3. Закон України «Про Національну поліцію», Відомості Верховної Ради. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.

4. Лаврентьев О. М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі м. Полтава, 27-28 травня 2022 р. 179 податкової міліції): автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Х.: ХДАФК, 2012. 20 с.

5. Ольховий О. М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗЗС України : монографія. Харків : ХУПС, 2012. 286 с.

6. Петрачков О. В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2012. 20 с.

7. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018.№4. С. 338–340.

8. Шиян О., Сороколіт Н., Сухінська В. Застосування „Веер-test” для формування здоров’язбережних компетентностей учнів (міжнародний досвід) Молода спортивна наука України: зб. тез доп. Вип. 21 : у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. 125 с.

Салук І.А., <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

ПОЧАТОК СТАНОВЛЕННЯ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті відтворено хронологію становлення вітчизняного паролімпійського руху. Висвітлено дебюти і здобутки українських паролімпійців на спортивних аренах світу. Показано, як громадські ініціативи на місцях

передували організаційному становленню системи спорту інвалідів в Україні.

Annotation. *The article reproduces the chronology of the formation of the national paralympic movement. Debuts and achievements of Ukrainian paralympians in sports arenas of the world are covered. It is shown how local public initiatives preceded the organizational formation of the system of sports for the disabled in Ukraine.*

Ключові слова вітчизняний паралімпійський рух, змагання, Національна паралімпійська збірна, паралімпійці, спорт.

Keywords *national paralympic movement, competitions, national paralympic team, paralympians, sports.*

Актуальність теми дослідження. Розвиток спортивного руху людей з інвалідністю в Україні розпочався у 1989 році зі створення фізкультурно-спортивних клубів системи «Інваспорт». Таким чином особи з інвалідністю були залучені до занять фізичною культурою та спортом і отримали можливість представляти Україну на найвищих міжнародних спортивних змаганнях. На сьогодні Україна демонструє свою повагу та толерантне ставлення до людей з інвалідністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній історіографії України актуалізуються дослідження витоків становлення паралімпійського руху в Україні. Так, феномен українського паралімпізму загалом та у регіональному вимірі на шпальтах вітчизняної періодики та наукових видань висвітлюють А. Бовсунівський [1], О. Головка [5], О. Копій [7], Л. Чирич [10] та інші. Історичні та організаційні засади розвитку інваспорту та особливості в розрізі його видів розглядають у своїх працях О. Вацеба [4], В. Дідух [6] Л. Ярославська [11]. У працях Ю. Бріскіна, С. Матвеєва, Т. Овчаренко досліджуються теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху. Римар О. [9] підіймає історико-соціальні аспекти спорту неповносправних – від історії до сучасності. Паралімпійські хроніки і досягнення

вітчизняних паролімпійців знаходимо у засобах масової інформації та на інтернет-ресурсах [8, 12-18].

Метою статті є короткий історико-хронологічний аналіз становлення вітчизняного паролімпійського руху у 80–90-х роках в розрізі громадської ініціативи та її державної підтримки із проголошенням незалежності України.

Виклад основного матеріалу. До проголошення незалежності України вітчизняний паролімпійський рух на державному рівні не мав організаційного оформлення зі своїми постійно діючими центральними та місцевими спеціалізованими структурами, які могли б фахово, на постійній основі і за підтримки держави займатися проблемами організації фізкультурно- оздоровчої та спортивної роботи серед інвалідів, підготовки їх до участі у регіональних, всеукраїнських та міжнародних змаганнях, у тому числі і паролімпійського рівня.

Любителі фізкультури і спорту з інвалідністю брали участь в аматорських спортивних гуртках та секціях, завдяки ентузіазму досягаючи при цьому помітних результатів у змаганнях, які почали проводитися в Україні. Перші змагання незрячих спортсменів України відбулися в 1967 р. у Харкові [1]. Участь українських спортсменів з інвалідністю у міжнародних змаганнях мала епізодичний характер. У 1960 р. відбувся дебют українських незрячих шахістів на Міжнародній шаховій олімпіаді. А у 1988 р. спортсмени-інваліди України уперше і востаннє взяли участь у Паролімпійських іграх у Сеулі під прапором збірної команди СРСР. Три легкоатлети з України завоювали 8 золотих і одну срібну медаль [12].

Першу спробу до об'єднання під патронатом держави було зроблено у 1989 р. Проте ідея очільників регіональних організацій не була підтримана тодішнім урядом УРСР. За ініціативи голови Одеського міського товариства інвалідів М. Й. Комарова, інваліда першої групи, була розпочата робота з підготовки силами інвалідної громадськості загальноукраїнських установчих зборів, які відбулися 3–5 жовтня 1990 р. в Одесі. На них представники від 25 регіональних організацій

інвалідів України прийняли рішення вважати збори установчою конференцією створення громадської організації «Всеукраїнська організація Союз осіб з інвалідністю України» (СОІУ). Головою організації обрано М.Й. Комарова. З метою поліпшення організаційної роботи та координації зусиль громадськості були обрані співголови: від Дніпропетровщини – В.М. Сушкевич, Ю.С. Самара та В.Г. Рябченко від Києва. Згодом, 30 листопада 1990 р., «Всеукраїнська організація Союз осіб з інвалідністю України» була офіційно зареєстрована як громадська організація і відтоді у своїй практичній роботі приділяє значну увагу розвитку фізкультури і спорту серед інвалідів.

Після проголошення незалежності України паралімпійський спорт стає важливою складовою частиною державної політики. Свідченням цього є те, що одним із перших рішень уряду незалежної держави у галузі спорту стала постанова Кабінету Міністрів України, якою у січні 1992 р. було затверджено Комплексну програму розв'язання проблем громадян з інвалідністю, у тому числі і їх можливості займатися фізичною культурою і спортом [13].

Своєрідною лабораторією відпрацювання не запозиченої, а власної моделі організації та функціонування системи спорту інвалідів стала Дніпропетровщина. Ініціативу взяв на себе Валерій Сушкевич, який добре знав усі проблеми інвалідів зсередини і вважав інвалідність проблемою суспільства, а не тільки окремо взятої людини з інвалідністю.

У 1993 р. у Дніпропетровську на базі міської асоціації фізкультури та спорту інвалідів «Оптиміст» був створений обласний центр «Інваспорт», три міських Центри «Інваспорт», 13 спортивних клубів інвалідів на громадських засадах, обласна спеціальна дитячо-юнацька спортивна школа для дітей і інвалідів паралімпійського руху.

У 1994 р. Дніпропетровський державний інститут фізкультури та спорту першим в Україні оголосив набір студентів серед інвалідів. Багато вихованців «Інваспорту»

стали студентами цього вищого навчального закладу, для них були створені належні умови для навчання і занять фізкультурою і спортом. Багато з них після здобуття освіти стали відомими організаторами паралімпійського руху.

Стан і напрямки розвитку спорту інвалідів та перспективи участі спортсменів-паралімпійців України в Паралімпійських іграх були розглянуті у червні 1993 р. на засіданні колегії Міністерства України у справах молоді і спорту [15-16]. Констатуючи позитивні зрушення щодо розвитку і підтримки системи спорту інвалідів, на колегії було зазначено, що у 1992 р. створено Національний комітет спорту інвалідів України (НКЦИУ), зареєстровані і одержали статус юридичної особи національні федерації 3 нозологій: глухих, незрячих і інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату. Для підготовки спортсменів-інвалідів України до участі в міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи, світу і Паралімпійських іграх Кабінет Міністрів України виділив 1 млрд. 091 млн. крб. з державного і місцевих бюджетів. До проекту Закону України «Про фізичну культуру і спорт» введено окрему статтю «Фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність серед інвалідів».

У цілому організаційне формування системи фізкультури і спорту інвалідів в Україні завершувалося. Відтепер «Інваспорт» та його регіональні осередки мали штатних працівників: тренерів, методистів, лікарів, психологів. У розпорядження «Інваспорту» передано спортивні споруди, приміщення та спортивний інвентар. Все це значно поліпшило роботу зі спортсменами-інвалідами, дало змогу якісно проводити в Україні національні та міжнародні змагання паралімпійського формату, здійснювати підготовку збірних команд України до чемпіонатів і Кубківсвіту, Європи, Паралімпійських і Всесвітніх ігор і досягати на них значних результатів [12].

Напередодні Паралімпійських ігор 1996 р. в Атланті, у регіональних центрах «Інваспорту» вже культивувалося 16 видів спорту. Серед інвалідів по зору пріоритетними стали такі види спорту, як гандбол, боротьба дзюдо, легка атлетика, шахи. Серед інвалідів з вадами опорно-рухового

апарату – шахи, волейбол сидячи, легка атлетика, плавання, стрільба з лука, настільний теніс, шахи, футбол. Для спортсменів з вадами розумового розвитку пріоритетами визначено баскетбол, легка атлетика, плавання, настільний теніс.

У 1999 році у масових і фінальних змаганнях за програмою I Всеукраїнських літніх спортивних ігор на старті перших двох етапів вийшло близько 25 тисяч інвалідів. Фінальна частина цих масових змагань проводилася з 10 видів спорту, в ній стартувало 1913 спортсменів-інвалідів з усіх регіонів держави. Спортсмени-інваліди України здобули 33 золотих, 29 срібних і 31 бронзову медалі на чемпіонатах світу і Європи. Високе звання «Заслужений майстер спорту України» тоді було присвоєно 27 спортсменам, 81 спортсмен отримав звання «Майстер спорту України міжнародного класу», 130 – «Майстер спорту України». За високі спортивні досягнення 18 спортсменів-інвалідів удостоєні державних нагород [12].

Важливе значення надавалося підготовці фахівців з вищою спортивною освітою із числа спортсменів з інвалідністю. На кінець 1990-х рр. у закладах вищої освіти України, пов'язаних з фізичною культурою і спортом, навчалося 166 спортсменів-інвалідів.

Про посилення уваги держави до паралімпійського руху в Україні наприкінці 90-х років свідчать і вітальна телеграма, і особиста зустріч Президента України з учасниками X Паралімпійських ігор у Атланті (1996 р.) а також указ Президента України щодо підготовки XI Паралімпійських ігор. На підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні був спрямований і відповідний Закон України від 14.09.2000 [17].

Висновок. Таким чином, сформована у перші роки після проголошення незалежності України система спорту людей з інвалідністю стала основою для підготовки спортсменів-паралімпійців та їх успішних виступах не тільки у внутрішніх змаганнях, а й на міжнародній арені. В 1990-х рр. провідні спортсмени України досягли значних

успіхів в престижних міжнародних змаганнях, достойно представляючи свою незалежну державу у різних куточках планети.

Отже, зародження та організаційне становлення Паралімпійського руху в Україні відбувалося у складних умовах кінця 1980-х – початку 1990-х рр. Вітчизняний паралімпійський рух на державному рівні тоді ще не набув організаційного оформлення, не було постійнодіючих центральних та місцевих структур. Успадковані від радянського часу одержавлені громадські товариства об'єднували лише дві категорії інвалідів – з вадами слуху і зору, об'єктивно не могли очолювали паралімпійський рух, оскільки вони були орієнтовані переважно на виробничу діяльність та здійснення заходів щодо соціально-трудової, медичної та професійної реабілітації інвалідів. Фізкультурою і спортом інваліди могли займатися лише в аматорських гуртках і секціях.

Реальна і масштабна робота з розвитку паралімпійського спорту як складової державної політики розпочалася після проголошення незалежності України. На підтримку паралімпійського руху була прийнята низка урядових і відомчих рішень, серед яких ключове значення мало створення Українського центру інвалідного спорту «Інваспорт», який на той «Інваспорт» був єдиною у світі державною системою управління фізичною культурою та спортом інвалідів.

Незважаючи на відсутність досвіду і труднощі соціально-економічного та фінансового характеру, започаткована система організації спорту інвалідів дала позитивні результати. За державної і громадської підтримки, завдяки високим моральним і спортивним якостям українські паралімпійці утвердились на міжнародній арені, національна збірна команда України дебютувала на літніх та зимових Паралімпійських іграх та інших міжнародних змаганнях.

Список використаних джерел.

1. Бовсунівський А., Міщук Г. Паралімпійський спорт в Україні: матеріали ІХ Волинської Всеукр. іст.-

краєзнавчої конф. (м. Житомир, 3–4 листоп. 2017 р.): зб. наук. пр. Житомир: Полісся, 2017. 183 с.

2. Бріскін Ю. А. Теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2007. 459 с.

3. Бріскін Ю. А., Сушкевич В. М. Паралімпійський рух в Україні // Енциклопедія Олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. Київ: Олімп. літ., 2005. С. 433–446.

4. Вацеба О. М., Копій О. В. Особливості розвитку параолімпійського руху в Україні // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Рівне: Ліста, 1999. С. 47–51.

5. Головка О. Феномен українського паралімпізму // Урядовий кур'єр. 2016. 20 вересня.

6. Дідух В. П., Когут І. О. Історичні та організаційні засади розвитку адаптивного волейболу в Україні // Спорт та сучасне суспільство: зб. наук. пр. молодих вчених та матеріалів VI Відкритої студ. конф., 21лют. 2013 р. Київ: Інтер Сервіс, 2013. С. 200–204.

7. Копій О. Характер роботи українського центру «Інваспорт» та особливості його діяльності на Львівщині // Молодіжні проблеми в Україні: Стан та шляхи вирішення: зб. наук.-метод. ст. Львів, 1997. С. 85.

8. Літопис УТОС. URL: https://web.archive.org/web/20130726022344/http://www.blind.org.ua/pro_utos/Documents/history.htm.

9. Римар О. В. Історико-соціальні аспекти розвитку параолімпійського руху в Україні: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2002. 217 с.

10. Чирич Л. М. Історична довідка розвитку спорту інвалідів на Дніпропетровщині (1989–2009 рр.). Дніпропетровський національний історичний музей ім. Д.І. Яворницького. URL: <http://www.museum.dp.ua/sport1989-2009.html>.

11. Ярославська Л. П. До питання зародження, розвитку та становлення паралімпійського руху: історія та

сучасний стан // Гуманітарний вісник. Серія: Історичні науки. 2014. Ч. 21, вип. 5 (1). С. 171–185.

12. Україна на Паралімпійських іграх. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

13. Про Комплексну програму розв'язання проблем інвалідності: Постанова Кабінету Міністрів України № 31 від 27 січ. 1992 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/31-92-%D0%BF#Text>.

14. Про підготовку до XVIII зимових, XXVII літніх Олімпійських та XI Паралімпійських ігор: Указ Президента України № 881/96 від 27 верес. 1996 р. // Спортивна газета. 1996. 3 жовтня.

15. Про забезпечення підготовки та участі національної паралімпійської команди в Паралімпійських іграх 2004 року в Афінах та реабілітації інвалідів засобами фізичної культури і спорту: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 3 листоп. 2003 р. № 662-р // Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/pras/3322398>.

16. Про заходи щодо фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю та підтримки паралімпійського і дефлімпійського руху в Україні: Указ Президента України від 06.04.2006 № 290/2006. URL: <https://data.rada.gov.ua/laws/show/290/2006#Text>.

17. Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні: Закон України від 14.09.2000 № 1954-III // Відомості Верховної Ради України. 2000. № 43. С. 370.

Сіткар В.І.¹ <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткар Т.В.¹ <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

Сіткар Н.С.²

СПЕЦИФІКА КВАДРОБІКИ ЯК СПОСОБУ ТРЕНУВАННЯ

¹Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В. Гнатюка

²ТЗОШ I-III ступенів №13 ім. Андрія Юркевича

Анотація. У публікації розкрито специфіку квадробіки як способу фізичної активності та тренування. В Україні квадробіка набирає популярності, особливо серед молоді великих міст. Тут рух часто поєднується з елементами паркуру та фріранінгу. Сьогодні квадробіка часто позиціонується як альтернативний вид спорту, зі змаганнями та рекордами.

Тренування з квадробіки включає комбінацію вправ, які націлені на чотириголові м'язи. Це можуть бути як традиційні вправи (присідання, випади, жим ногами), так і більш спеціалізовані рухи, такі як розгинання ніг і підняття литок.

Ключові слова. квадробіка, фізична активність, субкультура, спорт, тренування.

Annotation. The publication reveals the specifics of quad biking as a way of physical activity and training. Quad bikes are gaining popularity in Ukraine, especially among young people in big cities. Here, movement is often combined with elements of parkour and free running. Today, quad biking is often positioned as an alternative sport, with competitions and records.

Quad training involves a combination of exercises that target the quadriceps. These can be both traditional exercises (squats, lunges, leg presses) and more specialized movements, such as leg extensions and calf raises.

Key words. *quadrobike, physical activity, subculture, sport, training.*

Постановка проблеми. Квадробіка – це сучасне молодіжне захоплення, яке поєднує елементи фізичної активності та рольового наслідування тваринам. Основний аспект квадробіки – пересування на чотирьох кінцівках, як тварини, з імітацією їхніх поведок. Учасники цього руху, яких називають квадроберами, часто використовують маски тварин як атрибутуку і намагаються максимально відтворити їхню поведінку. Квадробіка може розглядатися як форма самовираження і спосіб ідентифікації, а також як спортивне захоплення, хоча іноді викликає занепокоєння у батьків та фахівців. Квадробери використовують руки і ноги для пересування, що вимагає значної фізичної підготовки і координації рухів [4].

Зазначене вище і детермінувало **мету дослідження**, а саме: з'ясувати особливості та специфіку квадробіки як нового виду фізичної активності та спортивного захоплення.

Методи дослідження. Аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація).

Результати досліджень. Уперше світ дізнався про те, що таке квадробери, завдяки хлопцеві на ім'я Кенічі Іто з Токіо. У дитинстві він зовні був схожий на мавпочку, через це часто вислуховував глузування від однолітків, але не ображався. Одного разу, будучи вже дорослим, Іто в зоопарку побачив мавпу, яка бігала по вольєру з неймовірною швидкістю. Відтоді Іто почав вивчати особливості опорно-рухового апарату мавпи і намагатися адаптувати наявні функції під організм людини. На це пішло 9 років [1].

Він довго вивчав рухи мавп і став автором методики пересування на чотирьох кінцівках. Авжеж, пан Кенічі Іто за найменшої нагоди відтреновує свої «мавпячі скіли» та навіть ночував кілька днів в ізоляторі після затримання поліцією — його ідентифікували як психічно нестабільну особу. З того часу він намагався тренуватись у безлюдних

лісах, але й там його мало не застрелив мисливець, прийнявши за дикого кабана. А вже у 2008 році «спортсмен-мавпа» легітимізував своє захоплення. І зафіксував його у Книзі рекордів Гіннеса, подолавши стометрівку на чотирьох всього за 18,58 секунди. З того часу в японця з'явилось чимало послідовників, а спортивний рух, що імітує поведінку тварин, швидко ширився світом. З'являлися нові трюки й рекорди, ролики про квадроберів, які агітують «за повернення до еволюційних коренів бодай через рух» збирали мільйони переглядів [2].

Рекорд 2008 року не тільки приніс йому популярність, але і привернув увагу до нового виду фізичної активності. Після встановлення рекорду інтерес до квадробіки почав зростати. Спочатку інші японці вирішили кинути виклик Іто, намагаючись побити його рекорд. Потім захоплення почало поширюватися за межі Японії. В наступні роки квадробіка набрала популярність у багатьох країнах світу [4].

Динаміку рекордних результатів, які показав цей хлопець з бігу на 100 метрів відображено в табл. 1 [1].

Таблиця 1

Результати квадробера Кенічі Іто з пробігання стометрівки

Рік фіксування рекорду	Результат
2008	18,58 сек.
2013	16,87 сек.
2015	15,71 сек.

Іто став рекордсменом, а до нової техніки бігу стали придивлятися американські фітнес-тренери, саме тому в США з'явився вид тренувань під назвою «animal flow» – «вільні рухи в стилі тварини», що поєднують його, пілатес, стретчинг, капоейру і брейк-данс. Простіше кажучи, спочатку квадробіка справді була тільки видом фізичних вправ, а не субкультурою.

У чому ж суть тренування у стилі «квадробіка»? Квадробіка – це, передусім, спосіб тренування, а не знімкування потенційно вірусних тітоків. Сама назва «квадробіка» – це латинське «quattuor» (чотири) і

англійське «*aerobics*» (*аеробіка*). Цей незвичний спосіб привести тіло в тонус поєднує елементи аеробіки та калістеніки. І якщо про аеробіку чули всі, то щодо калістеніки є деякі питання. А це – фізичні вправи на роботу з вагою власного тіла, що зародились ще в Стародавній Греції та мали на меті підготувати воїнів до боїв. До прикладу – рух на чотирьох кінцівках, що імітують рухи ведмедя. Або вправа, коли людина намагається швидко пересуватись на чотирьох кінцівках і живіт при цьому направлений вгору, – саме такий рух готує бійців до ситуацій, коли вони можуть опинитися на спині і потрібно швидко підвестися із цієї позиції. Елементи квадробіки вже багато десятиліть використовують у бойових мистецтвах – від змішаних єдиноборств до бразильського джиу-джитсу та капоейри [2].

Розглядаючи квадробіку як фізичну активність, зазначимо, що протягом тисячоліть люди вигадували нові способи фізичної активності, від бойових мистецтв до екстремальних видів спорту. Квадробіка в цьому контексті є унікальним феноменом, що повертає нас до наших еволюційних коренів. Адже, пересування на чотирьох кінцівках – це не просто імітація тварин, але й складний біомеханічний процес. Воно залучає м'язові групи, які рідко використовуються в повсякденному житті, і вимагає переосмислення нашого ставлення до власного тіла та його можливостей.

Окремо варто зауважити, що у квадробіки є деякі паралелі з реабілітаційними практиками. Наприклад, у деяких методиках лікування дитячого церебрального паралічу для покращення координації і зміцнення м'язів використовуються вправи, що нагадують рухи квадроберів. Крім того, квадробіка може розглядатися як форма функціонального тренінгу. На відміну від ізолюваних вправ у тренажерному залі, вона вимагає комплексної роботи всього тіла, що може бути особливо корисним для розвитку загальної фізичної підготовки і витривалості [4].

Отже в галузі фізичної культури квалдробіка, як вид фізичної активності, може мати низку потенційних переваг та ризиків. Зокрема, щодо переваг – це:

➤ **Розвиток сили і витривалості:** пересування на чотирьох кінцівках вимагає значних зусиль і сприяє зміцненню м'язів всього тіла.

➤ **Покращення координації:** необхідність узгодженої роботи рук і ніг розвиває координацію рухів.

➤ **Підвищення гнучкості:** багато рухів у квалдробіці потребують хорошої розтяжки, що сприяє розвитку гнучкості.

➤ **Кардіотренування:** інтенсивне пересування на чотирьох кінцівках може забезпечити ефективне кардіонавантаження [4].

До того ж, попри можливі переваги, квалдробіка також пов'язана з певними ризиками для здоров'я, а саме:

➤ **Травми суглобів:** нетипове навантаження на зап'ястя, лікті і коліна може призвести до травм.

➤ **Проблеми з хребтом:** тривале перебування в неприродному для людини положенні може викликати проблеми з поставою і болі в спині.

➤ **Ризик інфекцій:** контакт рук з поверхнею землі підвищує ризик зараження різними інфекціями [4].

В контексті висвітлення заявленої теми дослідження, заслуговують на увагу думки фахівців-експертів. Зокрема, фітнес-тренер Роман Ігнатюк зазначає: «Тренування, що включають в себе природні рухи, зокрема пересування на чотирьох кінцівках, вже давно користуються попитом у фітнес-індустрії. Однак важливо розрізняти професійні методики і стихійне наслідування без урахування особливостей анатомії» [4].

Дитячий ортопед Наталія Сушко підкреслює: «Не варто забувати, що скелет людини з усіма фізіологічними вигинами і особливостями будови створений для вертикального навантаження в положенні стоячи. Важливо дотримуватись правил безпеки для досягнення позитивного ефекту від фізичних навантажень» [4].

Для прогресивних батьків, які хочуть розділити нове захоплення своєї дитини, пропонуємо спільне тренування

у стилі Animal Flow. Ось кілька оригінальних вправ, що задіюють чотири кінцівки одночасно (табл.2).

Таблиця 2

5 вправ для родинного тренування у стилі Animal Flow (вільні рухи в стилі тварини) [2]

Техніка виконання	Що «прокачуємо»
Вправа 1. Хода ведмедя (Bear Crawl)	
Встаньте на чотири кінцівки: долоні та ступні на підлозі, коліна зігнуті, але не торкаються підлоги. Рухайтесь вперед або назад, пересуваючи протилежні кінцівки (права рука з лівою ногою і навпаки).	Силу рук, плечей, ніг і корпусу. Вправа покращує координацію та витривалість.
Вправа 2. Хода краба (Crab Walk)	
Сядьте на підлогу, зігніть коліна, а руки поставте позаду себе, пальцями вперед. Підніміть таз і почніть рухатися вперед або назад на чотирьох кінцівках.	М'язи рук, плечей, спини та ніг. Вправа розвиває мобільність плечових суглобів і координацію.
Вправа 3. Павучина ходьба (Spider Crawl)	
Почніть з позиції планки. Переміщайте одну руку і протилежну ногу вперед, згинаючи ногу під кутом, щоб вона торкалася ліктя. Повторюйте рухи, переміщаючись уперед, як павук.	Це вправа на гнучкість, яка зміцнює м'язи кору, рук і ніг, покращує мобільність тазостегнових суглобів.
Вправа 4. Жаб'ячі стрибки (Frog Jumps)	
Прийміть положення сидячи навпочіпки, руки на підлозі між ногами. Виконайте стрибок вперед, знову приземліться в положення сидячи навпочіпки і повторіть.	Це силова вправа, що підкачає м'язи ніг, підвищить витривалість і розвине гнучкість.
Вправа 5. Мавпяча хода (Monkey Walk)	
Стоячи на ногах, нахиліться вперед, тримаючи руки перед собою. Виконайте бічний крок, одночасно переміщаючи руки та ноги в сторону, імітуючи рухи макаки.	Вправа покращує координацію, зміцнює м'язи рук, плечей і кору, розвиває гнучкість та мобільність.

В Україні квадробіка набирає популярності, особливо серед молоді великих міст. Тут рух часто поєднується з

елементами паркуру та фріранінгу. Фріранінг (або паркур) – це мистецтво долаття перешкод у міському середовищі, яке поєднує елементи акробатики, гімнастики та бігу. Паркур був заснований у Франції в 1980-х роках Давідом Беллем та його друзями. Він був натхненний тренуваннями військових, які включали швидке та ефективно пересування через перешкоди. Фріранінг, схожий на паркур, з'явився завдяки Себастьяну Фукану, одному з перших учнів Белля. Цей вид спорту включає більше акробатичних елементів і естетичних рухів, ніж традиційний паркур.

Основна ідея паркуру – це досягнення максимальної ефективності та плавності рухів через міське середовище, використовуючи будь-які доступні перешкоди. Фріранінг дозволяє спортсменам вільно виражати себе через рух, використовуючи міські структури як частину своєї траси [3].

З вищенаведеного матеріалу видно, що сьогодні кватробіка часто позиціонується як альтернативний вид спорту, зі змаганнями та рекордами.

Висновок. Отже, кватробіка – це трендовий виток, що поєднує фізичну активність та імітацію рухів і звуків свійських і диких тварин. Основне у кватробіці – пересування на чотирьох кінцівках та виконання трюків – стрибки через перешкоди, швидкий біг. Усе це потребує від кватроберів витривалості, тренування балансу та координації [2].

Зазвичай, грають у кватроберів молодші підлітки та молодша школа – старшим дітям це не так цікаво. Бажання наслідувати тварин – не психічне захворювання і не відхилення.

Список використаних джерел.

1. Кашевська К., Присяжнюк К. Кватробери, теріантропи та фуррі: суть і приховані небезпеки нової субкультури. URL: <https://www.unian.ua/society/kto-takie-kvadrobery-novyy-trend-ukrainskih-detey-12764931.html> (дата звернення: 24.09.2024).

2. Квадробіка: що це і навіщо підлітки стрибають на чотирьох у костюмах котиків. URL: <https://osvitoria.media/experience/kvadrobiga-shho-tse-i-navishho-pidlitky-strybayut-na-chotyroh-u-kostyumah-kotyktiv/> (дата звернення: 25.09.2024).

3. Хропавий О. Крикет, паркур та ще 3 види спорту, які повинні стати олімпійськими в найближчому майбутньому. URL: <https://ua.tribuna.com/uk/blogs/geniusaboutsport/3111703-kryket-parkur-ta-shhe-3-vydy-sportu-yaki-povynni-staty-olimpij/> (дата звернення: 28.09.2024).

4. Що таке квадратобіка і хто такі квадратобери: між спортом та психологією ідентичності. URL: <https://psihologonline.pro/shcho-take-kvadrobiga-i-khto-taki-kvadrobery/> (дата звернення: 25.09.2024).

Яременко О.М. <https://orcid.org/0009-0008-0473-3873>

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ВПЛИВ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Анотація. Стаття присвячена вивченню інноваційних технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації та їх впливу на відновлення функцій організму. У сучасному світі технологічний розвиток створює нові можливості для покращення якості та ефективності реабілітаційного процесу. Особлива увага приділяється таким технологіям, як телемедицина та мобільні додатки, які забезпечують зручний і ефективний моніторинг стану пацієнтів на всіх етапах їхнього відновлення.

Телемедицина, як один із ключових інструментів цифрової медицини, дозволяє лікарям забезпечувати безперервний нагляд за пацієнтами на відстані, що особливо актуально у випадках обмеженого доступу до

медичних установ або за умов самоізоляції, пов'язаної з пандемією COVID-19. Вона забезпечує можливість оперативно коригувати реабілітаційні програми на основі результатів дистанційних консультацій і спостережень. Крім того, телемедичні технології значно скорочують час і витрати на транспортування пацієнтів та відвідування медичних закладів.

Мобільні додатки також відіграють важливу роль у процесі реабілітації, надаючи пацієнтам можливість виконувати індивідуальні програми тренувань, отримувати рекомендації та стежити за своїм прогресом. Вони забезпечують доступність інформації про стан здоров'я у будь-який час, дозволяючи пацієнтам зберігати високий рівень мотивації та дисципліни. Такі додатки можуть інтегруватися з носимими пристроями (фітнес-трекери, розумні годинники), що дозволяє більш точно відслідковувати фізичні показники пацієнта під час реабілітації.

У роботі також розглянуто позитивний вплив інноваційних технологій на скорочення періоду реабілітації та покращення загальних результатів відновлення. Використання телемедицини та мобільних додатків значно спрощує комунікацію між пацієнтами та медичними працівниками, робить реабілітаційний процес більш інтерактивним і зручним. Дослідження доводять, що застосування цих технологій сприяє підвищенню ефективності лікування, забезпечуючи більш швидке та якісне відновлення функцій організму.

Annotation: The article is devoted to the study of innovative technologies in physical and sports rehabilitation and their impact on the restoration of body functions. In today's world, technological advancements create new opportunities to improve the quality and efficiency of the rehabilitation process. Special attention is paid to technologies such as telemedicine and mobile applications, which provide convenient and effective patient monitoring at all stages of their recovery.

Telemedicine, as one of the key tools of digital medicine, enables continuous remote monitoring of patients by

healthcare professionals. This is especially relevant in cases where access to medical facilities is limited or during self-isolation, as seen during the COVID-19 pandemic. Telemedicine allows for timely adjustments to rehabilitation programs based on the results of remote consultations and observations. Additionally, telemedicine technologies significantly reduce the time and costs associated with patient transportation and visits to medical facilities.

Mobile applications also play a crucial role in the rehabilitation process, giving patients the ability to follow individualized training programs, receive recommendations, and track their progress. These apps ensure the availability of health information at any time, helping patients maintain a high level of motivation and discipline. Such applications can integrate with wearable devices (fitness trackers, smartwatches), allowing for more accurate monitoring of patients' physical parameters during rehabilitation.

The paper also examines the positive impact of innovative technologies on reducing the rehabilitation period and improving overall recovery outcomes. The use of telemedicine and mobile applications simplifies communication between patients and healthcare providers, making the rehabilitation process more interactive and convenient. Research shows that the application of these technologies enhances treatment effectiveness, providing faster and higher-quality recovery of body functions.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, інноваційні технології, телемедицина, мобільні додатки, відновлення функцій організму.

Keywords: physical and sports rehabilitation, innovative technologies, telemedicine, mobile applications, body function recovery.

Актуальність теми дослідження. Фізкультурно-спортивна реабілітація є невід'ємною складовою комплексного процесу відновлення здоров'я пацієнтів після травм, захворювань або хірургічних втручань. Зростання кількості пацієнтів, які потребують тривалої реабілітації, ставить перед сучасною медициною нові

виклики. Досягнення оптимальних результатів у відновленні функцій організму залежить не лише від якості медичної допомоги, а й від доступності інноваційних рішень, які сприяють індивідуалізації лікувальних програм і полегшують процес реабілітації [1, 3].

Останні десятиліття позначилися стрімким розвитком цифрових технологій у різних сферах життя, зокрема в медицині. Телемедицина та мобільні додатки є одними з найбільш перспективних інструментів, що дозволяють покращити процес фізкультурно-спортивної реабілітації [2, 6]. Ці технології сприяють полегшенню доступу до медичних послуг, знижують навантаження на медичні заклади та забезпечують пацієнтам можливість виконувати реабілітаційні програми під наглядом лікарів, не виходячи з дому [5].

Телемедицина дозволяє лікарям здійснювати дистанційний контроль за станом пацієнтів, швидко реагувати на зміни їхнього стану та коригувати реабілітаційні програми [6]. Це особливо важливо у випадках, коли пацієнти проживають у віддалених регіонах або мають обмежений доступ до медичних закладів [4]. Під час пандемії COVID-19 телемедичні технології набули ще більшого значення, забезпечуючи безпечну та ефективну реабілітацію без ризику інфікування [8].

Мобільні додатки для реабілітації відкривають нові можливості для персоналізації тренувальних програм, надаючи пацієнтам індивідуальні рекомендації та можливість відстежувати власний прогрес у реальному часі [7]. Використання таких додатків дозволяє пацієнтам підтримувати високу мотивацію під час виконання вправ та відновлення [3]. Деякі з цих програм інтегруються з носимими пристроями (фітнес-трекери, смарт-годинники), що робить процес реабілітації більш точним і контрольованим [5, 7].

Однак, попри значний потенціал інноваційних технологій, залишається низка невирішених питань, зокрема стосовно ефективності їхнього широкого впровадження у фізкультурно-спортивну реабілітацію.

Необхідно дослідити, як ці технології можуть впливати на різні групи пацієнтів, залежно від віку, типу травм або захворювань, а також як їх використання може сприяти зменшенню часу реабілітації та покращенню загальних результатів лікування [6].

З огляду на швидкий розвиток цифрових технологій, важливо дослідити їхній вплив на фізкультурно-спортивну реабілітацію та оцінити потенціал їх використання у майбутньому. Комплексний аналіз інноваційних інструментів і методик, таких як телемедицина та мобільні додатки, допоможе краще зрозуміти їхній внесок у процес відновлення функцій організму, а також виявити можливі шляхи подальшого розвитку та вдосконалення технологій у сфері реабілітації. Важливим аспектом дослідження є вивчення впливу цих технологій на якість життя пацієнтів, їхню мотивацію до реабілітації, а також економічну ефективність впровадження інновацій у систему охорони здоров'я.

Таким чином, дослідження інноваційних технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки ці технології можуть значно покращити якість медичних послуг, прискорити процес відновлення функцій організму і зробити реабілітацію доступнішою для пацієнтів у різних умовах.

Мета дослідження: Метою цього дослідження є аналіз впливу інноваційних технологій, зокрема телемедицини та мобільних додатків, на ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації. Специфічна увага приділяється дослідженню того, як ці технології сприяють відновленню функцій організму після травм, захворювань та хірургічних втручань. Дослідження покликане визначити переваги й недоліки використання цифрових інструментів у процесі реабілітації, оцінити їх вплив на швидкість відновлення, мотивацію пацієнтів та покращення загальних показників здоров'я.

Методи дослідження

У роботі використано комплекс методів дослідження:

- **Аналіз наукової літератури:** вивчено дослідження, присвячені інноваційним технологіям у сфері реабілітації, телемедицині та мобільним додаткам.

- **Порівняння:** проведено порівняльний аналіз ефективності традиційних і цифрових методів фізкультурно-спортивної реабілітації.

- **Статистичний аналіз:** для обґрунтування отриманих результатів проведено аналіз даних щодо застосування інноваційних технологій у процесі реабілітації.

Аналіз результатів дослідження показав, що використання інноваційних технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації має вагомий позитивний вплив на процес відновлення функцій організму пацієнтів після травм або хірургічних втручань. Результати підтвердили, що сучасні технологічні інструменти не лише прискорюють процес реабілітації, але й роблять його більш зручним та ефективним для пацієнтів і лікарів. Серед основних результатів, отриманих під час дослідження, можна виділити такі ключові моменти:

Використання телемедицини дозволяє лікарям стежити за станом пацієнта у режимі реального часу, незалежно від його фізичного місцезнаходження. Це означає, що пацієнт може отримувати консультації та рекомендації без необхідності відвідувати медичні заклади, що є особливо важливим для пацієнтів з обмеженими можливостями пересування або тих, хто проживає у віддалених регіонах [1], [2]. Регулярний моніторинг дозволяє лікарям своєчасно вносити зміни у реабілітаційний план, коригувати навантаження чи додавати нові вправи, що підвищує ефективність лікування [6]. Зокрема, спостерігається зниження ризиків ускладнень та погіршення стану здоров'я, оскільки лікарі оперативно реагують на зміни у стані пацієнта. Телемедицинські консультації також дозволяють пацієнтам отримувати додаткову підтримку та мотивацію під час виконання реабілітаційних заходів [4].

Використання мобільних додатків для реабілітації надає пацієнтам доступ до індивідуальних програм тренувань та

відновлення, що дозволяє робити процес реабілітації більш персоналізованим [3], [7]. Додатки допомагають пацієнтам контролювати свій прогрес, реєструючи показники фізичної активності, результати тренувань та зміни у стані здоров'я. Це створює позитивний зворотній зв'язок, коли пацієнт бачить свій прогрес, що стимулює його продовжувати заняття [3]. Така функціональність додатків дозволяє лікарям не лише відслідковувати процес реабілітації, але й отримувати сигнал про необхідність коригування програми лікування [1], [7]. Додатково мобільні додатки інтегруються з носимими пристроями (фітнес-трекери, смарт-годинники), що дозволяє автоматизувати процес збору даних і підвищити точність моніторингу фізичних показників [5]. Це дає можливість уникати перевантажень або недостатнього навантаження під час виконання реабілітаційних вправ.

Одним із головних переваг використання інноваційних технологій є суттєве скорочення часу, необхідного на повне відновлення функцій організму [4]. Пацієнти можуть виконувати більшість реабілітаційних вправ вдома, не витрачаючи час на поїздки до медичних закладів або очікування консультацій [1]. Це забезпечує більш зручний розклад для пацієнта і дозволяє дотримуватись плану реабілітації без перерв [5]. Крім того, зменшується необхідність постійних особистих візитів до лікаря, що звільняє ресурси як медичних закладів, так і пацієнтів. Таким чином, реабілітаційний процес стає більш доступним і економічно вигідним для пацієнтів, особливо тих, хто має обмежені фінансові або часові ресурси [6].

Телемедицина та мобільні додатки дозволяють створювати індивідуальні плани реабілітації, що враховують особливості стану здоров'я кожного пацієнта [4]. Це дозволяє підібрати оптимальні навантаження та вправи для кожного конкретного випадку, що сприяє більш швидкому та ефективному відновленню [5]. Пацієнти отримують можливість поступово збільшувати навантаження в залежності від їх прогресу та фізичних можливостей, що мінімізує ризик повторних травм або ускладнень [1]. Використання цих технологій також

дозволяє враховувати індивідуальні потреби пацієнтів, наприклад, спеціальні вправи для людей з хронічними захворюваннями або віковими обмеженнями [3].

Дослідження також показало, що пацієнти, які використовують телемедицину та мобільні додатки, отримують не лише фізичну, але й психологічну підтримку [2], [8]. Можливість постійного зв'язку з лікарем або реабілітологом забезпечує почуття безпеки і впевненості, що їх прогрес відстежується [8]. Це особливо важливо для пацієнтів, які потребують додаткової мотивації або бояться самостійно виконувати реабілітаційні вправи [2]. Мобільні додатки часто включають функцію зворотного зв'язку, що дозволяє пацієнтам комунікувати з лікарями, ставити запитання та отримувати поради в режимі реального часу, що суттєво покращує якість реабілітаційного процесу [7].

Використання телемедицини та мобільних додатків знижує навантаження на медичні установи та зменшує витрати на реабілітаційні послуги [1]. Завдяки віддаленим консультаціям пацієнти рідше потребують стаціонарного лікування або частих візитів до лікаря, що сприяє економії ресурсів як для медичних закладів, так і для пацієнтів [4]. Крім того, зменшуються витрати на транспорт і час, необхідний для відвідування клінік, що робить реабілітацію доступнішою для ширшого кола пацієнтів [6].

Таким чином, результати дослідження чітко демонструють, що інноваційні технології у вигляді телемедицини та мобільних додатків мають вагомий позитивний вплив на ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації. Вони не лише полегшують процес відновлення, але й роблять його більш доступним та індивідуалізованим, сприяючи підвищенню якості життя пацієнтів та економічній ефективності медичних послуг [1], [3], [5].

Висновки Дослідження підтвердило значний позитивний вплив інноваційних технологій на процес фізкультурно-спортивної реабілітації. Використання телемедицини та мобільних додатків дозволяє ефективніше контролювати та коригувати реабілітаційні програми, що сприяє швидшому та більш якісному

відновленню функцій організму пацієнтів після травм, захворювань або хірургічних втручань.

Телемедицина забезпечує можливість постійного дистанційного моніторингу за станом здоров'я пацієнтів у режимі реального часу, що підвищує ефективність нагляду за лікуванням і реабілітацією. Завдяки цьому лікарі мають змогу оперативно вносити корективи в індивідуальні плани реабілітації, що знижує ризик ускладнень та покращує загальні результати лікування.

Мобільні додатки значно підвищують мотивацію пацієнтів, забезпечуючи їх індивідуальними програмами тренувань та реабілітації. Вони дозволяють пацієнтам самостійно контролювати свій прогрес, що сприяє підвищенню дисципліни та ефективності реабілітації. Інтеграція мобільних додатків з носимими пристроями дозволяє проводити точний моніторинг фізичних показників, що полегшує як контроль з боку лікарів, так і сам процес реабілітації для пацієнтів.

Також важливо відзначити економічну ефективність застосування телемедицини та мобільних додатків. Скорочення часу на реабілітацію, зменшення потреби в особистих візитах до медичних закладів та економія на транспортних витратах роблять ці технології доступнішими для широких верств населення, зокрема для пацієнтів у віддалених регіонах

Таким чином, впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-спортивну реабілітацію сприяє покращенню якості медичних послуг, скороченню термінів відновлення та підвищенню рівня доступності реабілітації для пацієнтів. Подальші дослідження та розвиток цих технологій дозволять ще більше підвищити ефективність реабілітаційних програм і покращити якість життя пацієнтів.

Список літератури.

1. Яременко О.М. Інноваційні технології в реабілітації: досвід використання мобільних додатків і телемедицини / О.М. Яременко // Сучасні технології у фізичній реабілітації. – 2022. – Т. 5. – С. 14-22.

2. Павленко В.В. Використання телемедичних технологій у фізичній реабілітації / В.В. Павленко // Науковий журнал з медичних досліджень. – 2021. – № 7. – С. 101-110.
3. Спірін О.М. Мобільні додатки у сфері охорони здоров'я: тенденції та перспективи / О.М. Спірін, Л.М. Бойко // Сучасні інформаційні технології. – 2020. – Т. 10. – С. 30-40.
4. Романюк Л.П. Персоналізація програм фізичної реабілітації через використання цифрових технологій / Л.П. Романюк // Інновації в спортивній медицині. – 2023. – Т. 12. – С. 45-53.
5. Коршун О.І. Вплив цифрових рішень на ефективність відновлення пацієнтів після травм / О.І. Коршун // Реабілітація в спортивній медицині. – 2022. – Т. 3. – С. 22-29.
6. Статистичний огляд використання телемедицини в реабілітаційних програмах / за ред. О.М. Бондаренко. – Київ: Наукова думка, 2021. – 110 с.
7. Горак І.С. Мобільні додатки для відстеження процесу реабілітації: новітні розробки / І.С. Горак // Технології та здоров'я. – 2023. – № 9. – С. 98-105.
8. Іванова К.С. Використання технологій телемедицини в умовах пандемії / К.С. Іванова // Журнал медичних досліджень. – 2021. – Т. 8. – С. 35-44.

**ББК 75.1
I -66**

**«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

***Матеріали четвертої Всеукраїнської конференції
18 жовтня 2024 р., Тернопіль***

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
протокол №1 від 10 вересня 2024 р.*

за загальною редакцією Огнистого А.В., Огниста К.М.
верстка та макетування Огнистий А.В.
дизайн обкладинки Ящик О.Б.

Здано до друку 18.10.2024. Формат 60х90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 10
Ум. друк.арк. 16 Наклад 100

Видруковано у видавничо-поліграфічному відділі
Тернопільського національного педагогічного університету імені
Володимира Гнатюка
46027, м. Тернопіль, вул. М.Кривоноса, 2

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2024