Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

ЗБІРНИК ТЕЗ

ІІ Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини», присвяченої Дню науки в Україні

17 травня 2024 року

Харків - 2024

УДК: 796.011
Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез ІІ Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2024. 361 с.

У збірнику представлені тези за напрямами роботи конференції: удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; олімпійський спорт: історія та сучасність; актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; терапія та реабілітація; фітнес та рекреація; мовно-філософські аспекти фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні аспекти фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для аспірантів, магістрів, студентів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Редакційна колегія
Головний редактор:
Ольховий О.М., д.фіз.вих., професор, проректор з науково-педагогічної роботи ХДАФК.

Члени редколегії:
Стадник С.О., заступник голови оргкомітету, к.фіз.вих., доцент, помічник проректора з науково-педагогічної роботи.
Таран Л.М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту.
Окунь Д.О., к.фіз.вих., доцент, голова Ради молодих вчених ХДАФК.
Рожков В.О., к.фіз.вих., голова Студентського наукового товариства ХДАФК.
Масляк І.П. к.фіз.вих., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.
Калмикова Ю.С., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізичної терапії.
Максимова К.В., к.пед.н., доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.
Ткачов С.І., д.пед.н., професор, завідувач кафедри педагогіки та психології.
Бондар А.С., к.фіз.вих., професор, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури.
Карпець Л.А., д.філос.н., професор, завідувач кафедри української та іноземних мов.
Семенова Ю.А., к.філос.н., доцент, професор кафедри гуманітарних наук.

© Харківська державна академія фізичної культури, 2024

ЗМІСТ

I. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ……..……....…12

Аджаметова Лейля. Структура і зміст тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів з порушеннями зору протягом річного макроциклу (за даними автоексперименту)……..12
Алдошин Павло, науковий керівник: Помещикова І.П. Швидкий прорив у баскетболістів……..……..……..14
Антіпатрова Онисія. Аналіз результативності кидків у кошик баскетбольної команди «ХАІ (Харків)-09» у сезоні 2023-24…….……..16
Байбіков Максим. Дослідження врівноваженості нервових процесів таеквондистів-юніорів…….17
Бородін Гліб. Показники поглибленого осмислення футболу за підсумками Чемпіонату світу з футболу 2022 року…….….19
Бородіна Анастасія. Тактичні дії баскетболістів у нападі……..21
Бугера Дмитро, Улан Аліна, Корень Ілля. Аналіз розподілу футбольних гравців з урахуванням схильності до володіння однією з кінцівок в ході гри……..……..23
Ващук Катерина. Особливості емоційної стійкості волейболісток при підготовці до змагань…….25
Ветрова Ганна. Спеціальні фізичні якості баскетболістів…….…….27
Глєбова Єлизавета. Психологічна підготовка волейболістів до змагань..29
Голубничий Володимир, науковий керівник: Пятисоцька С.С. Особливості змагальної діяльності у кіберспортивній дисципліні DOTA2……..……31
Горбунова Єсєнія, Рожкова Тетяна. Медико-біологічні особливості підготовки жінок та їх урахування в практиці спортивної підготовки у спортивних танцях……..…….33
Гуменюк Сергій, Доценко Юлія. Характеристика компонентів змагальної програми спортсменів вікової категорії «юніори» в акробатичному рок-н-ролі……..35
Гура Аліна, Мельник Аліна. Особливості розвитку силової витривалості у волейболі……..……39
Дем'яненко Дар'я, Горбенко Олена. Індивідуалізація тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях……41
Дорошенко Алла. Особливості підготовки гравців ліберо у командах різної кваліфікації……..……..43
Заболотня Юлія, науковий керівник: Бойченко Н.В. Особливості роботи тренера з дзюдо в сучасних умовах……..…….45
Зінченко Маргарита, науковий керівник: Лавриненко М.О. Координаційні здібності як важливий аспект технічної підготовки веслувальників-початківців……..……48

Касько Дар'я, Красова Інна. Відмінності системи підготовки спортсменок в художній гімнастиці в Каталонії (Іспанія) та Україні……..50
Коваленко Яна. Оцінка показників статодинамічної стійкості тіла гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки…….52
Корольова Дарина, Рожкова Тетяна. Своєчасна діагностика передпатологічних та патологічних станів серед спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях……....54
Коротков Кирило, науковий керівник: Паєвський В.В. Особливості психологічної підготовки волейболістів……..57
Кос Руслан, Улан Аліна. Особливості тренувального процесу в дошкільних футбольних клубах з урахуванням тенденції до раннього початку занять спортом……...……59
Крячко Олександр, Пятисоцька Світлана. Дослідження особливостей підготовки гравців у кіберспортивних дисциплінах різних жанрів…….61
Лавриненко Маргарита. Вплив занять Pole Sport на жіночий організм...63
Лещенко Максим, Толчєва Ганна. Вплив занять кросфітом на загальну підготовку спортсменів в різних видах спорту……..65
Ліхоман Олег, науковий керівник: Долгополова Н.В. Особливості тактичної та стратегічної підготовки гравців кіберспортивної дисципліни Counter Strike: Global Offensive……...……67
Лобачова Яна, Григор'єва Анастасія, Чміль Дмитро. Розвиток швидкісно-силових якостей волейболістів……...69
Лошкарьова Євгенія. Оптимізація використання формул для розрахунку енерговитрат у стані спокою у спортсменок видів спорту з переважним проявом витривалості віком 15-17 років……...……71
Лях Олександр. Техніко-тактичні вимоги до гравців приймаючих подачу……...73
Митрофанова Анастасія, Рожков Владислав. Особливості хореографічної підготовки в одиночному фігурному катанні……..……..75
Мошенська Тетяна, Безсонов Денис, Тишко Анастасія. Адаптація до умов онлайн тренування в спортивній аеробиці……...……77
Мошенська Тетяна, Корсунська Ольга. Шляхи подолання корупції в українському спорті……..……..79
Мошенська Тетяна, Москальченко Катерина. Сучасний танець: еволюція, виклики та трансформації в культурному контексті сучасності……81
Мошенська Тетяна, Щур Марія. Історія виникнення хіп-хопу, характерні особливості та вплив на сучасну хореографію……..84
Мягкохліб Даніїл, науковий керівник: Долгополова Н.В. Дослідження впливу тренувальних навантажень на виникнення синдрому зап'ястного каналу е-атлетів……..……87
Панчук Карина, Ольховікова Ірина. Спортивний відбір та орієнтація юних спортсменів……...……89
Пашкова Вікторія. Особливості підготовки тхеквондистів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей…….……..91

Петренко Олександр, Пащенко Наталія. Особливості здійснення контролю за рівнем фізичної підготовленості у баскетболістів 8-10 років……..…93
Петров Денис, науковий керівник: Лисенко А.О. Актуальні проблеми фізичної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки……...……95
Пільгун Ярослав, Мельник Аліна. Стрибучість, як найважливіша швидкісно-силова здібність волейболістів……96
Плецер Андрій, Стадник Світлана. Історичні особливості виникнення та розвитку веслування на човнах «Дракон»…….98
Помещиков Сергій, науковий керівник: Останкова О.І. Показники концентрації уваги баскетболісток 12–13 років……..101
Прокопенко Єва, науковий керівник Паєвський В.В. Удосконалення швидкісно-силових здібностей юних волейболістів…….……103
Пучков Віталій, науковий керівник: Помещикова І.П. Значущість периферійного зору для баскетболістів…….……..106
Ревенко Ілля, науковий керівник: Шевченко О.О. Роль технічної підготовки в тенісі…….……108
Сандуляк Джада, Саєнко Володимир. Важливість розвитку стрибучості у різних видах спорту……109
Сашков Дмитро, Стадник Світлана. Кореляційний аналіз показників технічної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії «Ювенали»…….111
Семикрас Андрій, науковий керівник: Гринько В.М. Особливості спортивної підготовки у настільному тенісі……115
Сорокіна Катерина, науковий керівник: Помещикова І.П. Вестибулярна стійкість як одна із провідних здібностей баскетболістів..116
Строілова Дар'я, Верзіліна Юлія. Побудова тренувального процесу тхеквондистів з урахуванням медико-біологічних принципів……..118
Субота Богдана, Мельник Аліна. Особливості професійної компетентності тренера з волейболу……120
Тарасюк Андрій. Особливості техніко-тактичних дій у пляжному волейболі……122
Ушаков Денис, Рожков Владислав. Особливості підготовки тріатлоністів до Ironman 70.3 за американською системою……...124
Федорова Єлизавета. Особливості технічної підготовки спортсменів з черлідінгу……..…….126
Червенко Вікторія, науковий керівник: Сидорова Т.В. Використання рухливих ігор у тренувальномупроцесі юних шорт-трековиків……..….129
Шуляк Вікторія. Оцінка швидкісних здібностей волейболісток на етапі попередньої базової підготовки……131
Яблоновська Аліна, Семизорова Алла. Визначення рівня розвитку гнучкості юних спортсменок 5-6 років в художній гімнастиці……..…133
Indyk Dariia, Sharkova Nataliia. Forming sports reserve in swimming: criteria discussion……136

ІІ. ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ……...138

Бабенко Єлизавета, Таран Лариса. Особливості суддівства змагань в одиночному фігурному катанні……....138
Ветрова Ганна, Таран Лариса. Олімпійський чемпіон Усейн Болт…...139
Горлова Олександра, Окунь Дар`я. Історія розвитку веслувального слалому в Україні та за кордоном……..……141
Індик Дарія, Микитчик Ольга. Історія розвитку плавання в Україні…144
Касько Дар'я. Еволюція предметів та спортивного інвентарю у художній гімнастиці……..…….146
Кудрявцева Ксенія, Кроль Ірина. Олімпійські Ігри Стародавньої Греції: причини припинення…….149
Лимаренко Наталія, Єрмолова Валентина. Обізнаність вихователів закладів дошкільної освіти з питань олімпійської освіти……...……150
Лях-Породько Олексій, Щербашин Яків. Команечі чи Команич: чи має український родовід румунська гімнастка?.....152
Прончакова Софія, Таран Лариса. Еволюція плавальних костюмів для змагань з плавання……...……..154
Фоменко Маргарита, науковий керівник: Дейнеко А.Х. Історичні події розвитку гімнастики в Кривому Розі……156
Хоменко Карина, Стадник Світлана. Історія виникнення та розвитку гандболу…….……159
Чернобаєва Катерина, науковий керівник: Дейнеко А.Х. Становлення та розвиток української художньої гімнастики…….……..161
Яблоновська Аліна. Ретроспектива критеріїв формування програми Олімпійських ігор ……...…..164

ІІІ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ……...166

Бездєнєжних Максим, Ленартович Роман, Карпюк Максим. Секційні заняття з карате в учнів початкової школи……166
Борачок Ростислав. Фізичний стан студентів спеціальності терапія та реабілітація…….……168
Бровко Карина, науковий керівник: Цигановська Н.В. Питання гендерної рівності у спортивних іграх серед здобувачів вищої освіти…..170
Бугайова Анастасія, Мамешина Маргарита. Рівень розвитку статичної рівноваги школярів 12 років……...……..172
Дзюба Людмила. Сучасні підходи до організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку……..174
Єфремова Анжеліка, Воловик Вероніка. Загальна характеристика професійно важливих якостей студентів залізничних спеціальностей….176
Єфремова Анжеліка, Гуцевич Ангеліна. Підвищення психологічного стану студентів в умовах воєнного стану……...……..177

Заманягре Юлія. Психо-функціональний стан здобувачів вищої освіти……..179
Каденчук Дарія, Шевчук Олександр, Каламарчук Христина. Вплив секційних занять на рівень фізичного стану школярів –підлітків…….181
Козарь Сабіна, Христенко Дмитро. Фістбол як інноваційний засіб фізичного виховання школярів…….……183
Кривошия Катерина, Кожушок Олег, Михалевич Софія Формування інтересу та мотивації до занять спортом в позаурочних заняттях…….185
Мацола Ксенія. Розвиток сучасних систем дошкільної освіти і виховання в Європі……...……187
Місішин Анастасія, Бихун Наталя. Особливості популяризації жіночого футболу в Україні……..…189
Москаленко Ганна, Мамешина Маргарита. Рівень розвитку силових здібностей учнів 5–6-х класів…….……..191
Мудревська Олександра, Українцева Ярослава. Перспективи розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку у сучасних умовах…….193
Охлопкова Діана, Літвінова-Головань Ольга. Ушу як ефективний засіб фізичного виховання……...……..196
Сарада Зоя, Агалаков В'ячеслав. Покращення емоційно-фізичного стану студента після занять фізичною культурою……....198
Сирбу Андрій, Кузьменко Ірина. Рівень розвитку силових здібностей учнів основної школи……...…….200
Тимощук Аделіна, Андрощук Олександра, Бушуєв Денис. Особливості проведення тренувально-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку……202
Харламова Софія, Івченко Оксана. Профілактика гіподинамії сред молоді засобами оздоровчої фізичної культури в умовах дистанційного навчання…….……204
Худик Катерина, Семенова Людмила, Мельник Оксана, Кириченко Алла, Гриднєва Тетяна, Соколова Ліна. Дослідження інтересів та вибору студентів закладів вищої освіти у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності…….……..207
Чемерис Євгенія, науковий керівник: Цигановська Н.В. Фактори, що обумовлюють зниження зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спортом……...…….209

IV. ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ…….....212

Бас Ольга, Гриньків Андрій. Онкореабілітація, та її вплив на якість життя……...……212
Вінійчук Роман, Івасик Наталія, Герцик Андрій. Якість життя у дітей з вродженим вкороченням нижніх кінцівок……...……214
Гавронська Адріяна. Фізична терапія дітей із хворобою Легга-Кальве-Пертеса…….……..216

Жа́ра Ганна, Жамардій Валерій. Оцінка задоволеності пацієнтів реабілітаційного центру наданими послугами……...218
Йосифів Максим, Івасик Наталія. Якість життя осіб з муковісцидозом у стадії загострення……..221
Кондак Наталія, Калмикова Юлія. Фізична терапія жінок при діастазі прямих м'язів живота після вагітності…….223
Королюк Данило, Івченко Оксана. Фізична терапія при бурситі плечового суглобу……225
Ольшанська Валентина, Потапова Олена. Досвід Нідерландів у реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок на різних етапах відновлення……228
Паль Соломія, Бас Ольга. Реабілітаційне обстеження нижньої кінцівки при ревматоїдному артриті……...230
Пришляк Мирослав. Реабілітаційні підходи до відновного лікування дітей із церебральним паралічем засобами фізичної терапії…….232
Фещак Катерина, Патен Анастасія. Ерготерапія для дітей з розладами аутистичного спектра……234
Ярмоленко Максим, Лахманюк Тетяна. Використання засобів кінезотерапії у профілактиці та лікуванні захворювань серцево-судинної системи (на прикладі вроджених вад серцевої перегородки)……..……..236

V. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ……..240

Артем'єва Галина, Латвинська Ірина. Вплив оздоровчих занять фітнесом з підвісними петлями TRX на фізичну підготовленість жінок зрілого віку з урахуванням їх індивідуальних показників фізичного здоров'я……..240
Бабенко Сергій. Методи оцінки суб'єктивних відчуттів клієнтів тренажерного залу…….243
Барабаш Катерина. Елементи адаптивного карате у профілактично-рекреаційній роботі з дітьми з особливими потребами…….244
Гамора Тетяна. Перспективи розробки програм ментального фітнесу як напрямку фізичного виховання жінок……...……..246
Дейнека Софія, Максимова Катерина. Джампінг-фітнес як сучасний засіб покращення стану здоров'я молоді……..……248
Єдомаха Неля, Артем'єва Галина. Застосування засобів фітнесу у реабілітації людей після захворювань та травм……..250
Івченко Оксана, Малиш Максиміліан. Аналіз особливостей та перспективи розвитку ринку СПА-індустрії в Україні: фактори впливу та стратегії зростання…….253
Ковальова Наталія, Коваленко Катерина, Ужвенко Вікторія. Масаж та суглобова гімнастика, як засіб адаптивної фізичної рекреації для дітей 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку……...……256
Курилко Дмитро, Максимова Катерина. Використання інвентарю під час фітнес-тренувань……258

Мошенська Тетяна, Гончаров Олег. Підвищення ефективності тренування за допомогою тенажера G.O Water bag……260
Мошенська Тетяна, Солодовник Анастасія. Трансформація індустрії фітнесу в Україні: вплив останніх років……..…….262
Пенцов Олег, Максимова Катерина. TRX тренування як один із напрямків оздоровчого фітнесу……...……...…….264
Солодовник Анастасія, Максимова Катерина. Сучасні підходи до психічного оздоровлення сучасної молоді……..……266
Форостянова Дар'я, Артем'єва Галина. Етапи формування анімаційної програми…….268
Форостянова Дар'я, Максимова Катерина. Оздоровчий ефект лазні на здоров'я людини……..……..270
Швидка Валерія, Максимова Катерина. Важливість збалансованого харчування під час занять фітнесом…….……271
Щербакова Тетяна, Максимова Катерина. Фітнес-тури як засіб оздоровлення населення України…….……272

VI. МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ……...275

Бейлін Михайло, Чархукян Едуард. Експансія та репрезентація спорту у суспільстві……..275
Веселянський Вадим, науковий керівник: Приходько В.С. Особливості називання азійських видів спорту в Україні……277
Вєтрова Ганна, Семенова Юлія. Гендерна нерівність у спорті……..279
Газнюк Лідія, Кузнєцова Марія. Спорт як інституалізація соціальної практики та сутнісних сил людини…….……..281
Гірка Яна. Варіативність афіксальних форм медичних термінів в ерготерапії як наслідок процесу асиміляції префіксоїдів……...…283
Гончар Марія, Гончаров Геннадій. Роль спорту у соціальній мобільності молоді…….285
Джунь Владислава. Культура спілкування в інформаційному просторі..287
Дорошенкова Вероніка, Желтобородов Олександр. Спорт як транслятор цінностей та образу життя…….289
Кіпень Аліна, Червона Світлана. Професійний спорт і спортивна культура у суспільстві «показного споживання»……291
Коваленко Діана, науковий керівник: Карпець Л.А. Значення та особливості творення гімнастичної термінології в Україні……...293
Колій Маргарита. Мовленнєвий етикет у сфері медицини…..…...……296
Морозова Поліна, науковий керівник: Шумейко О.А. Традиції та новаторство в сучасному українському живописі та їх роль у духовному розвитку молоді…….....298
Ніколаєва Катерина, науковий керівник: Соїна І.Ю. Особливості лексичної відповідності у різних мовах……...…300
Реп'євська Поліна, Салтан Наталія. Героїзм та спорт……...……302

Седоволосий Віталій, Орленко Олена. Тема спорту в подоланні кризи духовних цінностей сучасного суспільства…….305
Семка Олександр. Особливості мовлення у воєнний період…..……....307
Сергєєв Мирон. Витоки й формування номінації національних видів спорту…….309
Сімановіч Ірина, Семенова Юлія. Філософсько-естетична складова спортивніх танців……..……311
Склярова Анастасія, Максимова Катерина. Віртуальне спілкування і нетикет як основні форми спілкування сучасної молоді……..……..313
Сорокін Андрій. Спортивні англіцизми в сучасній українській мові.....315
Товт Ірина, Вакуленко Єлизавета. Формування культури мовлення майбутніх учителів фізичної культури…….……..317
Уварова Анастасія. Особливості використання спортивних термінів....318
Чернобаєва Катерина. Використання GPT AI вивчення іноземної мови……320
Шевченко Микита, науковий керівник: Карпець Л.А. Особливості футбольного жарґону в Україні та Британії…….322
Шестерніна Надія. Спорт у сучасному суспільстві як соціальний каталізатор…….……324
Ярошик Марта, Ріпей Ярослав. Феномен футболу як масового явища……..326

VII. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ……...329

Бабійчук Інна, Середа Наталія. Організаційні аспекти діяльності спортивного клубу аматорського бігу «Харків Fortis Run Club»……..…….329
Желтухін Дмитро, Бондар Анастасія. Потенціал розвитку воркауту в Україні……..…….331
Іванюк Петро, Бондар Анастасія. Вплив спортивних брендів на мотивацію молоді до занять фізичною культурою та спортом…….333
Лева Альона, Мізін Валерія. Вплив тренувань у художній гімнастиці на психофізіологічні показники спортсменок…….335
Ляшко Євгеній, Пятисоцька Світлана. Електронні освітні ресурси у підготовці тренерів з кіберспорту у закладах вищої освіти……....337
Омок Ганна, Шуба Вікторія, Шуба Віктор. Відновлення фізичного та психічного стану здобувачів освіти у закладах вищої освіти (ЗВО) за допомогою рухливих ігор під час занять з фізичної культури……...339
Прончакова Софія, Середа Наталія. Характеристика використання методів антикризового управління в діяльності фізкультурно-спортивної організації……..……341
Самойлов Микита, Попов Олександр. Особливості проведення спортивних івентів…….……343

Степанюк Олена, Когут Ірина. Досвід впровадження спортивної волонтерської діяльності в закладах вищої освіти України……..….346
Ткачов Сергій, Коритіна Дар'я. Узагальнення заходів психологічної підтримки психічного здоров'я людей під час сучасного воєнного стану в Україні……348
Ткачов Сергій, Хамза Тімумі. Аутотреніг як ефективний засіб відновлення рівня спортивної працездатності сучасних спортсменів…..350
Чархукян Едуард, Петренко Ірина. Діяльність спортивних споруд…..351
Чернобай Вероніка, Кропивницька Тетяна. Розвиток студентського спорту в різних країнах……..353
Leva Alyona, Poleshchuk Svitlana. Analysis of current pedagogical conditions and methods of forming emotional stability for preschool children in the sports activities process…….…….356
Zhukova Halyna, Bulhakova Tetiana. Psychological features of the emotional and volitional sphere of athletes……..358

І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ (ЗА ДАНИМИ АВТОЕКСПЕРИМЕНТУ)

Лейля Аджаметова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Робота присвячена вивченню структури і змісту тренувального процесу висококваліфікованих спринтерів з порушеннями зору. Виявлені особливості застосування тренувальних навантажень протягом річного макроциклу.*

Ключові слова: *порушення зору, спринт, макроцикл, засоби підготовки.*

Вступ. Структура тренувального процесу в останні десятиліття стала предметом чисельних досліджень [1, 2, 5]. Аналіз наукової літератури свідчить про достатній узагальнений досвід річної підготовки спортсменів-олімпійців високої кваліфікації [2, 3, 4]. Проте, у науково-методичній літературі відсутні матеріали про підготовку легкоатлеток з порушеннями зору, які мають високі спортивні досягнення, включаючи перемоги на Паралімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Європи, а також встановлення світових рекордів.

Усе вищезазначене засвідчує необхідність проведення досліджень, спрямованих на вивчення особливостей тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів з порушеннями зору протягом річного циклу.

Мета та завдання дослідження: виявити особливості розподілу тренувальних навантажень висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору протягом річного макроциклу.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувався обсяг та співвідношення засобів різної переважної спрямованості в осінньо-зимовому та весняно-літньому макроциклах підготовки висококваліфікованої спринтерки з порушеннями зору (категорія Т13). У роботі були використані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів (щоденники та плани підготовки), педагогічне спостереження; педагогічний експеримент (авто експеримент), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час аналізу основних засобів підготовки, що застосовувались у тренувальному процесі протягом річного макроциклу висококваліфікованої легкоатлетки з порушеннями зору, виявлені особливості планування тренувальних навантажень, де чітко спостерігається хвилеподібний характер розподілу об'єму навантажень та тенденція до концентрації засобів тієї чи іншої спрямованості на певних етапах підготовки. Так, найбільш різкі коливання обсягу тренувальних навантажень

протягом річної підготовки спостерігалися у пліометричних вправах, вправах з обтяженнями та бігових вправах різної інтенсивності.

У річній підготовці легкоатлетки з порушеннями зору переважали бігові та стрибкові вправи, подібні за своєю кінематичною та динамічною структурою на змагальну вправу.

Аналіз практичної побудови тренувального процесу дав можливість визначити зміст основних засобів підготовки, кількісні характеристики об`єму та розподіл тренувальних навантажень в річному циклі підготовки спринтерки з порушеннями зору. Були виявлені існуючі тенденції методики побудови тренувань в залежності від періоду річного макроциклу.

Висновки:

1. Аналіз сучасної спеціальної літератури свідчить про відсутність узагальнюючих інформаційних джерел щодо спортивної підготовки паралімпійців з порушеннями зору.

2. Спортивна підготовка легкоатлетів-спринтерів з порушеними зору здійснюється за моделлю, розробленою для спортсменів без порушень зору, тобто класична, але з визначеними корективами.

3. Результати дослідження загальних об`ємів тренувальних навантажень, дозволили визначити необхідність застосування тих чи інших тренувальних засобів для конкретного періоду підготовки, а також порядок їх розподілу протягом місячних мезоциклів. Це, в свою чергу, дозволило виявити основні індивідуальні особливості процесу підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-паралімпійців з порушеннями зору.

Перспективи подальших досліджень. Матеріали дослідження дозволять конкретизувати зміст тренувального процесу та застосування оптимального обсягу тренувальних засобів у підготовці легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору до кульмінаційних змагань року.

Список використаної літератури:

1. Шестерова, Л. Є. Гіпоксичне тренування у підготовці бігунів, що спеціалізуються у видах витривалості. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць. Харків. 2019. Вип. 3. С. 91-98.

2. Шестерова Л.Є. Аджаметова Л.І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2023. Вип.8 (168). С.179-185. https//doi 10/31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).36

3. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. 2020. Vol. 8. No. 11. P. 110-11.

4. Nemček, D., Kraček, S., & Peráčková, J. Rosenberg Self-Esteem Scale analyses among elite and competitive athletes, recreational athletes and inactive individuals. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol 17. P. 2305-2310.

5. Stafylidi A. The effect of physical activity on self-esteem of people with visual impairments. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23. No. 9. P. 2368 – 2375. https// doi:10.7752/jpes.2023.09272

ШВИДКИЙ ПРОРИВ У БАСКЕТБОЛІСТІВ

Павло Алдошин
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Встановлено, що швидкий прорив є основним видом командної тактики, його використовують при всіх сприятливих умовах після швидкого оволодіння м'ячем, під час швидкого прориву найбільш популярними є ситуації з чисельною перевагою гравців у нападі.*

Ключові слова*: швидкий прорив, баскетболісти, тактика нападу.*

Вступ. Сучасна баскетбольна тактика заснована на різноманітності і мінливості тактичних можливостей команди, здатності гравців проявляти всі навички, фізичні якості, силу волі та інтелектуальну здатність вирішувати ігрові завдання в різноманітних ігрових ситуаціях.

Тактика нападу полягає в тому, щоб використовувати найбільш доцільні засоби, способи і форми ведення планомірної атаки, які залежать від конкретного суперника та поточної ігрової ситуації [3].

Швидкий прорив можна розглядати як основний вид командної тактики або як логічне використання всіх сприятливих умов для швидкого взяття кошика [1].

Фахівці баскетболу зазначають, що суть швидкого прориву полягає в тому, щоб на великій швидкості доставити м'яч до кошика суперника і виконати кидок в умовах непідготовленого суперником захисту. Найчастіше це відбувається за чисельної перевазі гравців нападу над гравцями захисту [4].

Мета дослідження - вивчити питання використання швидкого прориву в тактиці баскетбольних команд.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати актуальність застосування швидкого прориву у грі.
2. Розглянути за допомогою аналізу літературних джерел ефективність використання баскетболістами швидкого прориву.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження і їх обговорення. Важливим аспектом тактики нападу є швидкісний перехід від захисту до нападу, який включає в себе організацію швидкого прориву та комбінацій раннього нападу. Букова Л. М. із співавторами свого дослідження вказують, що швидкий прорив («атака на спинах») в баскетболі – це засіб досягнути результату у випадку втрати м'яча суперником або підбору м'яча на своєму щиті, коли суперники не встигли повернутись до свого щита. Швидкий прорив на думку авторів – це імпровізація, ефективність якої залежить від технічних і тактичних умінь гравців. Награвання тактичних комбінацій з удосконалення швидкого прориву посилює спрямований вплив на вдосконалення ігрової взаємодії при виконанні швидкого прориву в грі [1].

За даними дослідження ефективності швидкого прориву під час змагань у баскетболістів команд Дивізіону А, Дублюючого складу, Юнацької ліги Мітової О. та Забіяка А. встановлено що команди Юнацької ліги кількість застосування швидкого прориву під час гри на 11 разів менша, ніж у команд дивізіону А, та на 5 ніж – у Дублюючого складу, це пояснюється відставанням юнаків у ефективності захисних дій, таких як: перехоплення м'яча, підбирання м'яча під свої кошиком. Авторами виявлено, що для баскетболістів високого класу характерна висока надійність результатів при реалізації швидкого прориву за рахунок стабільності і варіативності рухових навичок [3].

Чуча Н.І. із співавторами з'ясували, що в змаганнях чоловічих команд вищої ліги, під час швидкого прориву найбільш популярними є ситуації з чисельною перевагою гравців у нападі – понад 67% випадків; особливо після підбору м'яча, що відскочив на своєму щиті – у 50% випадків від загальної кількості атак швидким проривом. Атаки після перехоплення в захисті проводилися в 34% випадків [4].

Результати педагогічного експерименту проведеного Горбулею В.О. із співавторами показали, що підвищення результативності дій студентів-баскетболістів у нападі швидким проривом досягається за рахунок: підвищенням обсягу та збільшенням різноманітності спеціальних вправ, які передбачають прийняття рішень і їх реалізацію в умовах, максимально наближених до змагальних [2].

Висновки.

1. Автори вказують що швидкий прорив використовують при всіх сприятливих умовах після швидкого оволодіння м'ячем.

2. Встановлено що під час швидкого прориву найбільш популярними є ситуації з чисельною перевагою гравців у нападі, для гравців високого класу при реалізації швидкого прориву характерна значна надійність результатів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується розробити програму підвищення ефективності дій юних баскетболістів в швидкому прориві.

Список використаної літератури:

1. Букова Л. М., Кровяков В. Ф., Малиновская М. О. Повышение эффективности быстрого прорыва как вида скоростного нападения, используемого в баскетболе спортсменками высокой квалификации. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* 2008. №. 3. С. 40–43.

2. Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Горбуля О. В. Дослідження засобів підвищення ефективності нападу швидким проривом баскетболістів студенської команди ЗНУ. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. №. 1. С. 214–222..

3. Мітова О. О., Забіяка А. В. Ефективність швидкого прориву у баскетболістів 15-16 років під час змагальної діяльності. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.* 2009. № 9. С. 95–98.

4. Чуча Н. И., Пащенко Н. А., Засека М. В. Быстрый прорыв как способ реализации тактических действий баскетболистов в нападении. Сборник статей VIII международной конференции, Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2012. С. 180.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ КИДКІВ У КОШИК БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ «ХАІ (ХАРКІВ)-09» У СЕЗОНІ 2023-24

Онисія Антіпатрова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Показники результативності кидків у кошик юнацьких команд не вирізняються своєю стабільністю, бо вдосконалення цих навичок ще продовжується.*

Ключові слова: *баскетбол; кидки у кошик; результативність.*

Вступ. Як професійні, так і аматорські баскетбольні команди прагнуть перемагати у змаганнях будь-якого рівня. Запорукою перемоги може стати високий рівень показників влучності кидків у кошик з різної відстані, який забезпечить відрив у рахунку від суперника.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати показники результативності кидків у кошик гравців дівочої команди на змаганнях ВЮБЛ.

Матеріал і методи дослідження: контент-аналіз статистичних протоколів змагань ВЮБЛ.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники результативності кидків у кошик гравців різного рівня майстерності, кваліфікованих, юнацьких та студентських команд завжди притягували увагу фахівців. Чим вищі ці показники, порівняно з показниками суперників, тим більше шансів у команди посісти високе місце у турнірній таблиці [3; 4; 5].

Нажаль, показники результативності кидків у кошик юнацьких команд не вирізняються своєю стабільністю, бо вдосконалення цих навичок ще продовжується та впливає на перебіг кожної окремої гри. Ці статистичні показники стають стабільно високими за умови постійного вдосконалення влучності кидків у кошик з різних напрямків, відстані, під тиском супротиву захисника та з використанням різних засобів та методів [1].

Розглянемо показники дівчат команди ХАІ у поточному сезоні, де вони посіли шосту сходинку серед одноліток з дев'яти команд.

Середній показник влучності кидків у кошик з близької та середньої дистанції за вісім ігор склав 28,5%. З далекої відстані – 17,1%. Штрафні кидки виконували з влучністю 44,8% [6]. З такими показниками результативності дуже важко зазіхати на найвищі сходинки, їх рівень потрібно підвищувати, важко працюючи на кожному тренуванні.

Індивідуальні показники двоочкових кидків у кошик коливались від 11 до 50% влучності, триочкових кидків у кошик – від 9 до 42,9%. Слід зазначити, що

кидки з далекої відстані виконували лише четверо гравчинь з повного складу команди. Показники влучності штрафних кидків були у діапазоні від 12,5 до 59,6% [6].

Висновки. Статистичні показники результативності кидків у кошик дівчат команди ХАІ далекі від ідеальних і свідчать про неоднорідність складу команди та її підготовленості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідити зміни результативності кидків у кошик у командних та індивідуальних показниках на змаганнях ВЮБЛ наступного сезону.

Список використаної літератури:

1. Антіпатрова Онисія. Методи вдосконалення влучності кидків у баскетболі. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини:* збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. С. 14-16.

2. Ковальов А.П., Чуча Н.І. Зміна рівню результативності кидків м'яча у кошик баскетболісток групи базової підготовки ДЮСШ протягом року. *Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини:* збірник статей наукової конференції. Харків: ХДАФК, 2019. С. 211-214.

3. Помещикова І.П., Чуча Н. І. Динаміка точності кидків м´яча у кошик впродовж чемпіонату євробаскет-2022. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 241- 243

4. Чуча Н. І., Помещикова І.П. Аналіз показників точності кидків м'яча у кошик в матчах чемпіонату Європи 2022 з баскетболу серед чоловічих команд. Спортивні ігри, № 4. Научный журнал. Харьков: ХГАФК, 2022. С. 53–63.

5. Чуча Н. І., Помещикова І.П., Ляхова Т.П. Ефективність кидків м'яча у кошик команди Харківської області на змаганнях юнацької баскетбольної ліги. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 5 (113)19. С.183-189.

6. Збірна Харківської області ХАІ. Режим URL https://fbu.ua/statistics/league-41683/team-4730987?season_id=127391#mbt:5-200$t&0=4 (дата звернення 26.04.2024)

ДОСЛІДЖЕННЯ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ

Максим Байбіков

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. *Ця робота зосереджена на дослідженні нервових процесів збудження та гальмування серед таеквондистів-юніорів (n=8) з використанням*

комп'ютерних технологій. Встановлено, що таеквондисти-юніори мають переважно передчасні реакції.

Ключові слова: *таеквонд-до, єдиноборства, діагностика, нейродинаміка.*

Вступ. Визначення співвідношення процесів збудження та гальмування під час реакції на рухомий об'єкт відноситься до одного з методів оцінки функціонального стану центральної нервової системи людини [3, 5]. Однак нейродіагностичні інструменти для оцінки роботи мозку під час виконання спортивних рухів зазвичай не застосовуються в діагностиці спортивних досягнень спортсменів [1, 2, 4]. Це здається дивним, оскільки центральна нервова система ініціює довільні рухи, генеруючи нейронні імпульси, які контролюють виконання рухів.

Отже, краще розуміння нервових процесів збудження та гальмування під час виконання специфічних для єдиноборств рухів може допомогти керувати тренувальним процесом та оптимізувати результати підготовки спортсменів.

Мета дослідження: дослідити врівноваженість нервових процесів таеквондистів-юніорів.

Матеріали і методи дослідження. Використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернету; психофізіологічні вимірювання; методи математичної статистика.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення співвідношення процесів збудження та гальмування було організовано педагогічний експеримент серед таеквондистів-юніорів з використанням комп'ютерної програми «Reaction RM PRO» для мобільних пристроїв компанії Apple (iOS), розробленої на кафедрі одноборств ХДАФК. Згідно результатам аналізу, учасники дослідження реагували переважно передчасно, що може обумовлюватися специфікою виду єдиноборств – під час спортивного поєдинку спортсмени найчастіше реагують, передбачаючи дії суперника (рис.1).

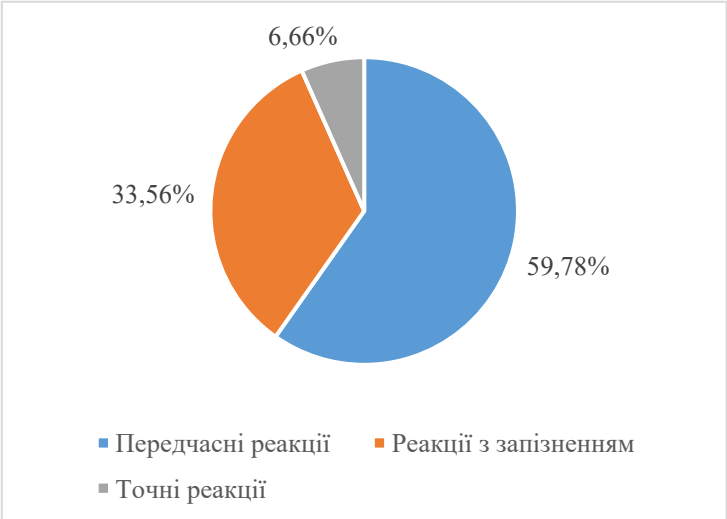


Рис. 1. Спрямованість реакцій таеквондистів-юніорів (n=8)

Зважаючи на величину об'єму вибірки (n=8), достовірність відмінностей між спрямованістю реакцій (n=3) перевіряли за допомогою критерію Крускала-Уолліса. Встановлено статистично значущі відмінності в групі ($H=20,17$, $p<0,05$). Таким чином, можна констатувати, що показники спрямованості реакцій значно відрізняються.

Висновки. Результати аналізу показників врівноваженості нервових процесів таеквондистів-юніорів показали статистично значущі відмінності в групі. У досліджуваних спортсменів переважають процеси збудження, що може обумовлюватися специфікою виду спорту. Такий показник, як врівноваженість нервових процесів є важливим в підготовці таеквондистів та має бути вивченим в майбутніх дослідженнях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на подальше вивчення врівноваженості нервових процесів таеквондистів різного віку та кваліфікації.

Список використаної літератури:

1. Piatysotska S. et al. Study of the psychomotor abilities of athletes in cyclic sports, martial arts and esports. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. T. 27. №. 1. С. 19–25.

2. Podrigalo L. et al. Comparative analysis of psychophysiological features of taekwondo athletes of different age groups. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. T. 27. №. 1. С. 38-44.

3. Seidel-Marzi O., Ragert P. Neurodiagnostics in sports: investigating the athlete's brain to augment performance and sport-specific skills. *Frontiers in human neuroscience*. 2020. T. 14. С. 133.

4. Quinzi F. et al. Does sport type matter? The effect of sport discipline on cognitive control strategies in preadolescents. *International Journal of Psychophysiology*. 2022. T. 177. С. 230-239.

5. Romanenko V. et al. Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*. 2022. №. 4. С. 97-103.

ПОКАЗНИКИ ПОГЛИБЛЕНОГО ОСМИСЛЕННЯ ФУТБОЛУ ЗА ПІДСУМКАМИ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ З ФУТБОЛУ 2022 РОКУ

Гліб Бородін

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглядаються показники гравців та команд, які брали участь у чемпіонаті світу 2022 року, який проходив у Катарі.* До початку чемпіонату світу з'явилася низка загальнодоступних поглиблених показників для аналізу, які з'являються у трансляціях та післяматчевих статистичних звітах.

Ключові слова: *«The 11 EFI metrics» (Enhanced Football Intelligence Metrics – «поглиблені метрики футбольного інтелекту», «показники поглибленого осмислення футболу».*

Вступ. Тенденції та принципи розвитку футболу визначаються в основному на чемпіонатах світу, Європи [1, 4]. На основі цього формуються ігрові концепції, прогнозується рівень підготовленості команд-фіналістів і окремих гравців-лідерів. Дії чемпіонів і призерів об'єктивно є моделями сучасного футболу, які необхідно вивчати, аналізувати, і таким чином знаходити й пояснювати причини перемог і поразок, знаходити резерви для подальшого вдосконалення гри команд і окремих футболістів, щоб вирішити цю задачу, треба знати за рахунок яких засобів, дій, прийомів, навичок, якостей футболіст грає. Їх визначення в умовах змагання необхідно розглядати як шляхи створення моделей спеціальної підготовленості футболіста [3]. Контроль змагальної діяльності гравця окремо, як і команди в цілому, ведеться з метою найбільш цілеспрямованого вибору засобів, методів підготовки для побудови тренувального процесу адекватного змагальній діяльності [2].

Отже, підсумовуючи вищевказане, **метою роботи** було вивчити та проаналізувати 11 поглиблених метрик футбольного інтелекту.

Матеріал і методи: Нове володіння – підрахунок із трьома категоріями «команда А», «команда Б», «боротьба за м'яч». Останнє – це ситуації, коли жодна команда не має контролю над володінням (але м'яч перебуває у грі; паузи до статистики не йдуть взагалі). Класичний приклад – далекий пас, верхова боротьба та спроба виграти підбір. Ці секунди боротьби заносяться до нової категорії.

Результати дослідження. Окремі показники були запозичені з відповідним посиланням з відкритих періодичних джерел та Інтернет сайту FIFA [5]. При цьому підрахунки були зроблені нами.

Були отримані дані за всіма 11 поглибленими метриками футбольного інтелекту, але в тезах їх неможливо відбити. Для прикладу наводимо показники володіння м'ячем у фінальній грі чемпіонату світу між Аргентиною та Францією (табл.1).

Таблиця 1

Показники володіння м'ячем збірних команд у фінальній грі ЧС 2022 року, у %

Аргентина	Боротьба за м'яч	Франція
46,5	12,9	40,6

Висновки.

ФІФА враховує всі ці дані, але не виводить, щоб не перевантажувати нас інформацією. На виході інформація, яка до нас доходить, часто виглядає спрощеною до марності. Це посилюється тим, що фахівці не завжди знають деталі і намагаються дати осмислення загальній цифрі, хоча в такому форматі вона не придатна для осмислення.

Звичайно, чудово, що є самі дані – і фахівці навіть у такому вигляді їх оброблятимуть. Але простий тренер з футболу не вбиватиме значення кожного показника собі в ексель чи іншу програму, щоб отримати дані про команду за весь турнір. А без цього важче зіставляти команди/гравців або хоча б отримати

уявлення про усереднені значення показника для позиції, щоб краще розуміти, яке значення виглядає круто, а яке слабко.

Нові дані ФІФА – потенційний прорив та великий крок уперед. Аналоги цих показників давно вважають усередині клубів та аналітичних компаній, але багато хто з них не був доступний простим фахівцям.

Водночас важкі та потенційно корисні показники дуже незручно обробляти після матчів. Дані унікальні, але навігація в рази поступається тією, яка є на статистичних сайтах, таких як WhoScored або FBref.

Водночас можна порадіти появі нових показників. У повному форматі з подібного у відкритому доступі не було.

Список використаної літератури:

1. Великий О. Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів команд-учасниць чемпіонату Європи 2012 року в динаміці ігрового часу. День студентської науки: зб. тез доп.за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. Львів, 2016. С. 52-54.

2. Журід С.М., Коваль С.С., Лебедєв С.І, Ребаз Слеман Техніко-тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник. ХДАФК, Харків, 2021, 208 с.

3. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки. Монографія. Дніпро, 2022. 396 с.

4. Lebediev, S., Zhurid, S., Koval, S. & Shalenko, V. Control of physical and technical readiness of football players at the stage of specialized basic training. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 26(1), 14-19.

5. https://www.fifatrainingcentre.com/en/fwc2022/post-match-summaries/post-match-summary-reports.php.

ТАКТИЧНІ ДІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ У НАПАДІ

Анастасія Бородіна

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Класична класифікація розподіляє тактику гри в баскетбол у нападі на індивідуальні, групові та командні дії. Тактична підготовка в баскетболі спрямована на формування вміння доцільно й ефективно застосовувати засвоєні технічні прийоми в умовах суперництва двох команд.*

Ключові слова: *баскетбол; тактика гри; групові та командні взаємодії.*

Вступ. Баскетбол є командною грою, результат спортивної боротьби в якій прямо залежить від тактичної майстерності як окремих гравців, так і команди в цілому. Отже, тактична підготовка в баскетболі має величезне значення. Вона спрямована на формування вміння доцільно й ефективно застосовувати засвоєні технічні прийоми в умовах суперництва двох команд [2].

Протягом часу існування баскетболу, як виду спорту, класифікація тактики гри завжди мала розподіл на дії в нападі та захисті, та у сучасному вигляді ми розподіляємо їх на індивідуальні, групові та командні [2; 4; 5].

Мета та завдання дослідження: обгрунтувати склад тактичних дій у нападі, їх класифікацію за матеріалами сучасних видань.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичних та інтернет видань з тактики баскетболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи сучасні видання щодо тактики гри у нападі баскетбольних команд, ми виявили, що автори одноголосно притримуються класичної класифікації, яка розподіляє тактику гри у нападі на індивідуальні, групові та командні дії. Найбільш повне вивчення різновидів тактичних командних дій припадає на гравців, які тренуються у групах спеціалізованої підготовки.

В. Горбуля, В. Пасічник, Л. Поплавський [2] відзначають, що групові дії – це винятково важливі типові блоки, які формують фундамент узгоджених комбінаційних дій команди. Вони базуються на трьох можливих переміщеннях гравця після передачі м'яча партнерові: до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

Взаємодії двох гравців. Основними способами взаємодії двох гравців є спосіб «передай м'яч і вийди», а також заслін, наведення, пересічення.

Взаємодії трьох гравців у нападі. Більшість способів взаємодій трьох гравців будуються на основі перелічених вище взаємодій двох гравців, до яких приєднується третій. Найбільш поширеними взаємодіями трьох гравців є «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «наведення на двох гравців», що зазвичай використовуються за участю гравців різних ігрових амплуа.

Командні тактичні дії в нападі – взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на вирішення завдань ведення гри.

Під час тактичних дій команда намагається забезпечити таке: 1) чистий вихід під щит суперника гравця з м'ячем; 2) безперешкодний кидок із середньої відстані, або триочкової зони; 3) короткочасну кількісну перевагу нападників над захисниками на певній ділянці поля. Напад у баскетболі по тактичній спрямованості поділяють на два види: стрімкий та позиційний [2; 4; 5].

Обидві системи безперервно вдосконалюються і мають велику кількість варіантів, що обумовлюється системою захисту суперника, складом команд і конкретними умовами проведення змагання.

Сутність швидкого прориву полягає в тому, щоб на великій швидкості доставити м'яч до кошика суперника, виконати кидок в умовах непідготованого суперником захисту, а найчастіше – у створенні чисельної переваги нападників.

Головний принцип системи позиційного нападу – ведення атаки з позицій, які визначені для дій гравцям різних ігрових амплуа команди.

У позиційному нападі склалося дві системи командних дій: через центрового гравця і без центрового гравця. Крім цього, розрізняють напад проти персональної, зонної системи захисту та їх комбінацій і варіантів. У зв'язку з цим гравцям доводиться розучувати велику кількість різноманітних взаємодій [2; 4].

Висновки. Тактика гри у нападі поділяється на індивідуальні, групові та командні дії. Вибір способу ведення атаки визначається насамперед особливостями гри суперника. Обраний варіант повинен максимально сприяти реалізації сильних сторін своєї команди та слабких сторін суперника.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідити відсоткові частки командних дій у нападі (швидких та позиційних) жіночої команди вищої ліги «Інваспорт -СДЮСШОР-5».

Список використаної літератури:

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: система підготовки спортсменів у баскетболі. Київ. 2019. 165 с.

2. Горбуля В.О. , Горбуля В.Б., Горбуля О.В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. 92 с.

3. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль: Астон, 2014. 182 с.

4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.

5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. 2004. 448 с.

6. Тучинська Т. А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. Посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 95с.

АНАЛІЗ РОЗПОДІЛУ ФУТБОЛЬНИХ ГРАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ СХИЛЬНОСТІ ДО ВОЛОДІННЯ ОДНІЄЮ З КІНЦІВОК В ХОДІ ГРИ

Дмитро Бугера, Аліна Улан, Ілля Корень

Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна

Анотація. *В роботі встановлена значущість функціональної асиметрії для раціональної побудови підготовки спортсменів. Визначено відсоткове співвідношення футболістів з різною моторною асиметрією.*

Ключові слова: *функціональна асиметрія, моторна асиметрія, змагальна діяльність.*

Вступ. В останні роки функціональна асиметрія стала предметом все більшої уваги у наукових дослідженнях з фізичної підготовки спортсменів. Функціональна асиметрія може впливати на спортивні досягнення та здоров'я спортсменів, тому знання про неї може бути корисним для тренерів та інших фахівців, які працюють з атлетами [1]. Знання про наявність у спортсменів різних видів асиметрії та раціональне управління ними та використання в тренувальному процесі та змагальній діяльності дозволить тренерам більш ефективно планувати багаторічну спортивну підготовку спортсменів, що орієнтуватиметься на індивідуальні особливості кожного з них [4].

Метою дослідження є дослідження відсоткового співвідношення футболістів з різним проявом асиметрії нижніх кінцівок.

Методи дослідження. Вивчення спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет з досліджуваної проблеми, аналіз змагальної діяльності футболістів шляхом відео-аналізу, математично-статистична обробка результатів. Проаналізовані дані 16 команд та 127 гравців.

Результати дослідження та їх обговорення. В цілому латеральний фенотип є фактором, що визначає успішність перебігу процесів адаптації до спортивних навантажень, пов'язаних з необхідністю швидкої реалізації моторних програм [2, 4].

Один з прикладів використання функціональної асиметрії в спорті - це визначення домінуючої руки або ноги спортсмена. Відомо, що домінуюча сторона мозку відповідає за контроль за відповідною стороною тіла. Тому, знання, яка сторона є домінуючою для спортсмена може бути корисним для тренування та розвитку моторних навичок [3].

В футболі актуальним є моторна асиметрія нижніх кінцівок спортсменів [3]. Чемпіонат світу з футболу 2022 дозволив проаналізувати склади команд, які вийшли з групового етапу змагань та боролися за чемпіонство у стадії на вибування. Проаналізувавши 16 команд, маємо результати щодо кількості футболістів відповідно до їх схильності до володіння однією з кінцівок в ході гри. Так, визначено 127 гравців (72 % випробуваних), які виконують техніко-тактичні дії правою ногою, 42 гравців (24 % випробуваних) віддають перевагу у володінні в ході гри лівій нозі та виявлено 7 випадків (4 % випробуваних), коли спортсмени однаково успішно виконували прийоми та дії обома ногами, що може свідчити про їх амбідекстерію (рис. 1).

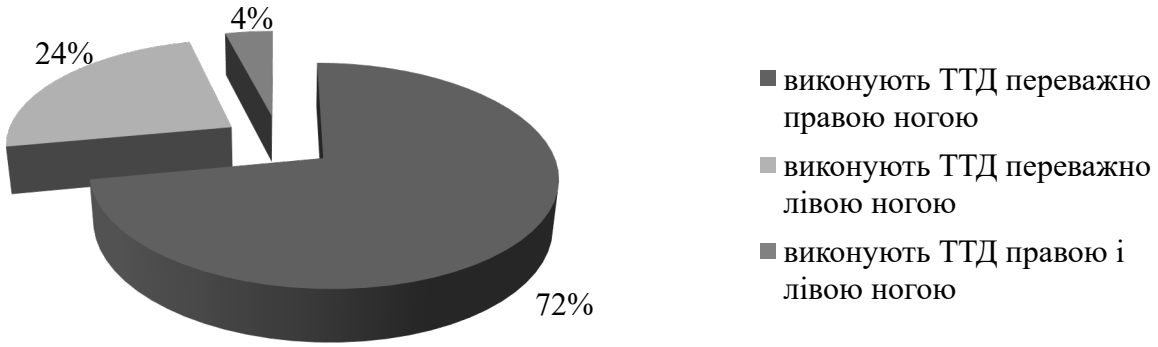


Рис. 1. Розподіл гравців-учасників Чемпіонату світу з футболу 2022 з урахуванням моторної асиметрії нижніх кінцівок

Формування складу команди з урахуванням моторної асиметрії футболістів може бути корисним для тренера, даючи йому можливість включати до складу команди гравців з різною моторною асиметрією для забезпечення різноманітності технічних дій і можливостей для команди загалом.

Висновки. Один з прикладів використання функціональної асиметрії в футболі - це визначення та урахування її моторної складової: домінуючої ноги спортсмена. За результатами дослідження можна засвідчити наступне співвідношення професійних футболістів з різними проявами моторної асиметрії нижніх кінцівок (за результатами Чемпіонату світу з футболу 2022): серед 100 %

гравців близько 24 % віддають перевагу до володіння лівою ногою, 72 % – правою та 4 % спостерігається явище амбідекстрії.

Перспективою подальших досліджень є дослідження явища моторної асиметрії нижніх кінцівок серед висококваліфікованих футболістів та її вплив на становлення індивідуального стилю гри гравців.

Список використаної літератури:

1. Аксютин ВВ, Штанагей ДВ. Інформативні психофізіологічні показники боксерів для визначення стилю ведення поєдинку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12 Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 889.

2. Бугера Д.О., Корень І.С., Улан А.М. Прояв моторної асиметрії серед провідних футболістів (за матеріалами Чемпіонату світу з футболу 2022). Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference «Principles of science. Ideals, norms, values in science and style of scientific thinking», April 17 – 18, 2023 Tallinn, Estonia by the «InterSci». 2023. 45-47.

3. Улан А.М., Залойло В.В., Бугера Д.О., Корень І.С. Актуальність визначення та урахування функціональної асиметрії в процесі підготовки спортсменів. science and technology: problems, prospects and innovations. Proceedings of VIII International Scientific and Practical Conference., 11-13 May 2023., Osaka, Japan. 281-284 p.

4. Shynkaruk, O., Ulan, A., Bondar, A., Iakovenko, O., Strohanov, S., Pavlenko, I., ... & Krasnianskiy, K. (2020). Left-handed and right-handed fencers in the international sports arena: specifics of their competitive activity and features of identification. *Теорія та методика фізичного виховання. 2020. Т. 20,№ 2. Р. 59-67*.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ

Катерина Ващук

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо проблеми емоційної стійкості нестабільності й надзвичайністю різних ситуацій, що викликають у волейболісток стан тривалої психологічної напруги.*

Ключові слова: *волейбол; волейболістки; емоційна стійкість;змагання.*

Вступ. Волейбол – один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту, що здобув всенародне визнання. У силу своєї емоційності гра у волейбол потребує від спортсмена ефективного переживання емоційних станів. Тому дослідження психічних станів спортсменів є важливої складової для вдосконалювання навчально-тренувального процесу [1].

Проблема емоційної стійкості є актуальною на сьогоднішній день у зв'язку з нестабільністю й надзвичайністю різних ситуацій, що викликають у спортсменів стан тривалої психічної напруги. Волейбол є дуже емоційною грою.

Багато ситуацій, що виникають у грі, можуть викликати у волейболісток відчай чи радість, розчарування чи задоволеність. Велике значення має те, що емоції не повинні змінювати командні взаємодії на гірший бік, а навпаки зміцнювали їх. Емоції як позитивні, і негативні являють собою систему сигналів, які є ігровою орієнтацією волейболіста залежно від свого ставлення до матчу, партнерам по команді, до суперників. Як приклад можна говорити, що тільки через емоції спортсмен може відчути, що зараз настає вирішальний момент у всій грі.

Мета дослідження: визначити емоційну стійкість волейболістів при підготовці до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному волейболі успіх на змаганнях залежить не тільки від обліку особистих особливостей спортсмена, але й від його тимчасових психічних станів [1, 2]. Психічні стани в спорті розглядаються, як функція, що грає значну роль у змагальній діяльності спортсмена, і як психологічний механізм, що піддається зовнішньому впливу.

Одним з основних психологічних факторів, що забезпечують надійність змагальної діяльності, є фактор емоційної стійкості, що дозволяє спортсменові надійно виконувати цільові задачі спортивної діяльності за рахунок оптимального використання нервово-психічних резервів. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних явищ, попереджає крайній стрес, сприяє прояву готовності до дій у напруженій ситуації. Тому емоційна стійкість - один з важливих психологічних факторів надійності, ефективності й успіху спортивної діяльності [2, 4]. Емоційна стійкість - це системна якість особистості, що здобуває індивідом і проявляється в напруженій діяльності.

Волейбол є одним з масових видів спорту. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст. Для спортивної психології представляються цікавими дослідження про те, що постійні взаємодії гравців з м'ячем і один з одним сприяють поліпшенню глибинного й периферичного зору, точності й орієнтуванню в просторі. Крім того, гра у волейбол розвиває миттєве перемикання уваги з одного об'єкта на інший, підвищує м'язове почуття й здатність до швидкого чергування напруги й розслаблення м'язів, а також здатність зосереджувати увагу на найбільш важливому моменті в різних ігрових ситуаціях [4].

Саме тривожність і емоційне збудження становлять фундамент емоційної стійкості спортсмена, які дозволяють більш успішно протистояти стресу й негативним переживанням у процесі змагальної діяльності. Тривожність є невід'ємним компонентом емоційної стійкості й впливає на протікання процесів уваги у змагальній діяльності. Під впливом змагальних стрес-ситуацій у деяких спортсменів значно зростає тривожність, що, у свою чергу, супроводжується певними фізіологічними й біомеханічними змінами в організмі. Таким чином, щоб допомогти спортсменам знизити тривогу змагання, доцільно на тренуваннях моделювати деякі ситуації, властиві змаганню[1,3].

Висновки. Після аналізу літературних джерел можливо зробити висновки що ефективність змагальної діяльності визначається рядом факторів, одним з яких є психологічний фактор – емоційна стійкість на основі прояву тривожності

і емоційного збудження. При вирішенні проблеми змагальної ефективності основна увага дослідників приділяється питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки і в меншій мірі психологічним факторам, зокрема психічним станам. Таким чином, структуру змагальної емоційної стійкості волейболісток склали насамперед найбільш тісно зв'язані з нею показники тривожності і емоційного збудження й специфіка ігрового амплуа[3,5].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: визначити ефективність виконання технічних прийомів з урахуванням емоційної стійкості та тривожності при підготовці до змагань у волейболісток.

Список використаної літератури:

1. Бойко Г., Міщук Д. Психологічні особливості студентів, які навчаються на навчальних відділеннях баскетболу та волейболу. *Молода спортивна наука України.* 2015. Т 2. С. 35-39.

2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ, 2007. 298 с.

3. Гаврилюк В. М., Саранча М. П. Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. Біологічні дослідження, 2016. С. 219-221.

4. Помещикова І. П., Іванов І.. Психофізіологічні показники волейболістів студентського віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник матеріалів XVIII Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК. 2018. С. 108-110.

5. Мельник А., Ляхова Т. Психологічні особливості нападаючих гравців у волейболі. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності:* збірник статей III науково-практичної конференції (Харків, 1-2 грудня 2023 р.). Харків: ХНПУ, 2023. С. 150–155.

СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Ганна Ветрова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Баскетбол – це швидка гра. Вона включає несподівані ривки на повній швидкості і миттєві зупинки, потребує вміння пересуватися по майданчику так швидко, як кращі спринтери. Тому до баскетболістів висуваються високі вимоги щодо розвитку швидкості, загальної і спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей.*

Ключові слова: *баскетбол; швидкість; витривалість; спритність; швидкісно-силові якості.*

Вступ. Розвиток фізичних якостей баскетболістів – процес тривалий і складний, тому що гра в баскетбол вимагає ґрунтовної фізичної підготовленості. фізичні якості складають основу будь-якого рухового акту і ефективність рухових вмінь та навичок залежать не тільки від правильності їх виконання, але і від прояву фізичних якостей. Більше того, ефективність виконання ігрового прийому прямо залежить від здатності баскетболіста виявляти швидкість, силу,

спритність та інші властивості, які потрібні у даний момент, і дозволяють досягти поставленої мети [1].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати склад спеціальних фізичних якостей баскетболістів за матеріалами сучасних видань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичних та інтернет видань з методики фізичної підготовки в баскетболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток фізичних якостей необхідних баскетболісту в його спортивній діяльності здійснюється в процесі фізичної підготовки. На думку багатьох вітчизняних та зарубіжних фахівців та з науково-методичних матеріалів, у фізичній підготовці спортсменів провідне місце займає показник швидкісної тобто спеціальної витривалості. Основним, зовнішнім показником швидкісної витривалості є час, на протязі якого вдається підтримувати задану швидкість, або темп руху, або співвідношення швидкостей, що досягнуте на частинах роботи [5].

Як стверджують Дорош М.І. та Горчанюк В.А., швидкісно-силова підготовка баскетболістів включає три основні напрями: швидкісний, швидкісно-силовий, силовий.

Швидкісний напрям. Розширюється завдання – підвищення швидкості виконання основної вправи або окремих елементів та їх сполучень. Швидкість руху досягається за рахунок удосконалення координації рухів, узгодженості у роботі м'язів.

Швидкісно-силовий напрям. Вирішується завдання – збільшення сили м'язів та швидкості рухів. Використовуються основні вправи без обтяжень або з невеликим обтяженням. Вправи виконуються максимально швидко і чергуються із заданою швидкістю – 80-90 % від максимальної.

Силовий напрям. Вирішується завдання – розвиток сили м'язів. Вага обтяження або опір складає 80 % від максимального. Характер виконання вправ різний – від максимально швидкого до 60 % від максимального [3].

Розвиток високої спортивної майстерності у будь-якому виді спортивної діяльності пов'язаний з рівнем розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) і ефективністю їх взаємодії. Високий же рівень працездатності, спортивної майстерності досягається на базі розвитку швидкісної витривалості [4; 5; 6].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що питання розвитку спеціальних фізичних якостей у баскетболі є актуальним та не вирішеним остаточно.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: досідити ефективність розвитку спеціальних фізичних якостей у баскетболі при підготовці до змагань.

Список використаної літератури:

1. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник.Запоріжжя, ЗДМУ: 2015.109 с.

2. Грибан Г.П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Житомир, «Рута». 2017. 46 с.

3. Дорош М.І., Горчанюк В.А. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей засобами спортивних ігор: Конспект лекції. Харків:УкрДУЗТ, 2016. 26 с.

4. Коваль М. В., Чуча Н.І. Рівень спеціальної працездатності баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2016. №. 1. С. 21-24.

5. Пащенко Н.О., Чуча Н.І. Особливості розвитку швидкісної витривалості у баскетболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти.* Збірник статей міжнародної XIX наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків. С. 104-106.

6. Помещикова І. П., Пащенко Н.О. Рівень загальної працездатності баскетболісток команди першої ліги. *Фізична культура, спорт та здоров 'я* : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10 – 12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2014. С. 191–194.

7. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. Методичний посібник для тренерів з баскетболу. К.: Преса України, 2006. 224 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Єлизавета Глєбова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо психологічної підготовки волейболістів до змагань. Вивчено, що психологічна підготовка – це процес, спрямований на створення у спортсменів стану психологічної готовності до змагання як багаторівневої освіти з мотиваційною, ціннісною, діяльнісною складовими.*

Ключові слова: *підготовка, змагання, волейболіст, успішність, психологія.*

Вступ. Однією з важливих проблем спортивної діяльності людини в даний час є проблема психологічної підготовки спортсмена, оскільки юні волейболісти під час виступу на змаганнях зазнають хвилювання, страху, невпевненості в позитивному результаті, високого рівня тиску вболівальників. Успіх у змаганнях залежить не лише від високого рівня фізичної, тактичної та технічної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності [1].

У психологічній підготовці до спортивної діяльності важливе значення має особистісний розвиток, що допомагає проживати психологічні кризи, що у процесі конкурентної боротьби. Успішність подолання кризових ситуацій залежить від цього, як волейболіст здатний керувати своїм психоемоційним станом, своєчасно мобілізуватися, досягаючи результату.

Мета дослідження: вивчити психологічну підготовку волейболістів до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка волейболістів до змагань є актуальною в умовах нестабільності та невизначеності життєвих ситуацій, які можуть викликати у спортсмена стан тривалої психічного напруження під час гри. Тому розробкаефективноїсистемипродуктивноїпсихологічноїпідготовкиволейболістів до змагань може суттєво стимулювати розвиток здатності стабілізації та концентрації на грі, а також допоможе своєчасній профілактиці стресових станів та зниження показника нервово-психічного напруження [2].

Основними питаннями психологічної підготовки волейболістів до змагальних ігор є такі [3, 4]:

1. Діагностика особливостей особистості гравця – його характеру, темпу та динаміки; рівень домагань у спорті, ступеня виразності мотивації досягнень та ін.

2. Соціальні аспекти особистості та колективу – характер психологічного клімату в спортивній команді, становлення міжособистісних відносин.

3. Аналіз критичних можливостей волейболіста, його різноманітних психологічних якостей.

4. Оцінка актуальних психологічних станів волейболіста та його регуляції.

5. Засоби досягнення максимальної чи оптимальної психологічної працездатності гравця.

6. Обґрунтування застосовуваних засобів реабілітації після великого тренувального навантаження, відповідальних змагань, напруженого спортивного сезону.

Аналізуючи основні смислові аспекти психологічної підготовки до змагань у волейболі, усвідомлюємо необхідність акцентувати увагу на психоемоційній стабільності спортсменів. Оскільки головним критерієм її є адаптивний рівень тривожності, тому вважаємо за необхідне дослідити саме рівень прояву тривожності. Рівень тривожності та її підвищення суттєво впливають на психоемоційний баланс людини, здатні змінювати виразність когнітивної оцінки ситуації та вольового регулювання волейболістів Як результат – емоційне реагування в ситуації психоемоційної напруги стає провідним, а відповідно когнітивне та вольове регулювання поведінки неможливе у момент необхідної мобілізації особистості [5].

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що психологічна підготовка до змагання є процесом, спрямованим на створення у волейболістів стану психологічної готовності до змагання із застосуванням певних засобів та методів. Основними питаннями психологічної підготовки є оцінка особливостей особистості спортсмена, психологічних станів спортсмена та його регуляції й інших.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа

Список використаної літератури:

1. Акімова Н. О. Залежність ефективності спортивної діяльності студентів, які систематично займаються у секції волейболу, від психічної підготовки та реабілітації. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання:* збірник

наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Краматорськ, 17-18 квітня 2019 р.). Краматорськ : ДДМА, 2019. С. 215–223.

2. Антонець В. Ф. Психологічні аспекти підготовки волейболістів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер.:Педагогічні та психологічні науки.* 2015. № 1. С. 8–16.

3. Антонець В. Ф. Емоційна стійкість як складова психологічної підготовки юних волейболістів до ефективної змагальної діяльності. *ЗбірникнауковихпрацьНаціональноїакадеміїДержавноїприкордонноїслужби України. Серія: Психологічні науки.* 2016. № 1. С. 19–32.

4. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. С. 200–229.

5. Ляшенко В. М., Корж Є. М. Визначення психологічного клімату та його складових у спортивній команді з волейболу. *Науковий часопис Національного пед. Університ. ім. МП Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт).* 2020. № 4 (124). С. 51–54.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КІБЕРСПОРТИВНІЙ ДИСЦИПЛІНІ DOTA2

Володимир Голубничий
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пятисоцька С.С.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі визначено особливості змагальної діяльності у дисципліні DOTA2 та проаналізовано найбільш важливі якості гравців.*

Ключові слова: *кіберспорт, тренування, DOTA2, гравці.*

Вступ. Змагальні комп'ютерні ігри, або кіберспорт, – це феномен, який став одним з елементів сучасної цифрової молодіжної культури [1]. Останнім часом кіберспорт став дуже популярним, ця тенденція зберігається та набирає обертів. Цьому сприяє не тільки використання сучасних технологій, але й сама техніка ведення гри кіберспортсменами. Як наслідок, змагальні види комп'ютерних ігор привертають все більше з боку наукової спільноти [3]. Тренувальний процес гравців у кіберспорті так само як у традиційних видах спорту потребує ретельного планування та наукового обґрунтування.

Мета дослідження: дослідити найбільш важливі якості гравців в DOTA2, що визначають їх змагальну ефективність.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати особливості змагальної діяльності гравців у DOTA2.
2. Визначити провідні якості гравців, що зумовлюють ефективність змагальної діяльності у кіберспортивній дисципліні DOTA2.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Різні кіберспортивні дисципліни потребують специфічних умінь і навичок гравців, які зумовлені різними пристроями керування, вимогами до прояву швидкості, точності, витривалості в залежності від завдань гри, вимогами до розвитку когнітивних здібностей гравців тощо [2]. Детальне вивчення специфіки тренувальної та змагальної діяльності кіберспортсменів, що спеціалізується у грі DOTA2, дозволило визначити основні вимоги до професійних умінь таких гравців.

Багатокористувацькі онлайн бойові арени (MOBA), до яких відноситься DOTA2 – це жанр комп'ютерних ігор, у яких гравці керують персонажами і протистоять в команді проти інших гравців у режимі реального часу. В DOTA 2, гравці мають захоплювати території та руйнувати замки противника. Гра має різноманітні завдання, такі як захист власної бази, здобуття ресурсів і контроль ключових точок на карті, а також пов'язана з управлінням ресурсами. Успіх залежить від збалансованості цих параметрів, а також від здатності гравця адаптуватися до змін в грі та робити швидкі та виважені рішення.

Основними пристроями керування в грі є клавіатура і миша, для гравців характерне почергове або одночасне швидке виконання різних складнокоординаційних дій обома руками в процесі гри. Тому вимоги до розвитку моторики рук досить високі [5].

DOTA2 має високі вимоги до когнітивних здібностей гравців, зокрема уваги, пам'яті та мислення [2]. Рівень концентрації уваги змінюється відповідно до положення гравця на карті та напруженості ігрової ситуації. Окрім слідкування за положенням партнерів та суперників, необхідно запам'ятовувати характеристики та можливості великої кількості ігрових персонажів (близько 124), предметів, скілов, можливостей та розуміння поєднання можливостей 10 конкретних персонажей в окремій грі. Ці уміння залежать від розвитку функції пам'яті – короткочасної зорової та довгострокової [4].

Ігровий процес характеризується значною різноманітністю. Необхідне вміння здійснювати вибір із великої кількості різних персонажів з унікальними навичками та ролями. Гравцям потрібно вміти вибирати персонажів, які відповідають стратегії їх команди та вміти ефективно їх використовувати.

Отже, важливим є не лише вибір персонажу (героя) та його властивостей, ігрової ролі, предметів, стилю гри, а й вміння виконувати свою ігрову роль, грати на декількох героях.

Для успіху у грі важливе значення мають добре розвинені комунікативні навички гравців, необхідні для узгодження роботи в команді.

Висновки. Кіберспростсмени, на рівні з іншими спортсменами, мають проходити передзмагальну підготовку. Для успіху в кіберспорті гравець має поєднувати фізичні та інтелектуальні здібності. Швидкість реакції, точність попадання в ціль, моторика рук потребують певної фізичної підготовки, а потреба у виробленні оптимальної стратегії для отримання перемоги – інтелектуальної. Тому важливим є впровадження вправ для розвитку даних якостей до програми передзмагального мезоциклу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягає у розробці плану предзмагального мезоциклу з DOTA2.

Список використаної літератури:

1. Drachen A. et al. Skill-based differences in spatio-temporal team behaviour in Defence of the Ancients 2 (DOTA 2). *IEEE Games Media Entertainment, Toronto, ON, Canada*, 2014. P. 1-8.

2. Hagiwara G., Kawahara I., Kihara S. An attempt to verify the positive effects of esports: Focusing on concentration and cognitive skill. *Journal of Japan Society of Sports Industry*, 2020. 30(3). P. 239-246.

3. Schubert T., Finke K., Redel P., Kluckow S., Müller H., Strobach, T. Video game experience and its influence on visual attention parameters: An investigation using the framework of the Theory of Visual Attention (TVA). *Acta psychologica*, 2015. 157. P. 200-214.

4. Piatysotska S., Podrigalo L., Romanenko V., Ashanin V., Aleksienko Y., Aleksieieva I. Exploring the short-term visual memory of esports athletes across various levels of expertise. *Journal of physical education and sport*, 2024. 24 (1). P. 103-112.

5. Piatysotska S., Podrigalo L., Romanenko V., Yefremenko A., Petrenko Y., Poltoratska H. A Study of Motor Functional Asymmetry Indicators in Different Sportsmanship Level Esports Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 2023. 23(4). P. 628–635.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ТА ЇХ УРАХУВАННЯ В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Єсєнія Горбунова, Тетяна Рожкова

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

***Анотація**. Розглянуто особливості протікання менструального циклу спортсменок, симптоми у передменструальну та менструальну фази; тенденцію врахування тренерами стану спортсменок у кожну фазу циклу при побудові тренувального процесу. Результати отримано на основі аналізу спортивної літератури та проведенні двох анкетувань серед спортсменок та тренерів, які кваліфікуються у спортивних танцях. Встановлено, що у фази фізіологічної напруги (передменструальна та менструальна) у більшості опитуваних спортсменок стан організму свідчить про зниження працездатності, що впливає на їх результативність. Більшість з опитуваних тренерів будують програму тренувань без урахування менструального циклу спортсменок.*

***Ключові слова**: менструальний цикл (МЦ), фази циклу, біологічні особливості, спортсменки, результативність.*

Вступ. Особливості функціонального стану, працездатність та реакції на різноманітні подразники залежать від ритмічних змін гормонального статусу організму жінки протягом специфічних біологічних ритмів. Тому проблемі

вивчення працездатності спортсменок, можливостей систем енергозабезпечення, рівня швидкісно-силових можливостей, різних видів витривалості у різних фазах менструального циклу присвячено велику кількість досліджень [3]. Однак повної ясності в цьому питанні серед фахівців немає й досі. За фізіологічними даними, які наведені в багатьох літературних джерелах, в певні фази менструального циклу у спортсменок різко знижуються такі рухові якості як витривалість, сконцентрованість та сила. Спеціалістами було визначено, що допускається зневага у тренувальному процесі та змагальній діяльності фазами МЦ, в яких знаходиться спортсменка. Це часто призводить до дисфункцій менструального циклу, травм опорно-рухового апарату, виникненню синдрому тріади жінок-спортсменок та зниженню спортивних показників [2]. Тому спортивні науковці рекомендують враховувати МЦ жінок при виборі засобів та методів підвищення працездатності у різних видах спорту та масових формах фізичної культури.

Мета дослідження: обґрунтування необхідності врахування фаз менструального циклу при побудові тренувального процесу у спортивних танцях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; соціологічне опитування (анкетування) серед тренерів (15 респондентів) та спортсменок (30 респондентів); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Опитування були проведені на базі провідних танцювальних клубів України серед тренерів та спортсменок. За даними анкетування, в менструальну фазу циклу 83% спортсменок почувають себе безсильно та розсіяно. У передменструальній фазі циклу спортсменки мають наступні симптоми: 20% – нудота, 26,7% – головні болі та зниження апетиту, 53,3% – швидка стомлюваність, 70% – болі в області живота та спини, 76,7% – дратівливість. Щоб поліпшити свій стан, більшість приймають перед спортивною діяльністю знеболюючі засоби. Проаналізувавши та співставивши результати наших досліджень та результати інших авторів, зробили висновки, що результативність спортсменок залежить від фаз МЦ і має індивідуальний характер. 73% тренерів будують програму тренувань без урахування МЦ спортсменок. 93% тренерів, нехтуючи станом спортсменок, дозволяють їм займатися під час менструації. Ми визначили, що особливості жіночого організму та необхідність побудови окремої системи підготовки жінок, які спеціалізуються саме у спортивних танцях недостатньо вивчені. Між тренерами та спортсменками тема менструального циклу залишається табуйованою, адже 90% тренерів не знають про початок менструації у спортсменок.

Висновки. Отже, в результаті вивчення літературних джерел та проведення досліджень, ми можемо зробити висновки, що відсутність планування тренувального процесу та недостатня увага тренера до фізичного стану спортсменок в певні фази МЦ впливає на загальну працездатність спортсменок та їх результативність; може призвести до дисфункцій МЦ. Фази фізіологічної напруги не сприяють результативності та позитивній працездатності спортсменок, тому для досягнення високих спортивних результатів в цей період тренерам необхідно вносити правки в тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: проведення лабораторного аналізу реакцій організму спортсменок під час менструального циклу в період тренувань та на основі результатів дослідження побудувати систему підготовки жінок-спортсменок у спортивних танцях з урахуванням фаз МЦ.

Список використаної літератури:

1. Фізіологія : підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів / Ф 50 В. Г. Шевчук, В. М. Мороз, С. М. Бєлан [та ін.] ; за редакцією В. Г. Шевчука. Вінниця : Нова Книга, 2012, 448 с.

2. Шахліна Л. Я-Г, Чистякова М. О., Авінов А.В.. Сучасні проблеми спортивної медицини. *Особливості спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу.* 2022. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.39-44

3. Рода, О.Б., Калитка, С.В., & Войтович, І.М. (2018). Порівняльна характеристика функціональних можливостей та фізичної працездатності чоловіків і жінок, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. С.15-22 DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2018.2.15-22

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ СПОРТСМЕНІВ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ «ЮНІОРИ» В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ

Сергій Гуменюк, Юлія Доценко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація: *В тезах проведено аналіз складових змагальної програми спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі.*

Ключові слова: *акробатичний рок-р-рол, змагальна програма, категорія «Юніори», технічний компонент, артистичний компонент.*

Вступ. В акробатичному рок-н-ролі результативність змагальної діяльності визначається в залежності від краси, складності, технічної досконалості у виконанні профілюючих рухових дій та інших елементів техніки [3, 4].

Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу передбачають демонстрацію у змагальній програмі широко спектру можливостей спортсменів. Демонстрація певних складових змагальної програми в акробатичному рок-н-ролі носять обов'язковий характер, інших – рекомендаційний [6].

У зв'язку з тим, що у фіналі головних змагань спортсменів категорії «Юніори» розбіжності в оцінюванні техніки виконання основного ходу (технічний компонент) є мінімальними, то результативність змагальної діяльності в значній мірі визначають інші складові оцінювання (артистичний компонент), у тому числі структура та зміст змагальної програми.

До цієї проблематики у своїх роботах звертались такі дослідники, як Бодренкова І.А., Мошенська Т.В., 2017; Герман О.В., Іванов І.В., 2018; Криштапович Г.Г., Гуменюк С.В., 2017; Луценко Ю.М., 2021; Мулик В. В., Луценко Ю. М., Таран Л. М., 2017. Вони зазначають, що одним з пріоритетних напрямків досягнення результативності участі у змаганнях з танцювальних видів спорту стає удосконалення структури та змісту змагальних програм спортивних пар та команд.

Тому, можна констатувати, що тенденції розвитку виду спорту «акробатичний рок-н-рол» спонукають до пошуку оптимальної структури та раціонального співвідношення складових змагальної програми, що і стало актуальністю нашого дослідження.

Мета дослідження: обґрунтувати структуру та зміст змагальних програм спортсменів вікової категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані наукової, методичної і спеціальної літератури з проблематики контенту змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі.

2. Визначити структуру та складові змагальних програм спортсменів категорії «Юніори», а також їх відсоткове співвідношення у контенті змагальних програм.

Матеріал і методи дослідження: В ході дослідження проведено відео-аналіз фіналів змагань (Чемпіонат світу та Чемпіонат Європи 2023 року) з акробатичного рок-н-ролу у категорії «Юніори». Загалом проаналізовано структуру та зміст змагальних програм 14 спортивних пар.

У ході дослідження нами використовувались такі методи наукового дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; відео-аналіз змагань, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У віковій категорії «Юніори» правилами змагань з акробатичного рок-н-ролу Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу передбачено вимоги до виконання 4 груп обов'язкових танцювальних елементів: танцювальні фігури в парі на *основному ході* (мінімум 6 повних основних ходів, група елементів 1); варіації основного ходу (рекомендовано виконання протягом змагальної програми двох «танцювальних доріжок», тривалістю 2-4 такти, група елементів 2); танцювальні фігури в парі без виконання основного ходу (група елементів 3); інші танцювальні фігури та елементи (обертання, стрибки, стилізовані рухи інших танцювальних напрямків, джазові фігури, тощо, група елементів 4). Крім цього протягом змагальної програми необхідно продемонструвати 4 парних акробатичних елемента з 6 можливих груп. 100% фіналістів використовують необов'язкове факультативне представлення (інтро), тривалістю від 7 до 15 с. Загальна тривалість виконання змагальних програм знаходиться у межах 92-104 с.

У структурі змагальних програм спортсменів акробатичного рок-н-ролу категорії «Юніори» - фіналістів Чемпіонату світу та Європи, представлені всі обов'язкові і рекомендовані складові.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники виконання складових контенту змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі (n=14)

№	Складові змагальної програми	Час виконання, с
1.	Інтро	9,35
2.	Танцювальні елементи групи 1	13,96
3.	Танцювальні елементи групи 2	6,60
4.	Танцювальні елементи групи 3	10,64
5.	Танцювальні елементи групи 4	47,69
6.	Акробатичні елементи	12.05

У результаті математичної обробки результатів дослідження нами визначено середньостатистичні показники виконання складових контенту змагальних програм, відсоткове співвідношення складових у контенті змагальних програм та кількісні показники виконання елементів, які представлені у табл. 1-2 та на рис.1:

Середньостатистичний час виконання змагальної програми спортсменами категорії «Юніори» становить 100,29 с. Тривалість змагальної програми 29% фіналістів знаходиться в діапазоні 5 с від нижньої межі допустимої тривалості (90 с), а у 71% фіналістів на межі максимально можливої тривалості (105 с).



Рис. 1. Відсоткове співвідношення складових у контенті змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі

З метою дотримання обов'язкових умов виконання елементів групи 1 (6 повних основних ходів) спортсмени використовують переважно базові танцювальні фігури. Складні танцювальні фігури використовуються, як елементи групи 3 (танцювальні фігури в парі без виконання основного ходу). За допомогою танцювальних елементів групи 4, виконанню яких відводиться 48% тривалості змагальної програми, спортсмени демонструють різносторонність своєї підготовки, розкривають ступінь оволодіння додатковими рухами.

Кількість повних основних ходів у змісті змагальних програм знаходиться в межах 6-8 разів, а оптимальним показником слід вважати 8 разів.

Кількість обертань (хореографічних та рок-н-рольних) від 4 до 9. Кількість елементів рівноваги та гнучкості від 2 до 6. Кількість елементів в партері від 1

до 4. Кількість змін взаємоположень партнерів, яка суттєво впливає на динаміку всієї змагальної програми, знаходиться у межах від 7 до 12.

Таблиця 2

Середньостатистичні показники складових контенту змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі (n=14)

№	Елемент змагальної програми	Кількість $\overline{X} \pm m$	V, %
1.	Основний хід	7,36±0,23	11,44
2.	Танцювальні доріжки	2,42±0,14	21,14
3.	Обертання (хореографічні та рок-н-рольні)	6,21±0,57	33,51
4.	Елементи рівноваги та гнучкості	3,14±0,46	52,73
5.	Елементи в партері	3.0±0,32	38,40
6.	Акробатичні елементи	4,0	--
7.	Зміни взаємоположень партнерів	9,28±0,51	19,78

Всі середньостатистичні показники контенту змагальних програм мають середню і значну варіативність (V від 11,44% до 52,73%).

Висновки.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури за темою дослідження, а також проведений нами відео-аналіз свідчать про наявні тенденції щодо ускладнення структури та змістового наповнення змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі.

У ході дослідження визначено структуру змагальної програми спортсменів цієї категорії. яку можна представити у вигляді окремих блоків, кульмінацією кожного з яких є виконання акробатичних елементів. Контент змагальних програм фіналістів головних змагань насичений значною кількістю елементів різних структурних груп (обертання, стрибки, елементи в партері, елементи рівноваги, елементи гнучкості, індивідуальні гімнастичні елементи, джазові танцювальні елементи, стилізовані рухи інших танцювальних напрямків). Кількісні показники використання таких елементів у контенті змагальних програм фіналістів головних змагань значною мірою відрізняються, тому найбільш вагомою складовою в оцінюванні артистичного компоненту стає саме структура змагальної програми, динамізм, концептуальність окремих елементів та їх комбінацій, логічність поєднання окремих складових, ідея та динаміка цілісної програми.

Перспективи подальших досліджень: визначення модельних показників структури та змісту змагальних спортивних пар акробатичного рок-н-ролу категорії «Юніори».

Список використаної літератури:

1. Бодренкова И. А., Мошенская Т. В. Особенности построения соревновательных композиций в спортивной аэробике. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. №1. С. 74 – 78.

2. Герман О. В., Іванов І. В. Дослідження змісту побудови змагальної програми у черліденгу, номінація «данс» на основі аналізу провідних команд світу. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків, 2018. № 5. С. 28 – 30.

3. Криштапович А. Г., Гуменюк С. В. Побудова змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини: збірник наукових праць Випуск 1. Харків, 2017. С. 261 – 265.

4. Луценко Ю.М. Вдосконалення змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі з урахуванням рівня їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. Харків, 2021. 239 с.

5. Мулик В. В., Луценко Ю. М., Таран Л. М. Структура та зміст змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 5 (61). С.75 – 79.

6. Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу (Всесвітня конфедерація рок-н-ролу). URL: http://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/ (дата звернення: 20.03.2024).

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Аліна Гура, Аліна Мельник

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі вивчено, особливості розвитку силової витривалості у волейболі. Залежно від режиму м'язових напруг виділяють динамічну та статичну силову витривалість. Під час гри волейболісти виконують велику кількість силових нападаючих ударів та подач, тому необхідно у підготовці гравців приділяти увагу розвитку їх силовій витривалості.*

Ключові слова: *витривалість; сила; вправи; втома; напруга.*

Вступ. У різних видах спорту витривалість має своєрідний характер. Загалом витривалість – це здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності, а також його вміння ефективно протистояти фізичній втомі [3; 5].

У роботі [1] зазначено, що ігрові навантаження у волейболі характеризуються здебільшого швидкісно-силовою витривалістю, спроможністю тривалий час виконувати рухи з певною силою і швидкістю. Хоча волейбол і не відносять до видів спорту, де витривалість є основним фактором, але необхідність виконувати в процесі гри стрибки, швидкі пересування по майданчику, а також удари по м'ячу з граничною силою протягом 1-2-годинного

змагання при високому фізичному і емоційному навантаженні вимагають від волейболіста вже у ранньому віці розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Так як сучасний волейбол є атлетичною грою з великою кількістю силових нападаючих ударів та подач, тому необхідно у підготовці гравців окрім швидкісної, стрибкової, ігрової витривалості приділяти увагу розвитку їх силовій витривалості.

Мета дослідження: вивчити особливості розвитку силової витривалості у волейболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Силова витривалість – це, перш за все, здатність виконувати рухову роботу протягом тривалого часу без зниження її ефективності. По-друге, це здатність долати силовий стрес протягом певного періоду часу. Силова витривалість має різні форми прояву залежно від характеру рухової дії, що виконується. Залежно від режиму м'язових напруг виділяють динамічну та статичну силову витривалість [1; 2].

Динамічна силова витривалість типова для вправ з повторними і значними м'язовими напругами при відносно невисокій швидкості рухів, а також для вправ циклічного або ациклічного характеру, де потрібна швидка сила. Вправи силового динамічного характеру можуть виконуватися з різною інтенсивністю та числом можливих повторень. Показники силової динамічної витривалості значною мірою залежить від рівня розвитку максимальної сили гравців. Для розвитку силової динамічної витривалості використовуються в основному різноманітні вправи з обтяженнями, що виконуються методом повторних зусиль з багаторазовим подоланням неграничного опору до стомлення або «до відмови», а також методом кругового тренування [3].

Статична силова витривалість типова для діяльності, пов'язаної з тривалим утриманням граничних та помірних напруг, необхідних головним чином для збереження певної пози. У розвиток статичної силовий витривалості застосовуються різні ізометричні вправи, виконання яких має обмежуватися стадією компенсаторного втоми. З їхньою допомогою можна впливати практично на будь-які м'язові групи. При цьому дуже важливо, щоб вихідне положення і кути в суглобах були такими, при яких включаються в роботу ті м'язові групи, витривалість яких потрібна для підвищення результату в даній вправі. Тривалість статичного напруження м'язів має тривати понад 12-20 с. З віком силова витривалість до статичних зусиль постійно зростає. Найбільший приріст витривалості до статичного зусилля спостерігається період від 13 до 16 років [1; 4].

Статичні вправи монотонні, вимагають значної психічної напруги і швидко призводять до втоми. Тому, захоплюватися ними під час проведення тренувань не рекомендується. Виконання багатьох ізометричних вправ силового характеру пов'язане з великим напруженням всього організму.

Як зазначено у роботі [1] статична витривалість підвищується швидше, коли ізометричні напруги виконуються у поєднанні з динамічною роботою м'язів, що підсилює кровообіг (легкий біг підтюпцем, різні загально-розвиваючі вправи, тощо). У заняттях не слід застосовувати додаткові обтяження або вони

повинні бути невеликими (1-3 кг). Статичні вправи треба обов'язково чергувати з вправами на розтягування м'язів та їхнє довільне розслаблення. Чим більше статичне навантаження, тим тривалішим має бути відпочинок. Статичні вправи під час тренування слід виконувати в кінці основної частини, але за умови, що заключна частина буде більш тривалою та динамічною. Головну роль розвитку статичної витривалості грає повторний метод.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що волейбол є атлетичною грою з великою кількістю силових нападаючих ударів та подач, тому необхідно у підготовці гравців приділяти увагу розвитку їх силовій витривалості. Залежно від режиму м'язових напруг виділяють динамічну та статичну силову витривалість

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити особливості швидкісної витривалості.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.

2. Васькевич С. С. Розвиток витривалості у волейболістів за допомогою елементів фітнесу у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 6(126). С. 30–33.

3. Головко А. М. Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання: методичні вказівки: для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, 2023. 22 с.

4. Єрмаков, С. С., Носко, М. О., Маслов, В. М., Гришко, Л. Г.. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2016. Вип. 139 (1). С. 66–69.

5. Малойван Я. В., Кірєєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019.17 с.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Дар'я Дем'яненко, Олена Горбенко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У даному науковому дослідженні на основі аналізу та систематизації наукових досліджень розглядається питання індивідуалізації тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.*

Ключові слова*: індивідуалізація, навантаження, спортсмени, спортивна підготовка, спортивні танці.*

Вступ. Принцип індивідуалізації є одним із провідних принципів навчання і тренування в спорті. Цей принцип визнає унікальність кожного спортсмена і необхідність налаштування навчальних та тренувальних програм на його індивідуальні потреби, здібності та особливості. І саме принцип індивідуалізації базується на максимальній орієнтації на індивідуальні нахили і здібності кожного конкретного спортсмена при виборі спортивної спеціалізації, при розробці всієї теми багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності, при навчанні техніки та тактики виду спорту, при виборі засобів відновлення тощо. Це вимагає підвищеної уваги до відбору й орієнтації спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення, розробці індивідуальних програм підготовки, вмілого поєднання індивідуальної та групової форм роботи.

Вміле поєднання індивідуальної та групової форм роботи є ще одним ключовим аспектом успішної індивідуалізації. Групові тренування дозволяють спортсменам розвивати командний дух, співпрацю та конкурентність, а індивідуальні заняття допомагають зосередитися на особистих потребах і розвитку. Таке збалансоване поєднання допомагає створити оптимальні умови для досягнення максимальних результатів кожного спортсмена в рамках загальної командної стратегії [2,3,4].

Мета та завдання дослідження – теоретично обґрунтувати індивідуалізацію тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження даних літературних джерел [1, 4, 5, 6] дозволяють зазначити, що з психологічної точки зору діяльність людини обумовлюється складною взаємодією двох видів психічного напруження: емоційного і вольового. Перше досить часто буває неусвідомленим, слабо регульованим або здійснюється зовсім автоматично, що спричиняє переживання. Друге – усвідомлене, довільне і породжує вольове зусилля. Їх взаємодія полягає в тому, що кожне з них проявляється не тільки безпосередньо в самій діяльності, але і одне в одному.

Так, перед змаганнями у спортсмена емоції відіграють надзвичайно важливу роль. Ці емоції можуть викликати широкий спектр переживань, від хвилювання і напруження до впевненості і піднесення. Дослідження показують, що відповідні емоції можуть успішно стимулювати спортсмена до діяльності, надихаючи його на великі досягнення, та зводити нанівець вольові зусилля, необхідні для подолання важкостей та досягнення цілей.

Висновки. Таким чином, індивідуалізація тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях не лише відображає сучасні тенденції , але й є важливим і невід'ємним елементом ефективного тренувального процесу. Цей принцип покладається в основу планування навантажень, де враховуються не лише загальні стандарти, але й індивідуальні можливості, потреби та особливості кожного спортсмена. Індивідуалізований підхід спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях дозволяє досягти

максимального потенціалу кожного спортсмена, оптимізувати його результати та запобігати травмам і перенавантаженням. Відтак, індивідуалізація в спортивній підготовці є ключовим чинником успіху для спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші наукові дослідження планується присвятити питанням удосконалення тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.

Список використаної літератури

1. Келлер В. С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.

2. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2021. 442 с.

3. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків, 2020. 344 с.

4. Осадців Т.П. Спортивні танці : навч. посібник. Л. : ЗУКЦ, 2001. 340 с.

5. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 583 с.

6. Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей: автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01, НУФСУ, Київ : 2020. 25 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ ЛІБЕРО У КОМАНДАХ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Алла Дорошенко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо аналіз підготовки гравця ліберо у командах різної кваліфікації.*

Ключові слова: *амплуа, волейбол, ліберо, підготовка; кваліфікація.*

Вступ: Сучасний волейбол кардинально відрізняється від того виду спорту, який відкрив світові У. Морган у 1895 році. Розвиток волейболу йде постійно, практично у всіх його розділах: підвищується атлетизм гравців, швидкість польоту м'яча після удару, збільшуються ростові дані волейболістів, висота стрибків. Все це додає видовищності та ефектності класичному волейболу. Але час показав, що ці тенденції дають більше переваг нападаючій команді, ніж гравцям які захищаються. Тому тривалість розіграшів м'яча скоротилася через те, що команді, яка обороняється, стало нічого протиставити потужній атаці суперника. Безперечно, зміни в правилах гри були необхідні [5]. І тоді міжнародній федерації волейболу (FIVB) довелося вдатися до значних змін у правилах: м'яч може торкатися будь-якої частини тіла; вимоги до технічних дій

у захисті було знижено, а 1998 року було введено нове ігрове амплуа в волейболі – ліберо (захисника, який грає лише на задній лінії).

Мета дослідження: проаналізувати змагальну діяльності гравців ліберо різного рівня кваліфікації у сучасному волейболі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи тенденції та дуже важливі зміни у сучасному волейболі, слід особливо наголосити на наступних моментах. Сучасний волейбол вигідно відрізняється від тієї гри, в яку грали на зорі її розвитку. Це атлетичний, складно комбінаційний вид спорту, що швидко прогресує в галузі техніки та тактики. Команди, прихильні до раціоналізму та вдосконалення тактики гри, мають реальні перспективи. Сьогодні дії гравців та їхня спеціалізація, і кожен гравець свого амплуа може бути корисним команді тільки у певній ігровій ситуації. Введення нового амплуа було зумовлене, ймовірно, тим, щоб дати можливість гравцям невисокого зростання брати участь у змаганнях вищого рангу, покращити ефективність захисних дій, ввівши на майданчик вузькоспеціалізованого волейболіста [3]. Саме із запровадженням амплуа ліберо у волейболі посилилася спеціалізація. Якщо раніше гравці були універсальні, то завдяки саме введенню ліберо посилився поділ гравців на центральних, діагональних, догравальників та ліберо. На плечах гравців даного амплуа лежить офіційний обов'язок по прийому подач, підбору скидів, відскоків від блоку, тобто бути оплотом оборони команди [4,2].

Вивчення науково-методичної та спеціалізованої літератури, що розглядає питання аналізу технічних та тактичних дій ліберо різної кваліфікації можна з упевненістю сказати що підготовка гравців ліберо у класних командах побудована на високому рівні. Про це свідчать виступи українських клубних та збірних команд на найбільших міжнародних змаганнях, де вони продемонстрували досить високий рівень, не без участі таких визнаних майстрів гри у захисті, як Дмитро Канаєв та Олександр Бойко у чоловіків, Христина Нємцева, Катерина Васильєва, Аліка Луценко і зовсім молода U – 17 Яна Прокопова у жінок. А як це питання вирішується в командах іншого рівня кваліфікації?. Як же тренувати гравця даного амплуа в умовах юнацьких команд? Які вимоги встановлені до фізичної, технічної та психологічної підготовленості гравців ліберо? У доступній вітчизняній літературі не так багато відомостей та досліджень, присвячених даним проблемам [4,5]. Аналіз статистичних даних техніко-тактичних дій ліберо показав різницю між гравцями різного рівня кваліфікації. Найбільш ефективні ігрові дії спостерігались у ліберо Суперліги, це говорить про різницю в рівні майстерності з ліберо більш низького рівня кваліфікації [1].

Висновки. Аналіз літературних джерел виявив, брак інформації про підготовку гравців ліберо, а аналіз статистичних даних гри ліберо різного рівня кваліфікації показав, що найбільш стабільні результати мають гравці ліберо середньої та високої кваліфікації (суперліга, перша ліга).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: провести аналіз техніко-тактичних дій гравців ліберо різної кваліфікації жіночих команд.

Список використаної літератури:

1.Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. С. 271-278.

2.Дорошенко, Е.Ю., Мельничук, Ю.В. Параметри ефективност техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту НУФВСУ, 2, 2014. С. 116-118

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: Освіта України. 2009, 96 с.

4. Мельник, А. Ю. Особливості гравців різних амплуа у волейболі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 1, 2003. 84-86.

5. Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. Вісник *Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118(4). С. 118-121.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ТРЕНЕРА З ДЗЮДО В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Юлія Заболотня
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бойченко Н.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Тези присвячені комплексному дослідженню специфіки роботи тренера з дзюдо в сучасних умовах. Розкриваються основні функції тренера, його роль у підготовці спортсменів, а також вимоги, які висуваються до його професійної компетентності. Зроблено акцент на нових тенденціях у розвитку дзюдо та на тому, як тренер має адаптувати свою роботу до мінливих умов.*

Ключові слова*: дзюдо, тренер, функції тренера, професійна компетентність, нові тенденції, педагогічні технології, інноваційні методи тренувань.*

Вступ. Дзюдо – це бойове мистецтво та вид спорту, який користується все більшою популярністю в Україні та світі. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені свідчать про високий рівень підготовки спортсменів та про ефективність роботи тренерів.

У сучасному світі, де спорт постійно розвивається, а вимоги до спортсменів зростають, роль тренера стає ще більш значущою. Тренер з дзюдо не лише навчає технічним прийомам та тактиці ведення бою, але й формує особистість спортсмена, виховує в ньому такі якості, як воля до перемоги, дисципліна, відповідальність, співпраця, командний дух [2].

Мета та завдання дослідження. *Метою даного дослідження* є вивчення особливостей роботи тренера з дзюдо в сучасних умовах, враховуючи нові тенденції розвитку спорту.

Завданнями дослідження є:

1. Розкрити основні функції тренера з дзюдо та проаналізувати його роль у підготовці спортсменів.

2. Визначити вимоги, які висуваються до професійної компетентності тренера.

3. Вивчити нові тенденції в розвитку дзюдо та їх вплив на роботу тренера.

4. Описати інноваційні методи тренувань та педагогічні технології, які використовують сучасні тренери з дзюдо.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети та завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз наукової літератури; вивчення нормативних документів; спостереження за тренувальним процесом; інтерв'ю з тренерами та спортсменами.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукової літератури та вивчення нормативних документів дозволив виявити, що тренер з дзюдо виконує такі основні функції: ***навчальна:*** розробка та реалізація навчальних програм; проведення тренувальних занять; навчання спортсменів технічним прийомам та тактиці ведення бою; контроль рівня підготовки спортсменів тощо. ***Виховна:*** формування особистості спортсмена; виховання таких якостей, як воля до перемоги, дисципліна, відповідальність, співпраця, командний дух; розвиток моральних та етичних принципів. ***Тренувальна:*** розробка індивідуальних планів тренувань; контроль виконання тренувальних планів; проведення спарингів та інших тренувальних змагань; підготовка спортсменів до змагань. ***Контрольно-вимірювальна:*** проведення тестування та контрольних тренувань; оцінка рівня підготовки спортсменів; аналіз результатів змагань. ***Організаційно-методична:*** планування та організація тренувального процесу; участь у змаганнях та інших спортивних заходах тощо [1, 2, 4].

Інтерв'ю з тренерами та спортсменами дзюдо дозволило виявити, що тренер з дзюдо відіграє ключову роль у підготовці спортсменів до досягнення успіхів на змаганнях. Він повинен не лише навчати їх технічним прийомам та тактиці ведення бою, але й розвивати їх фізичні та психологічні якості, формувати їх волю до перемоги, вчити їх долати труднощі та ставити перед собою амбітні цілі.

Також встановлено вимоги до професійної компетентності тренера. Тренер з дзюдо повинен мати глибокі знання теорії та практики дзюдо, володіти високим рівнем технічної майстерності, мати педагогічні здібності, бути фізично підготовленим та мати організаторські здібності. Крім того, він повинен постійно вдосконалювати свої знання та навички, бути в курсі нових тенденцій у розвитку дзюдо та використовувати у своїй роботі інноваційні методи тренувань та педагогічні технології [2].

Нові тенденції в розвитку дзюдо мають вплив на роботу тренера. Так, у сучасному дзюдо все більшу увагу приділяється фізичній підготовці спортсменів, їх силі, витривалості та швидкості. Також зростає роль тактики та стратегії ведення бою. Тренери з дзюдо повинні враховувати ці тенденції у своїй роботі та використовувати такі методи тренувань, які дозволяють розвивати у спортсменів необхідні якості [4].

Розширення можливостей роботи тренера пов'язане з використанням інноваційних методів тренувань та педагогічних технологій [3, 5]. Сучасні тренери з дзюдо використовують у своїй роботі різні інноваційні методи тренувань та педагогічні технології, такі як: використання відеоматеріалів для демонстрації технічних прийомів; застосування комп'ютерних програм для аналізу техніки та тактики ведення бою; використання тренажерів для розвитку фізичних якостей; застосування психологічних тренінгів для підготовки спортсменів до змагань. Тренер з дзюдо повинен не лише навчати та тренувати спортсменів, але й надавати їм психологічну підтримку. Він повинен допомагати їм долати емоційні бар'єри, вірити у свої сили та налаштовуватися на перемогу. Тренер з дзюдо повинен бути зразком для своїх учнів не лише у спортивному, але й у етичному плані. Він повинен навчати їх спортивному поводженню, поважати своїх суперників та суддів, дотримуватися правил чесної гри [2].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовано на виявлення основних напрямків роботи тренера з дзюдо в сучасних умовах.

Висновки. Робота тренера з дзюдо є складною та багатогранною. Він повинен володіти глибокими знаннями та навичками, бути в курсі нових тенденцій у розвитку дзюдо та використовувати у своїй роботі інноваційні методи тренувань та педагогічні технології. Тренер з дзюдо не лише навчає та тренує спортсменів, але й формує їх особистість, виховує в них такі якості, як воля до перемоги, дисципліна, відповідальність, співпраця, командний дух. Він також відіграє важливу роль у психологічній підтримці спортсменів та навчанні їх етичному спортивному поводженню.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю., Середа В.А., Перета В.С., Руденко М.М. Дзюдо: *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів*. ФДУ, 2019. 115 с.

2. Грибан Г.П., Філіна В.А. Формування професійної етики у тренерів з дзюдо. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*, (111), 2022. С. 246-261.

3. Данилко М., Толкач В. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3371/1/Danylko.pdf (дата звернення: 11.04.2024).

4. Кузнецова І. Формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти*. ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», 2020. Дніпро, Україна.

5. Ребрина А.А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис*

НПУ імені М. П. Драгоманова, 9 (140), 2021. С. 86-89. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).19

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Маргарита Зінченко
Науковий керівник: викладач Лавриненко М.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Одним з найбільш перспективних напрямків технічної підготовки спортсменів є вдосконалення координаційних здібностей. Уданій роботі досліджуються особливості розвитку координаційних здібностей веслувальників на початковому етапі підготовки.*

Ключові слова: *координаційні здібності, веслування на байдарках, технічна підготовка.*

Вступ. Технічна підготовка в веслуванні на байдарках і каное здійснюється в основному за рахунок вдосконалення швидкісно-силових характеристик, координації рухів і підвищення стійкості технічних дій до різних збиваючих факторів. Техніка веслування має складну структуру і вимагає прояву високого рівня розвитку ряду координаційних здібностей. Високі вимоги пред'являються до здатності підтримувати динамічну рівновагу [1]. Координаційні здібності є одним із найважливіших факторів, що визначають спортивні результати веслувальників. Вони дають можливість спортсменам точно, швидко і доцільно виконувати рухи в умовах мінливої обстановки. Розвиток координаційних здібностей особливо важливий для початківців, які тільки починають опановувати техніку веслування.

Мета дослідження: визначити особливості розвитку координаційних здібностей веслувальників початківців та дослідити фактори, що впливають на розвиток координаційних здібностей веслувальників початківців. *Завдання дослідження:* проаналізувати особливості розвитку координаційних здібностей веслувальників початківців.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури та інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. В. М. Платонов [2] розглядає координаційні здібності як окрему рухову якість. На його думку координаційні здібності - сукупність здібностей людини швидко засвоювати нові рухові дії та раціонально перебудовувати рухову діяльність в умовах несподіваної зміни ситуації. Такий підхід підкреслює важливість не лише самого виконання рухових дій, але й здатності адаптуватися до змін, що дозволяє досягати більш високого

рівня рухової майстерності та ефективності в різних умовах [2].

Координаційні здібності грають важливу роль у веслуванні, оскільки вони визначають ефективність виконання техніки рухів та утримання балансу в човні. Якщо спортсмен має значні відхилення у розвитку цих здібностей, це може суттєво ускладнити процес навчання та досягнення успіху у веслуванні. У випадку, коли спортсмен не може засвоїти техніку веслування через недостатній рівень координаційних здібностей, продовження навчання може бути неефективним [3].

Науковці Б. М. Шиян, П. І. Ладика [5] зазначають, що техніка веслування має складну структуру і вимагає високого рівня розвитку різних координаційних здібностей. Однією з найважливіших здібностей є здатність утримувати динамічну рівновагу.

Збереження рівноваги тіла під час веслування є ключовим елементом техніки, оскільки дозволяє веслувальнику ефективно керувати човном та досягати більшої швидкості та ефективності. Крім того, здатність до регулювання м'язових зусиль є ще одним важливим критерієм у виборі веслувальників, оскільки це дозволяє оптимізувати техніку руху та досягати кращих результатів.

Формування таких специфічних відчуттів у веслувальників як відчуття води, рівноваги, швидкості, ритму і частоти рухів є ключовим елементом тренування, оскільки це дозволяє їм ефективніше навчатися та виконувати рухи з мінімальною затратою енергії [1, 4].

У різних вікових періодах спостерігається нерівномірність у розвитку окремих видів координаційних здібностей. Саме у віці 13-14 років координаційні здібності юнаків-веслувальників знаходяться на стадії інтенсивного розвитку.

Підлітки у віці 13-14 років мають високу здатність до вивчення складних рухових навичок. Це пояснюється тим, що їхня сенсомоторна система завершує формування, всі аналітичні системи працюють на максимальному рівні, і вони вже володіють основними механізмами для виконання довільних рухів. У цьому віці покращується точність у відтворенні просторових, часових і силових параметрів, а також зростає чутливість зорового аналізатора [1].

Прояв координаційних здібностей залежить від таких чинників як здатності людини до точного аналізу рухів; діяльності аналізаторів і особливо рухового; складності рухового завдання; рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість і т.п.); сміливості і рішучості; віку; загальної підготовленості [4].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що веслування як циклічний вид спорту вимагає багаторазового повторення точних, завчених рухів на тлі постійних переходів від граничної напруги працюючих груп м'язів до їх повного розслаблення. При цьому спортсмен повинен володіти не тільки «почуттям темпу і ритму», але і так званим «почуттям човна» (тонко відчувати, як прикладати сили до весла).

Перспективи подальших досліджень полягає у визначенні впливу різних методик тренування на розвиток координаційних здібностей веслувальників-почтаківців.

Список використаної літератури:

1. Ладика П.І. Розвиток координаційних здібностей веслувальників: Методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ, СДЮШОР. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 92 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
3. Слободенюк Я. В. Особливості застосування засобів та методів у процесі підготовки юних спортсменів байдарочників у групах початкової підготовки ДЮСШ: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту». Київ: НУФВСУ, 2022. 59 с.
4. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ. ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
5. Шиян Б. М., Ладика П. І. Координаційні здібності як підґрунтя технічної підготовки веслувальників-початківців. *Вісник Прикарпатського університету*. 2007. Вип. IV. С.20-28.

ВІДМІННОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ В КАТАЛОНІЇ (ІСПАНІЯ) ТА УКРАЇНІ

Дар'я Касько, Інна Красова

Харківська державна академії фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах проаналізовано відмінності системи підготовки гімнасток - художниць в Каталонії та Україні. Розглянуто особливості їхньої змагальної діяльності.*

Ключові слова: *художня, гімнастика, змагання, тренування, система.*

Вступ. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту, яка гармонійно поєднує в собі елементи балету та різновиди танцю, роботу предметом та тілом у складно-координаційній моториці під музичний супровід. Спортсменки виконують змагальні вправи з п'ятьма предметами: м'ячем, скакалкою, булавами, обручем і стрічкою [1; 2; 4]. На Іграх олімпіад гімнастки із різних куточків світу змагаються за однаковими (міжнародними) правилами, тому мають більш-менш схожі системи підготовки та педагогічні тренерські підходи [3]. Але молодші гімнастки в різних країнах з невисоким рівнем майстерності тренуються зовсім по іншому, використовуючи системи підготовки, що регламентуються внутрішніми правилами змагань, які можуть кардинально відрізнятися від міжнародних [1; 2].

Мета та завдання дослідження: дослідити особливості системи підготовки спортсменок в художній гімнастиці у Каталонії.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, нормативно-правових документів з виду спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Художня гімнастика у різних країнах дуже відрізняється. Особливі відмінності мають країни, у яких цей вид спорту досі формується і ще не набрав великої популярності. Також розрізняються методики і умови тренування, матеріально-технічна база, ставлення дітей та батьків до занять спортом взагалі, і це має велике значення, тому що в подальшому впливає на результат. Так на території Іспанії є дійсними одразу три види правил: всесвітні, іспанські, каталанські, що суттєво впливає на систему підготовки спортсменок. Федерація художньої гімнастики Каталонії має назву FCG, а федерація гімнастики Іспанії – RFEG. Гімнастки в Каталонії мають загалом подолати вісім рівнів. Перші шість рівнів, в порівнянні з українською системою підготовки, наведені у таблиці [1; 2].

Так, ми бачимо, що вікові категорії спортсменок Каталонії та України відрізняються незначно. Не дивлячись на те, що є спільні (міжнародні) правила, Каталонія створила свої внутрішні правила з вимогами до змагальної діяльності відповідно до вікових категорій спортсменок. Насамперед в Каталонії є сьомий та восьмий рівні, які передбачені для більш підготовлених гімнасток, зазвичай які входять до збірної команди країни. Але вони також змагаються не тільки за міжнародними правилами, але і за правилами RFEG (табл. 1).

Таблиця 1

Вікові категорії та рівні підготовленості спортсменок в художній гімнастиці в Україні та Каталонії

Україна		Каталонія	
Групи	Вік, розряд	Рівень	Вік
Початкової підготовки	5 років (без розряду)	**PRE BENJAMÍ**	4-6 років
	Третій юнацький розряд (6-7 років)	**BENJAMÍ**	7-9 років
Навчально-тренувальні	**Другий юнацький розряд** (8-10 років)	**ALEVÍ**	10-11 років
	Перший розряд (10-12 років)	**INFANTIL**	12-13 років
Спортивного удосконалення	**КМС** (12-15 років)	**CADET**	14-15 років
Вищої спортивної майстерності	**МС** (16-18 років і старші)	**JUVENIL**	16-18 років і старші

Особливістю змагальної діяльності гімнасток-художниць в Каталонії є існування різних рівнів підготовки спортсменок, відповідно до яких дозволяється включення в змагальну програму тільки визначених елементів технічної складності. Наприклад, для гімнастки восьми років рівня benjamí за виконання стрибка торкаючись («олень») судді виконують збавку як за елемент високої складності для цієї вікової категорії. Здебільшого це пов'язано з тим, щоб зберегти мотивацію дітей до занять, не форсувати тренувальний процес та забезпечити рівні умови змагальної діяльності для дівчат з різними можливостями і рівнем підготовленості. Всі спортсменки мають право брати участь в міжшкільних, між клубних, обласних та інших змаганнях. Але, в них відповідно до правил є чіткі обмеження складності елементів. Також для менш досвідчених гімнасток запропоновано додавання тільки одного гімнастичного предмету на рік. Для початківців це почергове вивчення техніки роботи з кожним

предметами протягом одного року. Для цих гімнасток змагання також проводяться з одним предметом, зазначеним у правилах. Дорослі гімнастки, які мають високий рівень підготовленості, змагаються за міжнародними правилами, можуть виступати за межами своєї області і рівень їхньої складності не обмежений.

Висновки: система підготовки в художній гімнастиці в Каталонії має багаторівневу структуру, яка дозволяє охопити заняттями велику кількість спортсменок відповідно до рівня їхньої підготовленості та індивідуальних можливостей і зберегти мотивацію дівчат до занять спортом. Проведене нами дослідження показало, що вікові категорії спортсменок Каталонії та України відрізняються незначно. Не дивлячись на те, що є спільні (міжнародні) правила, Каталонія створила свої внутрішні правила з вимогами до змагальної діяльності відповідно до вікових категорій спортсменок.

Список використаної літератури:

1. Іспанська федерація гімнастики. Художня гімнастика. https://rfegimnasia.es/especialidades/normativa/Especialidad/3

2. Каталонська федерація гімнастики. Технічний регламент gr fcg 2024 https://app.fedegim.online/web/fitxerweb/3064

3. Семизорова А., Красова І., Марченков М.. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С.139-142

4. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник, ХДАФК, 2016. 170 с.

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Яна Коваленко

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Київ, Україна

Анотація. *Показники сенсомоторної координації характеризують переважно сенсорний компонент рухових дій: вестибулярна чутливість, орієнтування в просторі, мінімізація коливань тіла при переміщенні (динамічна рівновага), ніж моторний (м'язова сила, координованість рухів кінцівками, стрибучість).*

Ключові слова: *гімнастика, сенсомоторна координація, статодинаміка, рівновага.*

Вступ. Показники біомеханічного аналізу стабілограм при виконанні базових тестів на рівновагу дають змогу свідчити про те, що управління статодинамічною стійкістю досягається за рахунок формування механізмів регуляції пози тіла в умовних секторах простору (центральному, передньо-

лівому, передньо- правом), а також керованого співвідношення довжини траєкторій загального центру тиску на опору по фронталі і по сагітталі, що може свідчити про рухові і технічні можливості спортсменок успішно розвивати і вдосконалювати виконання рівноваги вищої трудності [1].

Мета та завдання дослідження: оцінити показники статодинамічної стійкості тіла художніх гімнасток шляхом стабілографічного вимірювання.

Матеріал і методи дослідження. Біомеханічний аналіз виконання базових контрольних тестів на рівновагу з використанням комп'ютерного стабілоаналізатора з біологічним зворотним зв'язком «Стабілан 01-2». Реєструвалися взаємодія юних гімнасток з опорою, зокрема переміщення загального центру тиску (ЗЦТ) стоп на опору, координати в різні моменти часу, що відображають особливості статодинамічних стійкості як основи для аналізу і оцінки коливальних процесів тіла (в мм.). Виконано три базових тести на рівновагу: тест 1 – вертикальна стійка, стопи зімкнуті, руки вгору; тест – 2 вертикальна рівновага, нога назад в шпагат, захоплення двома руками; тест 3 – вертикальна рівновага, нога назад в шпагат, захоплення однією рукою, інша вгору. Аналізу піддані показники зміщення загального центру тиску стоп на опору в умовних секторах простору щодо вертикального положення тіла гімнастки; амплітуда коливань тіла, мм; довжина траєкторії загального центру тиску стоп тіла на опору у фронтальній (фронталь) і сагітальній (сагітталь) площинах і їх співвідношення, мм.

Результати дослідження та їх обговорення. Статодинамічна стійкість тіла художніх гімнасток характеризується індивідуальними різноспрямованими показниками коливань загального центру тиску (ЗЦТ) стоп на опору стабілографа в процесі виконання базових тестів 1,2,3, на рівновагу. За результатами дослідження дана загальна позитивна оцінка СДС тіла гімнасток, яка визначалися за допомогою базових рівноваг. Показники стабілограми свідчать про сформовані рухові навички тривалого утримання базових рівноваг. У процесі аналізу показників ЗЦТ стоп на опору зареєстровані широко амплітудні корекції СДС (макроколебанія) і мікроколивання тіла. Гімнастка, приймаючи вихідне положення тіла для виконання тесту, розташовується в центрі стабілографа. Це дозволяє прийняти технічно правильну вертикальну позу і використовувати біомеханізми управління стійкістю, що дає змогу виконувати досить точно базові тести. Гімнастки зберігають стійкість, зміщуючи тіло вперед, при необхідності вперед-вліво, вперед-вправо [2]. Регуляція стійкості в цих умовних секторах простору більш біомеханічно доцільна. Встановлено, що для збереження стійкості спортсменка самостійно вибирає «свою» поздовжню вісь розташування ланок тіла, яка, як свідчать показники стабілограми, знаходиться трохи попереду вертикальної осі. Стабілограми пояснюють показники, за якими можна судити про технічні помилки збереження рівноваги. До них належать: злегка розслаблена опорна нога, розгорнутий кульшовий суглоб, нога не досить активно відведена назад-вгору, не фіксується шпагат. В такому випадку гімнастка втрачає контроль над стійкістю [3].

Висновки. Зареєстровані технічні помилки управління стійкістю тіла, причиною яких є недостатньо сформовані рухові вміння та навички регуляції

пози в процесі зміщення тіла назад (в задньому-лівому і задні-правом умовних секторах простору). Управління стійкістю в процесі нахилу назад, виконання різних рухів тіла в нахилі назад представляє одне з найбільш змістовних, видовищних, але і важких рухових дій у змагальній композиції спортсменки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. З урахуванням отриманих наукових фактів є можливість вдосконалення сенсомоторної координації художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. В основу програми повинні бути покладені індивідуальні показники сенсомоторної координації.

Список використаної літератури:

1. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. Наука в олимпийском спорте. 2015;(2):73-80.

2. Коваленко Я, Болобан В, Жирнов О. Сенсомоторная координация спортсменов, которые занимаются художественной гимнастикой на этапе специализированной базовой подготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;(4):27-35.

3. Литвиненко Ю. Регуляція пози спортсменів у складних умовах статодинамічної стійкості тіла. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 324 с.

СВОЄЧАСНА ДІАГНОСТИКА ПЕРЕДПАТОЛОГІЧНИХ ТА ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Дарина Корольова, Тетяна Рожкова

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. *У даній роботі висвітлено проблематику розвитку передпатологічних та патологічних станів, які виникають у спортсменів внаслідок нераціональних занять фізичними вправами. Розглядаються основні причини формування таких станів, а також надаються рекомендації щодо уникнення їх розвитку. Передбачається, що подальші дослідження в цьому напрямку можуть сприяти глибшому розумінню механізмів розвитку передпатологічних станів та розробці найбільш ефективних профілактичних заходів, задля збереження здоров'я спортсменів.*

Ключові слова. *предпатологічні стани, діагностика, рекомендації, медичний контроль.*

Вступ. Сьогодні проблемним є питання, яке стосується збільшення випадків різкого закінчення танцювальної кар'єри через скарги на загальний стан здоров'я.

При систематичних, нераціонально побудованих тренуваннях, з високою інтенсивністю можуть розвиватись предпатологічні стани які варто вчасно діагностувати задля усунення ризиків розвитку патологічних станів та хронічних захворювань. На жаль, спортсмени не завжди звертають на це увагу, через що

дедалі більшою стає проблема почастішання скарг на самопочуття. Це є безпосередньо результатом несвоєчасного проходження медичного огляду, під час якого спортсмен мав би змогу дізнатись про захворювання на ранній стадії та вжити заходи для запобігання подальшого загострення стану. Якщо аналізувати дану ситуацію та зіставляти її з іншими видами спорту, то загалом медичний контроль є обов'язковою складовою всебічної підготовки спортсмена, що є першочерговим чинником упередження розвитку патологічних станів серед спортсменів.

Мета дослідження: висвітлення проблеми відсутності обов'язкового, щорічного, медичного контролю спортсменів і як наслідок несвоєчасної діагностики передпатологічних та патологічних станів які виникають при нераціональних заняттях фізичними вправами, та розроблення рекомендації щодо уникнення їх розвитку.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні причини розвитку предпатологічних та патологічних станів серед спортсменів при нераціональних заняттях фізичними вправами;
2. Розробити рекомендації щодо уникнення розвитку предпатологічних та патологічних станів для спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях

Матеріал та методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, соціологічні методи анкетування, методи математичної статистики, метод порівняння, формування висновків.

Результати дослідження та їх обговорення. Медичний лікарський контроль – основний практичний розділ спортивної медицини, який вивчає особливості фізичного розвитку, функціонального стану, рівня здоров'я, а також їх динаміку у осіб, що займаються фізичною культурою та спортом [1].

Комплексні медичні обстеження в залежності від їх завдань поділяють на первинні, повторні та додаткові. Первинне медичне обстеження - саме під час нього виявляються недоліки у фізичному розвитку та відхилення у стані здоров'я, а також достовірно оцінюються резервні можливості організму [2]. При з'ясуванні причин відхилень у стані здоров'я спортсменів необхідно, по-перше, враховувати чинники, що визначають і формують рівень функціональної підготовки спортсмена, тобто процеси адаптації, а по-друге, враховувати особливості розвитку процесів дисадаптації. [3].

Існує кілька причин, що можуть сприяти розвитку передпатологічних і патологічних станів при нераціональних заняттях в спортивній діяльності: неправильна техніка виконання вправ може призвести до перенапруження організму, що може призвести до травмування. Відсутність розминки перед тренуванням може призвести до збільшення ризику травм. Інтенсивні фізичні навантаження без подальшого відновлення, можуть призвести до перенавантаження м'язів та суглобів. Нераціональне харчування може призвести до недостатнього надходження поживних речовин та енергії.

Отже, надаємо деякі рекомендації, які сприяють уникненню передпатологічних станів під час тренувань для спортсменів: необхідне раціональне планування програми тренувань з урахуванням індивідуальних потреб, цілій та можливостей спортсмена. Дотримуватись принципів

прогресивного навантаження, поступово збільшуючи обсяг та інтенсивність тренувань та виділяти час для відновлення між тренуваннями. Включати розтяжку до вашої програми тренувань на регулярній основі, щоб підтримувати суглобову та м'язову гнучкість та задля зменшення ризику травмування та полегшення відновлення м'язів. Підтримувати раціональне харчування та гідратацію для забезпечення енергії та відновлення під час тренувань. Додатковою порадою є підтримка опорно-рухового апарату за рахунок прийому БАД. Запланувати проходження регулярних медичних оглядів для забезпечення своєчасного виявлення будь-яких медичних проблем та підтримки свого здоров'я на високому рівні. Ці поради сприяють уникненню передпатологічних станів серед спортсменів та забезпечують безпечність та ефективність їхніх тренувань.

Висновки. Нами були розглянуті найчастіші причини формування предпатологічних та патологічних станів спортсмена. Особливий акцент було зроблено на розробці рекомендацій, які допоможуть уникнути передумов розвитку предпатологічних та патологічних станів у спортсмена. Дотримання наданих нами рекомендацій та порад дозволить як спортсмену, так і його тренерам та батькам більш ефективно та безпечно співпрацювати на етапі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що медичний контроль в спорті та безпосередньо вивчення механізмів виникнення предпатологічних та патологічних станів серед спортсмена є дуже об'ємною та актуальною темою на сьогодні, яка має багато перспективних шляхів детальних досліджень, вдосконалення та впровадження нових рекомендацій та засобів профілактики в спортивну практику на постійній основі.

Перспективи подальших досліджень. Можливості для подальших досліджень у цьому напрямку включають більш детальне вивчення механізмів розвитку передпатологічних станів. В майбутньому, необхідна розробка ефективних профілактичних заходів та виявлення оптимальних стратегій профілактики розвитку передпатологічних станів серед спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОИУ, Одеса. – 2018. – 282 с.

2. Спортивна медицина : практикум для практичних занять та самостійної роботи студентів IV курсу медичних факультетів спеціальностей "Лікувальна справа", "Педіатрія", "Стоматологія"./ Є.Л. Михалюк – Запоріжжя, ЗДМУ. 2018. 80 с.

3. Спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М.Сокрута. Донецьк: «Каштан». 2013.- 472 С.ш ISBN 978-966-427-320-3

4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова.- 2-е изд. перераб. и доп.-М: Медицина, 2001.- 592с.

5. Buchheit M., Platat C., Oujaa M., Simon C. Habitual physical activity, physical fitness and heart rate variability in preadolescents // International Journal of Sports Medicine. 2007. Vol. 28(3). P. 204–210.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Кирило Коротков
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуті питання психологічної підготовки волейболістів при підготовці та під час змагань і виявлені фактори які позитивно впливають на змагальну діяльність команди.*

Ключові слова: *психологічна підготовка, емоційний стан, психологічна стійкість, ігрові дії.*

Вступ. Сучасний волейбол характеризується високою швидкістю польоту м'яча, швидким переміщенням гравців, швидкої і раптовою зміною ігрових ситуацій. [2, 5]. Гравцеві в процесі ігрових дій доводиться сприймати велику кількість об'єктів або їх елементів. Все це пред'являє високі вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключенню уваги, швидкості орієнтування. У грі команд все частіше застосовуються складні тактичні комбінації зі зміною місць, прихованими переміщеннями, зниженням висоти і збільшенням швидкості передачі м'яча. Дії команд в таких умовах вимагають точного і об'єктивного знання спортивної стратегії діяльності кожного конкретного суперника з тим, щоб ефективно використовувати свою стратегію для ефективної діяльності в процесі гри для активної постійної протидії цього противника. Звідси найважливіше значення набуває стратегія поведінки всіх гравців. Основним змістом діяльності сторін в змаганнях з волейболу є конкурентна боротьба, реалізована в конфліктних ситуаціях від моменту її виникнення до дозволу. При цьому необхідно розгадати плани суперника і маскувати власні дії і наміри. Все це пред'являє високі вимоги до мислення волейболістів та їх психологічної підготовленості [1, 3, 4].

Мета та завдання дослідження: розширити знання для спортивної спільноти з питань психологічної підготовки волейболістів та її вплив на змагальну діяльність. На основі аналізу науково-методичної літератури проаналізувати сучасний стан питання психологічної підготовки у волейболі.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка і тактичне мислення має свої специфічні особливості. Так, приймаючи м'яч, волейболіст повинен миттєво оцінити складну ситуацію, спланувати свої дії, прийняти правильне для даної ситуації рішення і реалізувати його в прийомі, тобто мислення носить дієвий характер. Інша особливість полягає в тому, що в групових діях мислення носить наочно-образний характер, що вимагає розвитку просторових і часових уявлень, оперативності у оцінці ситуації і схваленні рішення. Аналіз умов гри і дій свідчать, що пред'являються високі вимоги до фізичних навантажень впливають на психологічну стійкість нервової системи та

на всі сторони психіки: відчуття, сприйняття, увага, уявлення, мислення, емоції і на морально-вольові якості особистості. За своїм характером всі рухи представляють динамічну роботу змінної інтенсивності, де періоди значної м'язової діяльності чергуються з періодами відносного розслаблення. Тому навчально-тренувальний процес потрібно будувати виходячи саме з цих позицій. Для підвищення психологічної стійкості волейболістів існують певні принципи психологічної підготовки, які в загальному вигляді можна зобразити як алгоритм з наявністю внутрішніх і зовнішніх зв'язків [1, 2]. Психологічна підготовка волейболістів до майбутніх змагань здійснюється на базі загальної психологічної підготовки і пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. До їх числа слід віднести:

1. Вивчення конкретних умов майбутніх змагань (час і місце ігор, освітленість, температура і т.і.).

2. Вивчення сильних і слабких сторін противника і підготовка до ігрових дій з урахуванням цих особливостей.

3. Усвідомлення і оцінка своїх власних можливостей зараз.

4. Подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою.

5. Формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях виконання поставлених задач в майбутній грі.

Кожен волейболіст випробовує перед грою (та й під час поєдинку) складні емоційно-вольові стани, які надають як позитивний, так і негативний вплив на його спортивні дії, чим і обумовлюється перебудова психологічних і фізіологічних процесів в його організмі. Одні волейболісти відчувають емоційний підйом, впевненість у своїх силах, що підвищує готовність організму до виконання майбутніх ігрових дій. У інших гравців виникають перезбудження або апатія, невпевненість, страх поразки. Дуже часто доводиться спостерігати у волейболістів, які в процесі тренувань демонструють високу майстерність, але під час гри їх часом важко впізнати: вони виглядають як недосвідчені новачки [3, 4, 5].

Висновки. Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування засобів і якостей особистості і психологічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень: визначити фактори, які впливають на психологічну атмосферу у волейбольні команді.

Список використаної літератури:

1. Антонець В. Ф. Психологічні аспекти підготовки волейболістів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. №. 1. С. 8-16.

2. Коваленко С. В. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у волейболі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2019. С. 74.

3. Мельник А. Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності. *Спортивні ігри*. 2016. №. 2. С. 16-18.

4. Паєвський В. В., Перевозник В. І. Особливості психологічної підготовки волейболістів у період змагальної та тренувальної діяльності. *Фізична культура,*

спорт та здоров'я: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2016. С. 172-175.

5. Хассай Д. В., Нестеров О. С., Артеменко В. В. Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. №. 112 (4). С. 267-270.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДОШКІЛЬНИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБАХ З УРАХУВАННЯМ ТЕНДЕНЦІЇ ДО РАННЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Руслан Кос, Аліна Улан

Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна

Анотація. *В тезах розкриті питання щодо особливості тренувань у дошкільних футбольних клубах України та закордоном. Визначено, що підготовка дітей у дошкільних футбольних клубах базується на гармонійному розвитку особистості з урахуванням вікових особливостей розвитку з додаванням елементів футболу.*

Ключові слова*: дошкільний футбол, спортивна підготовка, рання спеціалізація.*

Вступ. Поява соціальних чи комерційних проєктів є частиною розвитку виду спорту, що спонукає до залучення все більшої кількості людей різних вікових категорій до занять спортом. Прикладом таких проєктів є діяльність дошкільних футбольних клубів, що залучають до занять футболом дітей вже починаючи з 2-ох років [1, 2]. Діяльність дошкільних футбольних клубів, які функціонують в Україні та закордоном, під впливом раннього початку занять спортом стимулюють поширення явища «ранньої спеціалізації» у футболі [3].

Мета дослідження: дослідити особливості тренувань у дошкільних футбольних клубах України та закордоном.

Матеріал та методи дослідження: аналіз спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет, аналіз та узагальнення практичного досвіду, інтерв'ю, педагогічне спостереження, синтез та узагальнення. В педагогічному спостереженні взяли участь 83 юних спортсменів віком від 2.5 до 7 років. В інтерв'ю взяли участь 8 тренерів з дошкільних футбольних клубів з досвідом роботи від 6 до 12 років.

Результати дослідження. В рамках дослідження було проведено інтерв'ю з тренерами дошкільних футбольних клубів та педагогічне спостереження за тренувальним процесом. Таким чином ми можемо виокремити декілька вікових груп спортсменів-початківців, які займаються футболом, та особливості їх тренувального процесу (табл. 1).

Організація спортивних тренувань має специфічні особливості для кожної із вікових груп, завдання відповідають особливостям «авторських» методик, спрямованих на гармонійний розвиток особистості [2].

Кожна вікова група має чітку систему засобів та методів, які відповідають віковим особливостям в онтогенезі та сприяють гармонійному та всебічному розвитку дитини. Ігровий метод навчання, тренери виділяють як основний. Співвідношення загально-розвиваючих та спеціальних вправ залежить від вікової групи (таблиця 1). Основу загально-розвиваючих вправ складають: переміщення(біг, ходьба, стрибки), ловля та кидок м'яча, вправи на рівновагу та гнучкість. Спеціальні вправи охоплюють вивчення простих технічних дій: ведення м'яча, зупинка та передача м'яча, удар, жонглювання.

Таблиця 1

Особливості тренувального процесу футболістів 2.5 -7 років

Група	Вік, роки	Тривалість заняття, хв	Кількість вправ	Направленість тренувальних занять
Молодша група	2.5-3.5	30-35	5-7	Загально-розвиваючі вправи
Середня група	3.5-4.5	35-40	4-5	Загально-розвиваючі вправи; Допоміжні вправи.
Старша група	5-7	45-50	4-5	Спеціальні, допоміжні, загально-розвиваючі.

Висновки: Таким чином, підготовка дітей у дошкільних футбольних клубах базується на гармонійному розвитку особистості з урахуванням вікових особливостей розвитку з додаванням елементів футболу, що дозволяє закладати фундамент для подальшого навчання на першому етапі багаторічної системи підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: дослідження міжнародного досвіду, встановлення взаємоз'язку дошкільного футболу з етапами багаторічної системи підготовки.

Список використаної літератури:

1. Андрєєва, О., Сухомлинов Р.Програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в дитячих футбольних клубах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 3. С. 47–54.

2. Кос Р. Улан А. «Спортивна підготовка у дошкільних футбольних клубах в україні та світі» Public health – a basis of physical culture and sports (Częstochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-6

3. Улан А., Кос Р. Відображення тенденції до омолодження світового футболу у чемпіонатах різних країн світу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 3: 27–31 DOI: 10.32652/ tmfvs.2022.3.27–31

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІНАХ РІЗНИХ ЖАНРІВ

Олександр Крячко, Світлана Пятисоцька
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі розглядаються особливості підготовки гравців у кіберспортивних дисциплінах різних жанрів.*

Ключові слова: *кіберспорт, комп'ютерні ігри, дисципліни кіберспорту, гравці.*

Вступ. Кіберспорт набув значної популярності у всьому світі. У 2022 році Міністерство молоді та спорту України затвердило правила змагань з електронного спорту та навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [3]. Згідно даних документів, визначено наступні змагальні дисципліни: стратегія в реальному часі, бойова арена, технічний симулятор, спортивний симулятор, змагальні головоломки, файтинг, тактико-стратегічний симулятор. Кожна з даних розділів включає певну кількість ігор. Існують загальні принципи підготовки гравців у кожному з напрямів, а також певні якості, необхідні гравцю або команді для здобуття перемоги [1]. Підготовка гравців у кіберспортивних дисциплінах може значно відрізнятися в залежності від жанру гри, типу геймплею та механік гри [2].

Мета дослідження – визначити особливості підготовки гравців у кіберспортивних дисциплінах різних жанрів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведення педагогічного спостереження тренувального процесу команд різних кіберспортивних дисциплін, бесіди із тренерами та кваліфікованими гравцями, аналіз наукової та методичної літератури [4, 5] дозволив визначити комплекс особистісних та професійних якостей, що є найбільш значущими для успішної підготовки в кіберспортивних дисциплінах різних жанрів.

У стратегічних іграх (StarCraft 2 , Warcraft 3 , Age of Empires тощо) гравці мають розробляти та реалізовувати стратегії для досягнення переваги у суперечливих ситуаціях. Оскільки стратегічні ігри зазвичай мають складний геймплей та глибоку систему механік, підготовка до них може вимагати певних особливостей. Стратегічні ігри вимагають аналізу великого обсягу інформації, гравці повинні вміти збирати та аналізувати дані для прийняття оптимальних стратегічних рішень.

У іграх жанру шутер (CS 2, Valorant, Apex Legends тощо) гравці відпрацьовують точність, швидкість реакції та гру в команді. Для досягнення успіху в шутерах гравці повинні бути здатні до швидкої та точної стрільби з різних позицій, мати хорошу координацію рухів для ефективного використання зброї та руху по карті. Кожен гравець в команді повинен знати свої завдання та роль у команді.

В рольових іграх (Dota 2, League of Legends, Wild Rift тощо) гравці повинні мати глибоке розуміння системи гри, зокрема класів персонажів та їх взаємодії. Гравці обирають персонажа, клас і зброю, в яких вони мають найбільше досвіду, оскільки від цього залежить перемога у матчі. Майже всі рольові ігри командні, тому важливо знати як правильно співпрацювати зі своїми товаришами та які комбінації навичок будуть найефективнішими.

У спортивних іграх (FIFA (FC 24) , eFootball 2024 (PES) тощо) підготовка зазвичай включає вивчення правил гри, виконання точних рухів та знання механік і деталей управління. Наприклад у футбольних іграх необхідно мати добре розвинені навички керування м'ячем, передачі м'яча, удару та забивання голів. Для досягнення успіху у комп'ютерних спортивних іграх, гравці повинні ретельно вивчати гру, її механіку та стратегії, що використовуються найкращими гравцями [5].

Висновки. Кіберспорт можна диференціювати на певні жанри, такі як багатокористувацькі онлайн-бої (MOBA), шутери від першої особи (FPS), стратегії в реальному часі (RTS), спортивні симулятори, карткові ігри. У кожному жанрі існують різні комп'ютерні ігри, з різною механікою та правилами змагань, які повинні бути освоєні гравцями. У стратегічних іграх гравці підтримують розвиток і аналіз стратегій, в шутерах покращують швидкість реакції і гру в команді, в рольових іграх – розуміння класів персонажів та їх взаємодії, у спортивних іграх – вдосконалюють рухи у грі та навички керування геймпадом. Саме у сфері тренувань та покращення результатів існує чітка різниця між професійним спортом та професійним кіберспортом.

Список використаної літератури:

1. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Щодо системи класифікації комп'ютерних ігор. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2018. № 2. С. 7-11.

2. Анохін Е. В. Порівняльний аналіз чинників, що впливають на результативність в спорті та кіберспорті. *Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XVI Міжнар. конф. молодих вчених, м. Київ, 29 черв. 2023 р*. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 63-64.

3. Кіберспорт (електронний спорт): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Шинкарук О. А., Данішевський І. О., Єрмолаєв А. В., Анохін Е. В., Маркелов А. В., Четверг Д. В., Орішевський А. І.]. Київ. 2022. 43 с.

4. Пятисоцька, С. С., Романенко В.В., Ашанін В.С., Єфременко А.М. Аналіз сенсомоторних здібностей та властивостей нервової системи гравців різних кіберспортивних дисциплін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 11 (142). С. 125-131.

5. Nagorsky, E., & Wiemeyer, J. (2020). The structure of performance and training in esports. *PloS one*, 15(8), e0237584.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ POLE SPORT НА ЖІНОЧИЙ ОРГАНІЗМ

Маргарита Лавриненко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В даній публікації розглядається вплив занять Pole Sport на фізичний розвиток та здоров'я жінок.*

Ключові слова: *Pole Sport, пілонний спорт, фізичний стан, психо-емоційний стан.*

Вступ. Pole Sport є різновидом танцю, який поєднує в собі елементи акробатики, хореографії та гімнастики. Цей вид активності не лише покращує рівень фізичної підготовленості та розвиває гнучкість, але й сприяє поліпшенню емоційного стану та самопочуття [1,5].

Мета дослідження – визначити вплив занять Pole Sport на організм людини.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет, синтез і узагальнення**.**

Результати дослідження та їх обговорення.

Постійні заняття Pole Sport можуть мати численні корисні ефекти для жіночого організму, такі як збільшення м'язової сили та витривалості, покращення координації, підвищення гнучкості та рухливості суглобів. Крім того, виконання трюків на пілоні може вимагати значної сили та витривалості, що сприяє загальній фізичній підготовці [5].

Елементи на пілоні можуть бути адаптовані до різних рівнів навичок і фізичної підготовленості. Існує широкий спектр трюків і комбінацій, які можуть бути виконані як початківцями, так і досвідченими спортсменами.

Pole Sport включає в себе різноманітні фізичні вправи, які сприяють зміцненню і формуванню м'язів у всьому тілі. Під час тренувань використовується власна вага тіла для виконання різноманітних трюків і поз, що активує роботу м'язів і сприяє покращенню фізичної форми. Особливо активно в цьому процесі залучаються м'язи верхньої частини тіла, так як вони використовуються для утримання власної ваги під час виконання трюків і різних положень на пілоні. Крім того, під час виконання елементів Pole Sport вимагається активна робота м'язів кору (спини і черевної області) для підтримки стійкості та стабільності. Різноманітні утримання і перевороти також допомагають зміцнити м'язи преса та покращити його тонус [1,2,4].

Постійні заняття підсилюють імунну і серцево-судинну систему організму, прискорюють обмін речовин в організмі і спалюють калорії. Під час занять pole dance серцево-судинна система активно працює, оскільки виконання трюків і поз вимагає значного фізичного зусилля. Це сприяє підвищенню витривалості та покращенню кардіоваскулярного здоров'я [3].

Вправи на пілоні допомагають розвинути силу і стійкість м'язів спини і плечового поясу, що в свою чергу може покращити поставу і попередити її порушення. Регулярна практика може сприяти правильному положенню тіла і

зміцненню м'язів, що допомагає уникнути сутулості, округленої спини та інших відхилень в поставі.

Pole Sport вимагає відчуття ритму, координації та гнучкості, що може поліпшити загальну рухливість та пластичність тіла. Регулярні тренування допомагають жінкам бути більш гнучкими і еластичними, що може позитивно впливати на їх ходу та загальну грацію в русі.

Заняття Pole Sport дуже корисні для жіночого організму, оскільки підсилюють кровопостачання органів малого тазу, тим самим перешкоджаючи розвитку гінекологічних захворювань, а також полегшують пологи і є хорошим засобом для профілактики і лікування целюліту.

Також важливо зазначити, що Pole Sport також має позитивний вплив на психо-емоційний стан. Виконання граційних та ефектних рухів може підвищити впевненість у собі та самооцінку, а також сприяти вивільненню ендорфінів – природних "гормонів щастя", що покращують настрій та знижують рівень стресу [3].

Висновки. Не дивлячись на стереотипи, пов'язані зі стриптизом, Pole Sport є повноцінним видом спорту, який може стати ефективним засобом покращення фізичного та психологічного здоров'я жінок. Акробатичні елементи та вправи на пілоні сприяють розвитку просторового мислення, оскільки вони вимагають виконання різноманітних рухів та позицій у просторі. Це допомагає зміцнити м'язи, покращити рухливість суглобів та гнучкість, а також розвинути чуття ритму та гармонії в русі. В той же час Pole Sport є не лише діяльністю для покращення фізичної форми, а й ефективним засобом збереження психічного та емоційного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень: дослідити рівень змін кардіоваскулярної системи під впливом занять поул спорт дівчаток 10-12 років.

Список використаної літератури:

1. POLE DANCE (ПОЛ ДЕНС). https://q-wel.com/uk/fitnes/_pole_dance (дата звернення 19.04.24)

2. Гордієнко І.В. Ефективність впровадження танців на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок 21-35 РОКІВ. Каліфікаційна робота.

3. Драч Т., Цимбалюк О. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. Молодий вчений. 2021. № (95), 6-8. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-7-95-2. (дата звернення 19.04.24)

4. Пол денс – танець для здорової краси і сили. https://zhyvyaktyvno.org/news/pole-dance-gracya-sila-v-odnomu-flakon (дата звернення 19.04.24)

5. Чим корисний «танець з жердиною». https://www.unian.ua/health/worldnews/710463-chim-korisniy-tanets-z-jerdinoyu.html (дата звернення 19.04.24)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КРОСФІТОМ НА ЗАГАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Максим Лещенко, Ганна Толчєва

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава, Україна

***Анотація**. В матеріалах тез висвітлюється вплив занять кросфітом на загальну підготовку спортсменів в різних видах спорту. Описується ефект додаткової мотивації до занять кросфітом та досягненні омріяних цілей, пов'язаних із формування атлетичної фігури.*

***Ключові слова:** кросфіт, тренування, спортсмени, тренери, підготовка, процес.*

Вступ. Кросфіт – це вид високоінтенсивного тренування, в якому завдяки різноманітним рухам можна досягти оптимального рівня фізичної підготовленості, через підвищення силових характеристик та покращення спеціальної витривалості. Для багатьох людей – це вид фізичної активності, що формує здоровий способів життя, зміцнює характер і дозволяє бути частиною спортивної спільноти [5, 6]. Проте доведення впливу занять кросфітом на загальну підготовку спортсменів в різних видах спорту не втрачає своєї актуальності.

Мета та завдання дослідження: проведення теоретичного аналізу щодо впливу занять кросфітом на загальну підготовку спортсменів в різних видах спорту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз основних документів, що регламентують тренувальний процес спортсменів в різних видах спорту; бесіди з провідними тренерами-практиками з різних видів спорту щодо застосування в тренувальному процесі програм з кросфіту.

Результати дослідження та їх обговорення. Програми з кросфіту можуть застосовуватись у різних видах спорту, серед яких: гімнастика, легка атлетика, єдиноборства, плавання та ін., тому як можуть бути адаптовані до індивідуальних рівнів навичок і практикуються незалежно від віку. Завдяки виконанню спеціальних вправ, акцент яких робиться на розвиток сили, витривалості, координаційних здібностей, формується також атлетична фігура, що приваблює широкі верстви населення [1, 2, 8, 9].

Систематичні тренування в поєднанні зі збалансованим харчуванням зазвичай допомагають підтримувати вагу власного тіла на певному рівні. Заняття кросфітом також можуть здійснювати позитивний вплив на психічне та емоційне здоров'я, зокрема через: виділення серотоніну і ендорфінів, які сприяють поліпшенню самопочуття і зниженню стресу. Досягнення індивідуальних цілей у конкретних вправах також допомагає спортсменам набути психічної стійкості та покращувати свою впевненість у собі [3, 4, 7,10].

Висновки. Виконання програм з кросфіту – це дуже дієвий спосіб урізноманітнити процес тренування в будь якому-виді спорту, отримати додаткову мотивацію та досягти омріяних цілей, пов'язаних із формування атлетичної фігури та підвищити рівень загальної фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: планується проведення обґрунтування щодо використання сучасного інвентарю в кросфіті.

Список використаної літератури:

1. Єретик А. А., Вольська Н. Г., Толчєва Г. В., Саєнко В. Г., Крижановський А. А. Ставлення школярів до занять єдиноборствами. *Єдиноборства*, 2024. № 2(32). С. 15–25. DOI:10.15391/ed.2024-2.02

2. Павлюк О. М., Толчєва Г. В. Спортивна метрологія в контексті сучасних наукових досліджень. *Фізичне виховання та спорт*, 2023. № 4. С. 135–139. DOI:10.26661/2663-5925-2023-4-16

3. Саєнко В. Г., Толчєва Г. В., Śliwa S. Педагогічні положення підготовки фахівців для сфери фізичної культури, спорту та рекреації. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*: зб. матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук: Методичний кабінет, 2024. С. 331–339.

4. Толчєва Г. В. Організаційні особливості підготовки до міжнародних змагань збірних команд Польщі з гольфу. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми, перспективи*: зб. наук. праць X Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 359–364.

5. Толчєва Г. В. *Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу* : навч. посібник. Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.

6. Толчєва Г. В., Огар А. В. Функціональні обов'язки тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини:* зб. тез наук. конф., присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. С. 221–223.

7. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г. Основи управління довільними рухами та специфічні реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження. *Стратегічне управління розвитком фіз. культури і спорту*: зб. наук. праць XI наук.-практ. Інтернет-конф. з міжн. участю. Харків: ХДАФК, 2023. С. 123–129.

8. Babych V., Zaitsev V., Dzhym V., Borysenko V., Tolchieva H. The influence of the author's knowledge assessment method "Intellectual duel" on the formation of the professional competence of future coaches. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2024. 15(1), P. 85–93. DOI:10.47750/jett.2024.15.01.009

9. Shyshkina O., Beyhul I., Moskalenko N., Hladoshchuk O., Tolchieva H., Saienko V. Subjective psychophysiological satisfaction of women from fitness training on an individual program. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. 14(4), P. 387–404. DOI:10.18662/brain/14.1/426

10. Tolchieva H. *Recreational industry system: basic management, pedagogical approach, health effect*. Monograph. Opole: Publishing House ANS-WSZiA, 2023. 270 p.

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ТА СТРАТЕГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ КІБЕРСПОРТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ COUNTER STRIKE: GLOBAL OFFENSIVE

Олег Ліхоман
Науковий керівник: к.техн.н., ст. викладач Долгополова Н.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В роботі досліджуються основні аспекти тактичної та стратегічної підготовки гравців кіберспортивної дисципліни Counter Strike: Global Offensive (CS:GO).*

Ключові слова: *тактична підготовка, стратегічна підготовка, кіберспорт, електронний спорт, е-спорт, CS:GO.*

Вступ. Популярність кіберспорту вже вийшла за межі віртуального середовища в реальний світ та підняла вимоги до підготовки кіберспортсменів [1]. Дисципліна CS:GO - це не тільки гра, в якій швидкість реакції допомагає здобути перемогу, це також гра, яка заснована на командній роботі, стратегії та тактиці.

Вміння вести стратегічно грамотну гру потребує від всіх членів команди відмінного знання карти, де проводиться гра та орієнтуватися в назвах позицій, бажано не тільки рідною мовою, а також англійською мовою. Це потребує створення спеціальних програм підготовки кіберспортсменів, які містять компоненту розвитку тактичного та стратегічного мислення майбутніх фахівців кіберспорту, що допоможе швидко аналізувати ситуацію у грі та швидко приймати рішення.

Мета та завдання дослідження: дослідити методи та підходи до тактичної та стратегічної підготовки гравців CS:GO.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань тактики та стратегії в CS:GO, відеоаналіз ігрових записів змагань кіберспортивної дисципліни CS:GO.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження та аналіз результатів ігор показують, що для розвитку стратегічного мислення кіберспортсмена є глибоке розуміння гри. Кожен з гравців вивчає правила гри, її механіку та режими гри, цілі, персонажі, предмети, карти. Перед початком кар'єри гравцям початківцям потрібно ознайомитися зі стратегіями, які використовують найкращі гравці та команди [2].

В магістерській роботі [3] автор досліджує, як удосконалення навичок кіберспортсмена допомагає розвивати та підвищувати рівень ігрових навичок. Проведення тренувань систематично покращує навички, а також допомагає вивчати карти CS:GO і підвищує здатність орієнтуватися на них та знаходити оптимальні місця для приховування або знаходження вдалих стратегічних позицій для нападу та оборони.

В статті [4] визначено найефективніші методи тренування навичок стрільби та наведення в кіберспортивній дисципліні CS:GO. Серед методів

тренування запропонована робота на карті з підвищенням швидкості, що потребує від гравця гарного знання місцевості.

Ключовим аспектом стратегічного мислення в CS:GO є добре знання карти. Це допомагає розуміти де знаходиться ворог, як він може просуватися і які шляхи є найнебезпечнішими для команди. Потрібно навчитися дізнаватися місцеперебування ворога на основі звуку, інформації від союзників або власних спостережень.

Українські дослідники у своїй монографії [5] підкреслили, що розвиток тактичного та стратегічного мислення передбачає опанування практичного засвоєння тактичних і стратегічних заходів, а також розвиток аналітичного і тактичного мислення.

Одним з елементів стратегії гри в CS:GO є економічна система, де враховуються фінанси команди. Важливо розуміти, коли економити, а коли витрачати кошти на придбання зброї або додаткового спорядження. Розумний розподіл ресурсів може змінити напрямок гри.

Стандартна тактика зазвичай передбачає розподіл сил гравців, щоб забезпечити контроль над певними ділянками карти або напрямками атаки. Тактика базується на протиборчих сторонах («терористи» та «спецсили»). Гра в команді «терористів» передбачає швидке захоплення однієї позиції або повільне просування з наступним ударом по вразливому місцю, а гра в команді «спецсил» спрямована на протидії просуванню терористів і підтримку один одного при перевірці можливих позицій противника.

Для успішної реалізації стратегії гри потрібно обрати одного з гравців командиром, який буде приймати рішення щодо стратегії поточного раунду. Решта гравців команди повинна слухати командира і діяти за загальним планом, який потрібно розробити перед початком гри. Крім того, під час тренувань потрібно розробляти резервні плани для кожного можливого сценарію гри. Аналіз можливих сценаріїв, передбачення можливих проблем та відповідей опонентів допомагають побудувати ефективний план дій. Плануючи кожний крок, гравець готується до гри та забезпечує ефективне втілення своєї стратегії.

Висновки.

В роботі досліджено питання тактичної та стратегічної підготовки гравців CS:GO. Основними принципами вдалої гри є знання карти та різноманітність стратегій, які можна на ній проводити. Вміння координувати роботу команди та реалізовувати можливі стратегії для різних протиборчих сторін є важливою навичкою, яку потрібно тренувати у гравців кібердисципліни CS:GO.

Розвиток тактичної та стратегічної підготовки є одним з ключових аспектів вдосконалення майстерності кіберспортсмена та потребує розробки нових методів та підходів до тактичної та стратегічної підготовки гравців CS:GO.

Тактична підготовка на тренувальному етапі передбачає вивчення та подальше вдосконалення групових і командних ігрових взаємодій.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці рекомендацій щодо вдосконалення тактичної та стратегічної підготовки гравців CS:GO.

Список використаної літератури:

1. Пятисоцька С. С., Ашанін, В. С., Шишкін, Д. В. Психодіагностичні методи виявлення особливостей когнітивних здібностей спортсменів (на прикладі кіберспорту). *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*.2019 № (3). С. 99-103.

2. Пінчук, В. М. Безпосередня підготовка до змагань кіберспортивної команди з дисципліни CS:GO. : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю: 017 - Фізична культура і спорт, освітньою програмою: «Кіберспорт (eSports)». Київ, 2021. 66 с.

3. Вакуленко О. О. Побудова тренувального процесу кіберспортсменів: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 - Фізична культура і спорт, освітньою програмою «Кіберспорт (esports)». Київ: НУФВСУ, 2021. - 76 с.

4. Пятисоцька, С. С., Ошека, О. О. (2021). Ефективні методи тренування стрільби і наведення на ціль у кіберспортивній дисципліні Counter Strike: Global Offensive. *НПУ ім. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт*). 2021. №7(138). С. 100–104.

5. Кіберспорт: монографія / Андрєєва О. та ін. Київ: Олімпійська література, 2021. 616 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Яна Лобачова, Анастасія Григор'єва, Дмитро Чміль

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, Луцьк, Україна

Анотація. *У роботі розглядається місце і роль розвитку швидкісно-силових якостей у спортивній підготовці спортсменів-волейболістів. Визначено, що саме ці якості відіграють провідну роль фізичної підготовки у волейболі.*

Ключові слова: *силові якості, волейбол, фізична підготовка, фізичні якості, волейболісти.*

Вступ. У працях деякі автори [1; 5] наводять дані про силові якості волейболістів, стрибучість, різні види витривалості, координаційні якості, також приділялася увага питанням відбору, методики тренування та іншим аспектам [2; 3; 4]. Як засвідчує аналіз методичних матеріалів і практичного досвіду, фізична і технічна підготовка юних волейболістів в основному спирається на вирішення оздоровчих і загальнорозвиваючих завдань, часто без урахування специфіки змагальної діяльності і раціонального використання засобів і методів тренування специфічних рухових якостей. У зв'язку з цим дослідження структури тренувального процесу юних волейболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки є досить актуальним.

Мета дослідження – проаналізувати значення розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів.

Матеріал і методи дослідження. У роботі застосовувалися аналіз і узагальнення психолого-педагогічної та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка – один з видів підготовки спортсмена, який спрямований на розвиток волейболіста, вдосконалення рухових якостей і здібностей. Високі вимоги до фізичної підготовки волейболістів можна пояснити якісно новим рівнем розвитку сучасного класичного волейболу, який вимагає відповідної фізичної підготовленості гравців. Сучасний волейбол – це спортивна гра, яка характеризується високим рівнем рухової активності спортсменів. Тактичні комбінації, засновані на швидких переміщеннях, вимагають у гравців високого рівня розвитку швидкості і швидкісної витривалості. Ефективне виконання ігрових дій залежить від рівня фізичної підготовки. Виконання технічних прийомів неможливо без прояву спритності і гнучкості. Досягнення результату гри, а саме перемоги, забезпечується збереженням високої активності протягом усієї гри, висуває підвищені вимоги до діяльності центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем. Завдання спеціальної фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей, специфічних для спортивної гри (швидкісно-силових якостей, швидкісних можливостей, сили, витривалості); розвиток якостей, які обумовлюють успіх тактичних дій учня (швидкість переміщення, стрибучість, швидкість реакції і т. д).

Більшість технічних прийомів у волейболі потребує прояву спеціальної сили. Так, для виконання передачі двома руками зверху необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей, подачі – сили м'язів кисті, плечового поясу і м'язів тулуба, а для виконання такого складного технічного прийому як нападаючий удар, потрібен комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба і ніг. Сила м'язів ніг у волейболістів проявляється у стрибках.

Для появу стрибучості необхідна «вибухова» сила, яка залежить від розвитку сили певних м'язових груп і швидкості скорочення м'язових волокон. Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є стрибкові вправи з обтяженнями і без них. Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального збудження центральної нервової системи, кількості м'язових волокон, які приймають імпульси, витрат енергії при розтягненні та скороченні м'язів.

Висновки. Велике значення у підготовці та успішності волейболістів мають силова та швидкісно-силова підготовка. Застосування раціональних засобів та методів їхнього розвитку дасть можливість підвищити рівень спортивної підготовки волейболістів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у обґрунтуванні раціональних методик загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-волейболістів різної кваліфікації.

Список використаної літератури:

1. Бермудес Д. В., Клименко А. Ю. Аналіз застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом // Сучасні проблеми фізичного виховання і

спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 21–22 жовтня 2020. С. 24-27.

2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : РНМК, 2009. 168 с.

3. Вольчинський А., Ковальчук А.Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. Вип. 17. С. 38-42.

4. Железняк Ю. Д, Шипулін Г. Я., Сердюков О. Е. Тенденції розвитку класичного волейболу на сучасному етапі : Теорія і практика фізичної культури. 2004. № 4. С. 30-33.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич. К.: КНТ, 2018. 616 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ФОРМУЛ ДЛЯ РОЗРАХУНКУ ЕНЕРГОВИТРАТ У СТАНІ СПОКОЮ У СПОРТСМЕНОК ВИДІВ СПОРТУ З ПЕРЕВАЖНИМ ПРОЯВОМ ВИТРИВАЛОСТІ ВІКОМ 15-17 РОКІВ

Євгенія Лошкарьова

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. *Здійснено порівняння фактичних та розрахованих за допомогою формул енерговитрат у стані спокою у спортсменок віком 15-17 років. Найбільш точною серед досліджених формул виявилася формула Реале.*

Ключові слова: *енерговитрати у стані спокою, спортсменки, витривалість, непряма калориметрія, формули для розрахунку енерговитрат.*

Вступ. Забезпечення відповідного споживання калорій має важливе значення як для фізичної працездатності, так і для здоров'я спортсменів-підлітків. Першим кроком при розрахунку добових витрат є визначення енерговитрат енергії у стані спокою (ЕВС) [1]. Золотим стандартом для визначення ЕВС є непряма калориметрія, однак цей метод не є доступним через потребу в спеціальному обладнанні [2]. У зв'язку з цим широкого розповсюдження набули розрахункові формули для визначення енерговитрат у стані спокою на основі антропометричних параметрів, віку та статі. Однак слід зважати на те, що вони не враховують індивідуальні особливості, які впливають на метаболізм (кількість м'язової маси, гормональний статус тощо). Крім того, соціо-демографічні особливості населення також мають вплив на величину енерговитрат у стані спокою, тому дослідники радять обирати формули, які були розроблені або провалідовані на максимально схожих як за

конституціональними характеристиками, так і за регіоном проживання популяціях [3].

Мета та завдання дослідження. *Мета дослідження* - порівняти фактичні та розраховані за допомогою формул енерговитрати у стані спокою у кваліфікованих українських спортсменок віком 15-17 років для виявлення найбільш релевантних для використання в спортивній практиці формул.

Матеріал і методи дослідження. Непряма калориметрія (Fitmate, Cosmed, Італія). Статистичний аналіз проводили за допомогою програмного забезпечення XLSTAT (Lumivero, США). Дослідження проводилося на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту. Було здійснено 22 вимірювання ЕВС методом непрямої калориметрії у спортсменок видів спорту з переважним проявом витривалості (веслування академічне, веслування на байдарках, сучасне п'ятиборство, біатлон, триатлон) віком 15-17 років. Порівняння передбачало оцінку фактичних значень витрат енергії в стані спокою з розрахованими за наступними формулами: Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), Інституту медицини (ІОМ), Шофілда, Генрі, Реале.

Результати дослідження та їх обговорення. Відмінності між середньогруповими значеннями фактичних ЕВС та розрахованими за формулами відмінності виявилися статистично значущими ($p<0,05$) для формул ВООЗ, ІОМ, Шофілда, та Генрі. Відмінності між фактичними ЕВС та розрахованими за формулою Реале виявилися статистично незначущими ($p=0,092$). Вочевидь це пов'язано з тим, що формули ВООЗ, ІОМ, Шофілда, Генрі є загально популяційними і не враховують метаболічні особливості спортсменок [4]. В той час як формула Реале розроблялася на основі даних спортсменів та спортсменок підліткового віку [5].

Висновки. Загально популяційні формули для розрахунку ЕВС недооцінюють енерговитрати у стані спокою у спортсменок видів спорту з переважним проявом витривалості віком 15-17 років. Найбільш точною серед досліджених формул є формула Реале.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: валідація існуючих формул для розрахунку енерговитрат у стані спокою у кваліфікованих спортсменів швидкісно-силових, складнокоординаційних та інших груп видів спорту.

Список використаної літератури:

1. Burke L. Clinical sports nutrition / L. Burke, V. Deakin, M.Minehan. – Australia: The McGraw-Hill Education, 2021. – 687 c.

2. Schofield K. L., Thorpe H., Sims S. T. Resting metabolic rate prediction equations and the validity to assess energy deficiency in the athlete population. *Experimental Physiology*. 2019. Vol. 104, no. 4. P. 469–475. URL: https://doi.org/10.1113/ep087512 (date of access: 08.04.2024).

3. Predicting resting energy expenditure among athletes: a systematic review / D. Martinho et al. *Biology of Sport*. 2023. URL: https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.119986 (date of access: 08.04.2024).

4. Resting Energy Expenditure Prediction Equations in the Pediatric Population: A Systematic Review / J. Fuentes-Servín et al. *Frontiers in Pediatrics*. 2021. Vol. 9. URL: https://doi.org/10.3389/fped.2021.795364 (date of access: 04.04.2024).

5. Metabolic Rate in Adolescent Athletes: The Development and Validation of New Equations, and Comparison to Previous Models / R. J. Reale et al. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2020. Vol. 30, no. 4. P. 249–257. URL: https://doi.org/10.1123/ijsnem.2019-0323 (date of access: 04.04.2024).

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ВИМОГИ ДО ГРАВЦІВ ПРИЙМАЮЧИХ ПОДАЧУ

Олександр Лях

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо техніко-тактичних вимог при прийомі подачі кваліфікованими волейболістами.*

Ключові слова: *волейбол; волейболісти; подача; прийом.*

Вступ. На етапі розвитку волейболу спостерігається тенденція випереджального зростання ефективності атакуючих дій проти діями у захисті. Це стосується всіх видів захисних дій: прийому нападаючих ударів, блокування, прийому подач м'яча. Найбільш гострою є проблема підвищення якості прийому подачі м'яча, оскільки кожна подача є розіграшем очка. Враховуючи і те, що в сучасному волейболі значно зросла кількість силових подач у стрибку, прийом яких становить найбільшу складність для спортсменів, проблема підвищення ефективності прийому подач м'яча, безсумнівно, має першорядну важливість [1,3].

Мета дослідження: охарактеризувати техніко-тактичні вимоги до приймаючих подачу гравців.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний волейбол характеризується високим рівнем фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтелектуальної підготовленості спортсменів. Здійснення будь-якого прийому гри в обстановці змагань забезпечується проявом у гравця комплексу таких сторін підготовленості. Цілком це стосується і прийому м'яча після подачі. Подача є ефективним засобом нападаючих дій. Високий рівень техніко-тактичної підготовленості дозволяє кваліфікованим волейболістам безпосередньо з подач заробляти очки, ускладнювати прийом м'яча супротивнику, позбавляючи суперників організації комбінаційної гри. За такої гри з'являється можливість управління діями суперників. Виконання складних подач змушує суперників переходити на спрощені варіанти тактичних дій у нападі, що суттєво полегшує команді, що подає рішення оперативних завдань при грі на блоці та захисті. Прийом подачі суперника – фундаментальний компонент гри від якого залежить її результат. Тому висока значимість ефективності цього технічного прийому в волейболі пояснюється тим, що

помилка, вчинена, при його виконанні – очко супротивникові практично без гри. Практично жоден елемент гри не впливає на її результат так однозначно, як прийом подачі суперника [2,4].

Проблемою підвищення ефективності прийому займаються відомі фахівці, тренери провідних клубів Україні і зарубіжжя. Згідно статистичних даних завдяки виконання складних подач гравці здобувають велику кількість очок і в протидію цим агресивним подачам суперника, можливе тільки виконання ефективного безпомилкового прийому м'яча. Крім того, виконання прийому має бути надійним в екстремальних умовах змагальної діяльності на тлі впливу численних факторів внутрішнього і зовнішнього порядку. Техніко-тактичні вимоги до приймаючих волейболістів, функціональні ігрові завдання та обов'язки в прийомі м'яча з подачі визначені правилами і формуються установками тренера.

В сучасному волейболі з появою ліберо в командах відбулися деякі зміни, тобто необхідним стало мати мінімум двох універсальних гравців, які б допомагали в прийомі подачі суперника, провідні команди країни і світу саме стільки мають додаткових приймаючих, цими додатковими приймаючими в команді стали догравальники [4].

Для досягнення високого рівня майстерності в цьому технічному елементі волейболісти повинні мати високу фізичну підготовленість, повинен відповідати таким функціональним техніко-тактичним вимогам: виконувати технічно правильно прийом подач і нападаючих ударів; брати на себе найбільш складні ділянки захисту, страховки і прийому м'яча, тим самим організовуючи і зміцнюючи лінію оборони, звільняючи нападників і зв'язуючого гравця в міру можливості від захисних функцій і вселяючи впевненість команди в надійність обороні; вміти приймати м'ячі з різних типів і стилів подачі, застосовуючи техніку верхнього і нижнього прийому м'яча, використовуваних в сучасному волейболі, відповідаючи агресивною швидкісною першою передачею; при необхідності кількісно і якісно, швидко і ефективно маніпулювати і змінювати тактичну командну схему організації прийому м'яча [3,5].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сучасному етапі розвитку спостерігається зростання тактичної майстерності гравців, виконують подачу проти вдосконаленням техніки і тактики прийому подачі. Низькі показники ефективності прийому подачі за умов змагань (46,8%-61,5%) зумовлені нераціональними тактико-технічними діями гравців під час виборів місця на майданчику для прийому подачі, тому при плануванні навчально-тренувального процесу волейболістів необхідно більшу частину часу, виділеного на тактико-технічну підготовку (60%), відводити вправам у протидії і вправ, що передбачають дії гравців у нестандартних ситуаціях (прийом подач із різних зон, прийом силових подач у стрибку тощо) [1,3].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Провести аналіз техніко-тактичних вимог до приймаючих гравців у змаганнях жіночих команд.

Список використаної літератури:

1.Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.. Вип.1. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. С. 217-278.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009. 96 с.

3. Мельник, А. Ю. (2023). Особливості гравців різних амплуа у волейболі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 1, С. 84–86.

4. Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. Вип. 118(4). С. 118-121

5. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 80-85.

ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОДИНОЧНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ

Анастасія Митрофанова, Владислав Рожков

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

***Анотація**. У тезах розглядаються особливості застосування хореографічної підготовки фігуристів упродовж річного макроциклу. Визначено основні засоби хореографічної підготовки в одиночному фігурному катанні.*

***Ключові слова**: хореографічна підготовка, одиночне фігурне катання, засоби, річний макроцикл.*

Вступ. Хореографічна підготовка фігуриста посідає чільне місце у системі тренувальної діяльності спортсменів [2, 4].

Процес хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах обумовлюється, насамперед, своєрідністю техніки виконання специфічних елементів, а тому потребує пильної уваги спеціалістів у галузі хореографії [3].

Для досягнення високих показників у змаганнях, важливе значення має рівень рухової підготовки спортсменів, якого можна досягти використовуючи різноманітні засоби хореографії.

Мета дослідження: вивчити особливості хореографічної підготовки в одиночному фігурному катанні

Результати дослідження та їх обговорення. Хореографічна підготовка займає одне з найважливіших місць у структурі підготовки спортсменів [4].

Головними завданнями хореографічної підготовки фігуристів повинні бути:

1) вивчення основ класичного танцю біля опори та на середині залу;

2) вивчення основ народного і сучасного танцю;

3) удосконалення техніки виконання хореографічних елементів;

4) підвищення рівня розвитку фізичних якостей засобами хореографії;

5) підвищення і розширення координаційних можливостей спортсмена;

6) корекція недоліків фізичного розвитку (сутулості, клишоногості, перекосу плечей, тощо);

7) зменшення рухової функціональної асиметрії; розвиток танцювальності, пластичності, виразності та культури рухів [1].

Основними засобами хореографічної підготовки фігуристів є класичний, характерний і народний танці, етюди виконувані за тематичним планом, вправи біля станка [2, 3, 5].

Упродовж підготовчого періоду у хореографічній підготовці застосовують вправи біля станка. Ронд де жамб пара терла ан деор і ан дедан. Батман рандю. Великий батман. Пасі. Імпровізації з використанням танцювальних елементів. Комбінації стрибків, адажіо, постановка танцю, імпровізації під різноманітну музику. Удосконалення класичного, характерного, народного танців. Кількість тренувальних занять присвячених хореографічній підготовці фігуристів досягає 3-4 на тиждень [1, 2, 5].

У змагальному періоді спортсмени вдосконалюють вивчені рухи, добиваючись чистоти, стабільності, виразності виконання.

Безпосередньо у період змагань, хореографічна підготовка застосовується у невеликій кількості. В основному застосовуються вправи біля станка, повторення хореографічних елементів зі змагальних вправ.

У перехідному періоді хореографічна підготовка лишається важливою складовою частиною системи підготовки фігуристів. Вона спрямована на корекцію недоліків, розвиток виразності рухів [1].

Висновки. Процес хореографічної підготовки у фігурному катанні передбачає удосконалення танцювальних елементів, застосовуються вправи біля станка, вивчення основ класичного, характерного і народного танців. В річному макроциклі найбільша кількість тренувальних занять з хореографічної підготовки має припадати на спеціально-підготовчий період.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на визначення впливу хореографічної підготовки на змагальну діяльність фігуристів.

Список використаної літератури:

1. Кравченко В. І. Теорія і методика фігурного катання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2014. 201 с.

2. Осадців Т. П., Вартовник В. О., Хохлова А. О. Особливості хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років у фігурному катанні. Наукові записи: серія педагогічні науки. 2023. № 3. С. 130-135.

3. Спеціальна підготовка у фігурному катанні URL: https://skating-figure.blogspot.com/2012/11/blog-post_3392.html (дата звернення 26.04.2024)

4. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.

5. Хохлова А. Особливості фізичної та хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років у синхронному фігурному катанні. *Неолімпійський спорт:*

історія, проблеми, управління та система підготовки спортсменів: матеріали IX Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції (м. Дніпро 7 квітня 2023 р.). Дняпро, 2023.С. 331-338.

АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ ОНЛАЙН ТРЕНУВАННЯ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБИЦІ

Тетяна Мошенська[1], Денис Безсонов[1], Анастасія Тишко[2]
Харківська державна академія фізичної культури[1]
КЗ «КДЮСШ №13 ХМР»[2]
Харків, Україна

Анотація. *Розглядаються питання особливості адаптації до умов проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки. Ефективність виконання вправ для розвитку фізичних якостей, а також для оволодіння та удосконалення нових елементів складності зі спортивної аеробіки.*

Ключові слова: *спортивна аеробіка, онлайн тренування, адаптація, розвиток.*

Вступ. Онлайн формат тренувань став популярним в сучасних умовах і є корисним інструментом для підтримки спортсменів та їх розвитку у важкі часи, такі як пандемія чи війна. З появою нової тенденції змінилася специфіка проведення тренувальних занять вдома.

Мета та завдання дослідження – розглянути засоби, методи та ефективні підходи для адоптації до онлайн тренувань зі спортивної аеробіки.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження. Для досягнення поставленої мети було обрано вихованців, які займаються спортивною аеробікою у групах базової підготовки КЗ КДЮСШ № 13 м. Харкова. У дослідженні взяли участь діти віком 10-12 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час проведення спостережень та на основі аналізу даних науково-методичної літератури з'ясовано, що при проведенні онлайн тренувань тренер повинен звертати увагу не тільки на роз'яснення виконання вправ, але на адаптування вихованців до виконання цих вправ в незвичайних умовах. Також знайти альтернативу для розвитку фізичних якостей та рухових дій, характерних для спортивної аеробіки, в нестандартних умовах проведення тренувань [6].

Спортивна аеробіка – це вид спорту, заснований на виконанні комплексу вправ різної складності, під музичний супровід. У цей комплекс входять силові елементи спортивної гімнастики, граціозні танцювальні рухи художньої гімнастики і складні акробатичні вправи [2].

Навчальна програма зі спортивної аеробіки містить обов'язкові вправи зі спеціальної фізичної підготовки, які повинні виконувати спортсмени групи базової підготовки, такі як: згинання та розгинання рук в упорі лежачі на одній

руці, згинання та розгинання рук в упорі лежачі позиція ніг – упор на одну ногу, горизонтальна рівновага на обох руках, упор кутом ноги нарізно, виконання шпагатів, рівновага з захватом ноги в шпагат та ін. А також елементи акробатики: стійка на руках, переворот та інші [3].

Онлайн тренування має безліч переваг: економія часу, розвиток самодисципліни, підтримка фізичної форми не виходячи з дому. Але також існує ряд недоліків: простір та відсутність інвентарю не дозволяє виконувати деякі вправи, ризик травмування при виконанні складних елементів (немає страхувальника), тяжко знайти мотивацію [4]. Але майже всі недоліки можна вирішити. Що стосується страхування, то можна попросити членів родини, або використовувати меблі чи стіну. Стосовно мінімального простору - рекомендується більшу увагу приділяти елементам динамічної та статичної сили, гнучкості та рівноваги.

Спортивний інвентар використовується для удосконалення елементів складності, наприклад, степ-платформи для удосконалення техніки виконання елементу кутка, або слайд платформ для розвитку гнучкості [1].

Головною метою тренера при проведенні онлайн тренувань - вміти адаптувати ефективні вправи для вихованців і досконало їх пояснювати. Показувати вправи з різних ракурсів, звертаючи увагу на важливі та вагомі помилки та наголошувати на повільності і якості виконання є провідним в подібному форматі. Замість снаряда можна попросити спортсменів використовувати стабільні та відповідні за висотою та іншими характеристиками предмети меблів, книжки – замість степ-платформи, ганчірки – гарно ковзають на підлозі замість слайд платформи, пляшки з водою – замінять гантелі, м'які іграшки – футболи, або просто м'ячі, а опір на стіну або прохід дверей – партнера.

Групи базової підготовки за календарним планом займаються 4-5 разів на тиждень, майже кожен день [3]. Щоб досягти результату, треба виконувати вправи кожного дня. Метою тренера має бути мотивація вихованців та залучення їх до збереження здорового способу життя навіть без постійного контролю з боку тренера, тобто самостійна робота на розвиток фізичних якостей [5].

Під час проведення онлайн тренувань тренер повинен продовжувати працювати за календарним планом зі спортивної аеробіки, адаптуючись до нових умов. Не забувати про побудову тренувального процесу, обов'язково розігрівати спортсменів, пояснювати техніку виконання елемента та проводити інструктаж з техніки безпеки.

Висновки. Досліджувалась ефективність проведення онлайн тренувань, а також адаптація до проведення тренувального процесу в незвичайних умовах. Для гармонійного та якісного удосконалення фізичної підготовки було виведено кілька правил, на які потрібно звертати увагу при побудові плану проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки. Для досягнення результату є важливою регулярність виконання фізичних вправ, а також дотриманні правил занять в домашніх умовах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші дослідження планується присвятити питанням проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки у групах початкової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г., Мошенська Т. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017. № 6. С.21-25.

2. Боляк А. А. Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці. Теорія та практика фізичного виховання. – Харків: ХНПУ, 2007. С.12-15.

3. Пасічна Т., Мохорт Л., Лозенко Н. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019.

4. Семашко С., Крівєнцова, О. Особливості секційної роботи зі спортивної аеробіки та черліденгу в період пандемії COVID-19. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* , 25-26 листопада 2021 р. С. 137-142

5. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки. Чернівці : Рута, 2000. 31 с

6. Шепеленко Т., Бодренкова І., Мошенська Т., Лучко О., Довженко, С. Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні. *Scientific Collection «InterConf*. 2023 №33 (155), С. 530-539.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КОРУПЦІЇ В УКРАЇНСЬКОМУ СПОРТІ

Тетяна Мошенська, Ольга Корсунська

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У контексті спортивної етики розглядається проблема корупції та способи її боротьби. Встановлено, що в Україні докладено значних зусиль для запобігання впливу корупційних дій на результати офіційних спортивних змагань та боротьби з корупцією у сфері спорту.*

Ключові слова: *корупція в Україні, спортивні змагання, спортивна етика, протидія корупції у сфері спорту.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку міжнародних спортивних відносин спортивні злочини є досить поширеним явищем. Якщо звернутися до історії, то навіть у минулому столітті їх масштаби були не такими великими, про що сьогодні важко сказати і з кількох причин. Діяльність, пов'язана зі спортом, передбачає отримання величезних прибутків, тому така приваблива для злочинців. Вирішення цієї проблеми пов'язане не з величезними економічними збитками у сфері спорту, а з масштабами корупції в цій сфері, яка викликала широкі протести в громадській думці та поставила під сумнів неминучий принцип «чесної гри». І, що найважливіше, підірвати віру людей у всьому світі в те, що спорт є єдиним сектором, якого ця проблема не торкнулася.

Мета та завдання дослідження: визначити сутність корупційних явищ у спортивній сфері та їх вплив на спортивну етику в Україні, розглянути причини та наслідки корупційних дій у спорті, а також з'ясувати можливі шляхи боротьби з цією проблемою з погляду етичних принципів.

Матеріали та методи дослідження - огляд та аналіз інформації з наукових публікацій, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження ті їх обговорення. Корупція, глобальна проблема українського суспільства, пронизує кожну галузь, у тому числі й спорт. В результаті серйозною проблемою стали «договірні матчі», нелегальні матчі, змагання та спортивні ігри. Незаконний вплив на результати офіційних спортивних змагань ч. 2 ст. 8 Закону України «Про запобігання впливу корупційних злочинів на результати офіційних спортивних змагань» йдеться про маніпулювання спортивними змаганнями, тобто умисне вчинення діянь. Корупційний злочин спрямований на неналежну зміну проведення спортивних змагань або підміна їх результатів шляхом повного або часткового усунення непередбачуваності конкуренції та досягнення наслідків, спрямованих на отримання неправомірної переваги для себе чи іншої особи.

Корупція пронизує всі сфери українського суспільства, включно зі спортом, що призводить до «договірних матчів» і незаконних змагань.[1]

На сучасному етапі розвитку міжнародних спортивних відносин злочинність у спорті є поширеною. Рішення цієї проблеми криється не стільки у величезній економічній шкоді, яку завдає злочинність у спортивному секторі, скільки в тому, що рівень корупції в цій галузі викликає широку громадську реакцію та невпинну критику. Цей принцип ставить під сумнів «чесну гру» і, що більш важливо, кидає виклик переконанням людей у всьому світі, що спорт є єдиною сферою, несприйнятливою до цієї проблеми. [2]

Корупція у сфері спорту може проявлятися як у неправомірних діях при будівництві спортивних об'єктів (неправомірне завищення цін на будівництво, розкрадання бюджетних та позабюджетних коштів у формі шахрайства), так і у зловживаннях з боку державних службовців та адміністративного персоналу міжнародних організацій. Підкуп спортивних організацій, спортсменів, спортивних арбітрів, тренерів, керівників команд та осіб у зв'язку з відбором міст для проведення Олімпійських ігор.

Боротьба з корупцією є проблемою глобального значення. Тому, говорячи про міжнародне право боротьби з корупцією у спорті, ми маємо передусім посилатися на загальні норми міжнародного права. Найважливішою з них є Конвенція ООН проти корупції. Конвенція встановлює зв'язок між корупцією та іншими формами злочинності, зокрема організованою злочинністю та економічною злочинністю, включаючи відмивання грошей, і на сьогоднішній день виявлено великі обсяги активів, які завдають серйозної шкоди в корупційному секторі. [5]

Тому, розробляючи стратегічні антикорупційні заходи для України, ми маємо починати з формулювання ситуації, якої ми хочемо досягти шляхом впровадження таких заходів. Так, розробка та впровадження антикорупційних заходів з урахуванням досвіду розвинених країн світу сприятиме зменшенню

проявів корупції та не перешкоджатиме економічному та соціальному розвитку суспільства, де корупція стане винятком, а не правилом.[3]

Висновок. Боротьба з корупцією у сфері фізичного виховання і спорту має бути постійним викликом для державних інституцій, органів державної влади та широкої громадськості, у зв'язку з чим мають бути задіяні економічні, соціально-психологічні та правові механізми. «Спортивна корупція» не обмежується рамками кримінальних правопорушень, а включає як кримінальну, так і адміністративну, цивільно-правову та дисциплінарну відповідальність. Слід розширювати міжнародну співпрацю у сфері антикорупційної політики, ширше використовуючи вітчизняний та міжнародний досвід.

У сфері фізичного виховання і спорту доцільно створити антикорупційну систему управління, що включає парламентський, судовий, фінансовий, відомчий, державний управлінський та прокурорський нагляд.[4]

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: дослідити, у яких видах спорту та на змаганнях якого виду корупція відбувається найбільше. Розглянути варіанти вирішення проблеми на конкретних прикладах.

Список використаної літератури:

1. Бантишев О. Ф., Кримінально-правова боротьба з корупцією у спорті, Кримінальне право та кримінологія. *Юрист України*. 2018. № 2. С. 146-157.

2 Дем'янчук. Ю. В., Бака О. І. Розробка засобів запобігання та протидії корупції в Україні на основі досвіду розвинених країн. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2018. № 31. С. 67-69.

3. Казначеєва, Д. В. Основні аспекти протидії корупції у сфері спорту. *Дискусійні питання застосування антикорупційного законодавства*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.(м. Дніпро, 17 листоп. 2020 р.). Дніпро. 2020. С. 182-185.

4. Савченко А. В. Протиправний вплив на результати офіційних спортивних змагань: проблемні питання кримінальної відповідальності. *Право і громадянське суспільство*. 2015. №2(11). С.214-217.

5. Шило І. В. Кримінально-правовий аналіз покарань, передбачених за корупційні кримінальні правопорушення, Дніпро: ДДУВС. 2020.С. 192-195.

СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ: ЕВОЛЮЦІЯ, ВИКЛИКИ ТА ТРАНСФОРМАЦІЇ В КУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ СУЧАСНОСТІ

Тетяна Мошенська, Катерина Москальченко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Проаналізовано концепцію сучасного танцю та висвітлено різноманітні аспекти цього мистецтва. Досліджено способи вираження особистості через сучасні танці.*

Ключові слова: *танець, хореографія, сучасний, розвиток, виразність, засіб, мистецтво.*

Вступ. У останні роки інтерес до сучасного вуличного танцювального мистецтва серед молоді зріс кількаразово. Цей напрям також стає все більш привабливим для професійних хореографів. Школи і студії по всьому світі з'являються з великою кількістю, розвиваються нові танцювальні стилі.

Сучасний танець утворюється шляхом змішування елементів класичного балету, сучасного танцю та інших технік руху, що походять з різних танцювальних стилів. Стріт-денс, який дуже швидко розвивається по всьому світу, користується великою популярністю серед людей різного віку.

Мета дослідження – розглянути поняття сучасного танцю та ідентифікувати основні аспекти цього мистецтва. **Завдання дослідження** - визначити основні проблеми, що виникають у сучасному танці.

Матеріал і методи дослідження: огляд та аналіз інформації з наукових публікацій, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. В сучасну добу цивілізаційної глобалізації відбувається формування основ культурології та перехід до нової освітньої концепції, в основі якої лежить фундамент освіти. Найбільшої ваги набувають скоріше внутрішні культурно-людські проблеми, ніж зовнішні, пов'язані з навколишньої природою. Наслідком сучасної трансформації базових культурних парадигм стає кардинальна зміна соціального самоствердження індивіда, зміщується акцент з розвитку технічних можливостей та навичок індивіда до підвищення його власне «людської якості» [1].

Розвиток сучасного танцю відзначається постійною еволюцією та зміною під впливом суспільних тенденцій, технологій і культурного контексту. Видатні тренери та хореографи грають ключову роль у цьому процесі, досліджуючи нові напрямки, техніки та інноваційні методи навчання. Вони сприяють створенню нових хореографічних виразів, використовуючи сучасні тенденції та впроваджуючи їх у практику. Їх дослідження допомагають розширити межі та можливості сучасного танцю, сприяючи його постійному розвитку та вдосконаленню.

Танець може служити шляхом до особистісної трансформації, допомагаючи людині відчути внутрішню свободу та самовираження, відокремившись від чужих думок та знаходячи унікальний спосіб вираження свого досвіду.

Він об'єднує в собі різноманітні стилі, такі як класичний танець, модерн-балет, джаз-танець, хіп-хоп і фанк. У цьому напрямку велику роль відіграє індивідуальність виконавця, адже естрадний танець базується на творчому самовираженні і імпровізації, де кожен танцівник може проявити свій унікальний стиль та талант.

Як один із найпопулярніших напрямів хореографічного мистецтва XXI ст. сучасний танець привертає увагу не лише хореографів, але і багатьох мистецтвознавців [2, 3, 4]. Українська дослідниця Н. Хольченкова поділяє основні напрями сучасного танцю на: сучасні танці: контемпорарі, модерн, джаз (класичний джаз, афро-джаз, стріт-джаз, степ); стріт-денс: вуличні стилі: хіп-хоп,

брейк-данс, локінг, паппінг, крамп; клубні стилі: хаус, вакінг, воуг, денс-хол; комерційні стилі: джаз-фанк, джаз-поп, авторська хореографія;

художні (артистичні) напрями: естрадний танець, диско (диско-слоу), фольк (народний стилізований танець) [5] та ін., в яких розглянуто деякі питання, пов'язані з особливостями сучасного танцю, взаємозв'язок з іншими видами мистецтва, аналізуються деякі теоретичні проблеми, зокрема питання історичного становлення в контексті провідних напрямів сучасного мистецтва. Проте питання сутності поняття «сучасний танець», як і термінологія, прийнята для визначення сучасних танцювальних технік в цілому, лишається одним із нагальних питань в теоретичному дискурсі сучасного танцю.

Висновки. Танець відіграє ключову роль у художньому та моральному вихованні, розкриваючи психоемоційний аспект мистецтва та виховуючи художній смак і любов до прекрасного. Хореографія поєднує музику, ритміку, театр і пластику рухів, створюючи комплексний підхід до розвитку особистості. Це ефективний засіб для розвитку чуттєвого та емоційного сприйняття світу, активізації творчого потенціалу та формування естетичних уявлень.

Сучасний танець, завдяки своїй відкритості до інноваційної взаємодії з іншими мистецтвами, впливає на формування та вираження ідентичності виконавця, що робить його одним з важливих естетично-чуттєвих вимірів реальності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: планується присвятити питанням перспективи сучасного танцю та проблемам, пов'язані з різними стилями танцю.

Список використаної літератури:

1. Башич Ю. Сучасний танець та місце традиційної танцювальної символіки в українській хореографії. Філософія та політологія в контексті сучасної культури. 2014. No 7. С. 26

2. Герц І. Мистецтво Марти Грем у контексті становлення сучасного європейського танцю. Вісник Національної академії керівних –79.

3. Маншилін О. Становлення та розвиток сучасного танцю в Україні. Dance studies. 2018. No 1. С. 38-47.

4. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д.О.Кондратюк, Л.В.Мова, А.В.Журавльова, І.І.Герц, Н.П.Донченко, Н.П.Батєєва. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2017. – 264 с.

5. Хольченкова Н. Сучасний танець як засіб здоров'язбереження: основні характеристики та особливості розвитку. Вісник. No152. Т. 2. Серія: Педагогічні науки. С. 176-180.

6. Шейко В. М., Богуцький Ю. П. Формування основ культурології в добу цивілізаційної глобалізації (друга половина XIX – початок XXI ст.). Монографія. / гол. ред. О. Удод. К. : 2005. 592 с.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ХІП-ХОПУ, ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ВПЛИВ НА СУЧАСНУ ХОРЕОГРАФІЮ

Тетяна Мошенська, Марія Щур
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проаналізовано ключові стадії розвитку та особливості хіп-хопу як популярного сучасного танцю, звертаючи увагу на його значення у сучасній хореографії.*

Ключові слова: *хіп-хоп, хореографія, танцювальний стиль, танець, ритм, імпровізація.*

Вступ. Хіп-хоп – це не просто один із знакових вуличних танцювальних стилів, а й культура, яка стала джерелом натхнення для виникнення інших танцювальних стилів та залучила у свою орбіту інші види мистецтва [4].

Сучасна хореографія – складний і строкатий простір який відзначається неоднорідною структурою, у якій знаходять нові можливості для розвитку різноманітні форми і практики культур. Однією із таких форм є хіп-хоп культура, що увібрала в собі різні субкультури соціуму, народжені в процесі міжкультурної взаємодії з різними візуальними, музичними, тілесними, графічними художніми практиками.

Мета та завдання дослідження – проаналізувати історії виникнення хіп-хопу, визначення його характерних особливостей та впливу на сучасну хореографію.

Матеріал і методи дослідження: огляд та аналіз інформації з наукових публікацій, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Хіп-хоп (англ. Hip-hop) — молодіжна субкультура, яка з`явилась в США в кінці 1970-х.

Зародився хіп-хоп в афроамериканському середовищі Бронксу, району Нью-Йорка. Легенда свідчить, що започаткував цей рух DJ Кул Херк, ямайський діджей, який переїхав до Брукліна у віці 12 років і швидко став одним із найпопулярніших ді-джеїв Нью-Йорка. DJ Herc геніально придумав розширити танцювальні частини пісень, щоб створити кращі можливості для демонстрації розривних рухів танцюристів.

Історія хіп-хопу зароджувалася в кінці 60-х років 20-го століття і продовжує розвиватися до цього дня. Те, що почалося більше 50 років тому, вилилося в власний рух і культуру.

Вулична культура існувала споконвіку у всіх країнах. Але в США, де є гетто, вона мала особливу ізольованість від суспільства. І ось вона виплеснулася на вулиці білих кварталів, а потім в маси - шоу-бізнес, дискотеки, кіно і т.д. Хіп-хоп включає в себе 4 основні елементи: ді-джеїнг, графіті, емсіінг, брейкінг. Також часто 5-им основним елементом вважається вуличне знання (knowledge). До початку 1990-х рр. хіп-хоп став частиною молодіжної культури у багатьох країнах світу. Хоч вищеперераховані елементи разом складають хіп-хоп як субкультуру, вони живуть окремим життям [1].

Експерти і дослідники хіп-хопу вважають, що цей стиль не потребує високої танцювальної майстерності, що робить його ідеальним для початківців у сучасній хореографії. При цьому він може сприяти розвитку впевненості у собі, покращенню фізичної підготовки і формуванню бажання до самовдосконалення. Отже, актуальність дослідження хіп-хопу полягає в його важливості для навчання сучасного хореографа. Це включає вивчення різних аспектів становлення та розвитку цього стилю танцю з обґрунтуванням ключових принципів, що визначили основні технічні аспекти виконання, що в свою чергу суттєво впливають на сучасну хореографію.

До основних характеристик хіп-хопу дослідники відносять: продуктивність, особистий стиль, який включає індивідуальність і креативність та конкуренцію, яка є рушійною силою, що спонукає танцюристів хіп-хопу розвиватися, досягаючи неймовірної фізичної віртуозності та дивовижної точності [4].

Серед основних характеристик хіп-хопу також можна виділити: можливість імпровізації та виразності, коли виконавці можуть додавати власний стиль і рух, що робить кожне виконання унікальним; характерні рухи, які включають ізоляцію частин тіла, таку як контроль руху голови, рук тощо, створюючи стильні та індивідуальні комбінації; елементи брейкдансу, що включають складні акробатичні рухи, обертання і т. д .; ізольовані рухи: попінг, локінг і твістінг, які додають захопливого ефекту; тісне взаємодія з ритмом і музикою, що підкреслює енергію і динаміку хореографії; елементи стайлінгу - унікальні рухи та манера виконання, які надають виступу виразності та індивідуальності; яскраві прояви вуличної культури і моди - поєднання індивідуальності з міською естетикою.

К. Гантінгтон описує хіп-хоп як крутий, шумний, зухвалий, сексуальний, спортивний, плавний, креативний танець [5].

На базовому рівні хіп-хоп представляє собою стиль вуличної музики, супроводжується серією підстрибувань і качань, що виконуються в ритмі хіп-хопу. Кожен рух має свій унікальний спосіб виконання, і його слід вдосконалювати. Тому танці хіп-хоп краще розглядати як окремий стилістичний підхід до хореографії та імпровізації, який відзначається виключною увагою до тактів та ритмів хіп-хоп музики.

Так хіп-хоп перетворився на глобальну мову, якою розмовляють усі його виконавці через відповідні рухи. З самого початку в культурі хіп-хопу танцювальний елемент був центральним для танцюристів, які знайшли шлях до нього, щоб виразити свою особистість. Динаміка танцю забезпечує продуктивність, фізичну досконаліть, тоді як свобода виразу кидає виклик творчому інтелекту [2, 3].

Основні соціокультурні впливи хіп-хопу на хореографію можна узагальнити таким чином: надання танцівникам широкого простору для самовираження та підкреслення унікальності кожного виконавця, що стимулює розвиток власного стилю та підходу до танцю; відображення вуличної культури, що надає сучасній хореографії автентичності та темпераменту; інтеграція соціокультурних аспектів, таких як вулична мода, музика та мистецтво графіті,

у хореографію, що збагачує її зміст та контекст; підтримка колективної творчості, що є важливою для сучасної хореографії в умовах роботи у групах та створення співгармонійних ансамблів; постійна еволюція та впровадження нових технік і стилів, що дозволяє сучасній хореографії завжди залишатися в активному пошуку нових форм самовираження і танцювальних ідей.

Висновки. Отже, танець хіп-хоп є складовою частиною широкої культури хіп-хопу та виражає можливість навчатися і виражати себе через рух. Цей унікальний стиль соціального танцю, що походить із вулиць, поєднує в собі акробатичні рухи, гімнастику та ритм, а також включає інші художні прояви, такі як графіті та реп. Однією з найвизначніших особливостей є імпровізація, де головне завдання - реагувати на ритм музики та дозволити йому керувати тілом. Танець хіп-хоп грає значну роль у розмаїтості та розвитку сучасної хореографії, приносячи свою унікальну енергію, стиль, ідентичність та соціокультурну глибину. Серед елементів хіп-хопу, які впливають на сучасну хореографію, і збагачують її зміст та контекст, можна виділити: автентичність міської культури, соціокультурні елементи, підтримку колективної творчості, постійну еволюційну динаміку тощо. Хіп-хоп постійно розвивається, а його виконавці інтегрують нові елементи та стилі, роблячи його різноманітним та динамічним видом хореографічного мистецтва.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження планується присвятити питанням впливу хіп-хопу на сучасну хореографію.

Список використаної літератури:

1. Технічні правила дисципліни хіп-хоп. URL: https://acety.org/assets/files/resources/152/Правила АСЕТУ_HIP-HOP.pdf (дата звернення 26.04.2024)

2. Шариков Д. І. Класифікація сучасної хореографії. Київ, 2008. С. 25.

3. Шариков Д. І. Теорія, історія та практика сучасної хореографії. Київ, 2010. С. 27–29.

4. Gorney C. Hip Hop Dance: Performance, Style, and Competition. A THESIS Presented to the Department ofDance and the Graduate School ofthe University of Oregon in partial fulfillment ofthe requirements for the degree of Master of Fine Arts. 2009. 48 p.

5. Huntington C. S. Hip Hop Dance: Meanings and Messages. Jeffeson, North Carolina: McFarland and Company, Inc. Publishers, 2007. 131 p.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЗАП'ЯСТНОГО КАНАЛУ Е-АТЛЕТІВ

Даніїл Мягкохліб
Науковий керівник: к.техн.н., ст. викладач Долгополова Н.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В роботі вивчено вплив тренувальних навантажень на здоров'я кисті е-атлетів, яка пов'язана з активною руховою діяльністю кисті, проведено збір показників рухової активності кисті за допомогою програми Mousotron та анкетування студентів е-спортсменів з метою виявлення можливих синдромів зап'ястного каналу.*

Ключові слова: *е-спорт, кіберспорт, кисть кіберспортсмена, синдром зап'ястного каналу*

Вступ. Стрімкий розвиток електронного спорту (е-спорту) несе з собою нові виклики, пов'язані зі здоров'ям гравців. Фізичні навантаження на руку та кисть е-атлетів значно перевищують ті, які відчувають офісні працівники. В залежності від конкретної ігрової дисципліни, методу управління персонажем (клавіатура, миша, та ін.) та рівня майстерності гравця, навантаження на кисть е-спортсмена варіюється, а як доведено, тривале навантаження на верхні кінцівки під час ігрового процесу може призвести до розвитку професійних захворювань [3].

Мета та завдання дослідження: провести збір показників рухової активності кисті студентів е-атлетів та дослідити вплив тренувальних навантажень на виникнення синдрому зап'ястного каналу е-атлетів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний і практичний порівняльний аналіз літературних джерел та Інтернет-ресурсів, анкетування та вимірювання показників рухової активності кисті е-спорстменів програмою Mousotron.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі гри е-атлети з використанням сенсорномоторних дій (навичок) контролюють гру через взаємодію руки та миші, пальців та клавіатури або руки та джойстику [3]. Тому для кіберспорту важлива вміла фізична інтерактивність, але, адаптована до конкретних сенсорно-моторних умов віртуального світу. Під час тренувального процесу потрібно звертати увагу на фізичний стан е-атлетів, особливо на можливості виконання потрібних елементів керування грою, а також проводити профілактику можливих професійних хвороб. В роботі [1] проаналізовані найбільш поширені травми та захворювання кіберспортсменів, а також заходи для профілактики та запобігання можливих проблем зі здоров'ям.

Синдром зап'ястного каналу (СЗК) є одним з найпоширеніших уражень верхньої кінцівки, що зустрічається у населення працездатного віку [3]. Симптоми починаються без явних травм, тому рання діагностика та профілактичні заходи є ключовими для попередження виникнення СЗК та хірургічного втручання з подальшою реабілітацією [2]. Американські науковці [4] провели дослідження з метою оцінки впливу ергономіки робочого місця і

використання тренувальних вправ для рук та зап'ястя. Ними було доведено, що терапевтичні вправи можуть зменшити ризик розвитку тунельного синдрому у е-спортсменів. Для виявлення ступеня фізичного навантаження було залучено у 9 студентів ХДАФК спеціальності «Тренерська діяльність» (напрямок кіберспорт), які під час навчально-тренувального процесу вимірювали активність миші та клавіатури. Учасники вимірювали час роботи миші та клавіатури за допомогою програми Mousotron і заповнювали анкету, де відмічали симптоми, які згідно наукових досліджень можуть привести до СЗК.

Аналіз зібраних даних показав, що у вибірковій групі не виявлено значущого зв'язку між часом гри і симптомами болю та оніміння в кисті. Однак існує зв'язок між відчуттям печіння в руці, яка управляє мишею та пройденою дистанцію. Тому для більш ґрунтовного дослідження потрібно зібрати дані з більшої кількості спортсменів та провести кореляційний аналіз результатів.

Висновки. Під час тренувального процесу потрібно звертати увагу на фізичний стан кисті е-атлетів, що допоможе попередити виникнення СЗК. Не виявлено значущого зв'язку між тривалістю навантаження кисті кіберспортсмена та виникненню симптомів болю та оніміння в кисті. Однак симптоми печіння в зап'ясті миші зростають пропорційно пройденої відстані, і, а також, згідно самооцінки спортсменів, спостерігається зниження продуктивності гри.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: наступним етапом досліджень є розробка профілактичного комплексу для кисті та впровадження його в програму підготовки кіберспортсменів.

Список використаної літератури:

1. Пятисоцька, С., Єфременко, А. Спортивні травми та захворювання у кіберспорті. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2021. (5), 134-142.

2. Basuodan, R. M., Aljebreen, A. W., Sobih, H. A., Majrashi, K. A., Almutairi, N. H., Alhaqbani, S. S., Alanazy, M. H. (2023). The impact of electronic gaming on upper-limb neuropathies among esports athletes. Med Pr Work Health Saf., 74(4), 279-287. https://doi.org/10.13075/mp.5893.01421.

3. Clements AJ, Paul RW, Lencer AJ, Seigerman DA, Erickson BJ, Bishop ME. Analysis of Musculoskeletal Injuries Among Collegiate Varsity Electronic Sports Athletes. Cureus. 2022 Nov 14;14(11): e31487. doi: 10.7759/cureus.31487. PMID: 36523696; PMCID: PMC9749791

4. Leveling Up Esports Health: Current Status and Call to Actionby David P. Schary, Seth E. Jenny*, Aaron Koshy *Correspondence to Seth E. Jenny, Slippery Rock University of Pennsylvania, USA, Department of Exercise and Rehabilitative Sciences, US. 2021

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Карина Панчук, Ірина Ольховікова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Важлива роль у підготовці спортивних резервів належить ефективній системі відбору перспективних юних спортсменів. Аналіз виступів спортсменів на олімпійських іграх і інших крупних міжнародних змаганнях показав, що великих успіхів досягають ті з них, котрі наряду з яскраво вираженою рухливою обдарованістю володіють високим рівнем розвитку моральних і вольових якостей, значною працездатністю, вдосконалено володіють спортивною технікою і тактикою, а також володіють високим ступенем стійкості до збиваючих факторів у змаганнях. Все це обумовлене необхідністю спеціального відбору осіб, що володіють високим рівнем розвитку фізичних якостей і здібностей для успішної спеціалізації в певних видах спорту.*

Ключові слова: *здібності; відбір; підготовка спортсмена; засоби та методи.*

Вступ. Спортивні здібності – сукупність морфологічних, функціональних, психологічних особливостей людини, з якими пов'язані можливості досягнення високих, навіть рекордних результатів в конкретних видах спорту. Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей і підлітків, так як у них по мірі формування і розвитку організму рухливі і психічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язаними і починає виявлятися схильність до певних видів рухової діяльності. Відомо, що діти шкільного віку широко залучаються до занять в спортивних школах.

Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей і підлітків, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенціальних можливостей, досягнення духовного і фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності. Об'єктивна оцінка індивідуальних здібностей юних спортсменів дається на основі комплексного обстеження дітей і підлітків. [1, 2, 5].

Мета дослідження: методологічне обґрунтування змісту та структури особливостей спортивного відбору та орієнтації юних спортсменів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Стосовно відбору спортсменів і їх орієнтації практики спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Задатки – це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

Здібності – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності.

Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності є не вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків.

Придатність – це сукупність властивостей людини, які характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад, у конкретному виді спорту.

Схильність – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка стимулює бажання до даної діяльності. Щоправда, буває і навпаки, коли дитина не придатна займатись певним видом спорту, однак все ж бажає цього (в таких випадках тренер повинен пам'ятати, що не дитина для спорту, а спорт для дитини).

Схильність розвивається під впливом умов занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

Обдарованість (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму та ін.). Талант – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності, змагальної в конкретному виді спорту.

Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування, адекватний життєвий режим.

Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності.

Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник –нападаючий), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів. [3, 4, 5].

Висновки. Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами. Оцінка згаданих здібностей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна займати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не стільки на абсолютні показники тренованості й спортивних досягнень, як на темпи їх приросту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити наукові напрями щодо особливостей відбору та орієнтації спортсменів різного рівня.

Список використаної літератури:

1. Ахметов Р. Ф. Визначення переваги силових, швидкісних, швидкісно-силових компонентів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. *Збірник наукових праць.* Вінниця. 2014. С. 354– 359.

2. Ахметов Р. Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. Житомир: О. О. Євенок, 2018.С 204.

3. Безмилов М. М. Особливості організації та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. *Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», 10-12 квітня 2018 року* [Електронний ресурс]. Київ, 2018. С. 112–113.

4. Безмилов М., Шинкарук О., Чжигон Ш. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*.2020. № 2(50). С. 93–102.

5. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навчальний посібник. Київ: Вища школа 1993.С 152 -160.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Вікторія Пашкова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі розкрито особливості підготовки тхеквондистів-юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей.*

Ключові слова: *тхеквондо, підготовка, тренування, навантаження.*

Вступ. Дані розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються згідно з віковими особливостями дітей і різновидів фізичних вправ, що використовуються в тренувальному процесі [5]. Робота тренера повинна бути циклічною, носити строго індивідуальний характер і спрямованою на контроль стану спортсменів, встановлення слабких сторін їх підготовленості, відбір засобів та методів тренування, планування тренувального процесу, організацію тренувального процесу [1].

Мета дослідження: визначити особливості підготовки тхеквондистів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Методи дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорювання. Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливе без раціонально спланованого навчально-тренувального процесу.

Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їхніх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів [4].

Регулярні тренування поступово формують специфічні зміни серцево-судинної системи, які направлені на фізіологічну адаптацію до певного фізичного навантаження з морфологічними змінами у будові серця [3].

Тренувальні навантаження мають прогресивно наростати на різних етапах спортивної діяльності, інакше вони перестануть викликати потрібні зрушення. Це здійснюється за допомогою збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, ускладнення завдання тощо. У спортивному тренуванні важливо періодично застосовувати великі за обсягом та значні за інтенсивністю тренування [7].

Індивідуальні прояви термінових адаптаційних реакцій, які лежать в основі адаптації організму до напружених фізичних навантажень, визначають здатності організму і можливості досягнення найвищих результатів. Ці уявлення і закономірності дають підставу для оцінки ступеня адаптації організму тхеквондистів та оптимізації її динаміки [6].

Високий рівень досягнень у сучасному спорті передбачає необхідність постійного пошуку нових форм підготовки та раціональної побудови тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення, а також виведення спортсмена на пік спортивної форми в момент старту, шляхом раціонального варіювання засобами, методами та величиною навантаження [2].

Висновки. При підготовці тхеквондистів необхідно враховувати всі аспекти розвитку, а саме: вікові особливості організму, індивідуальні можливості кожного спортсмена, многогранність пошуку способів фізичного вдосконалення за для постійного зростання спортивної майстерності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження, будуть спрямовані на розроблення модельних характеристик підготовленості тхеквондистів 15–17 років.

Список використаної літератури:

1. Ашанин В. С., Литвиненко А. Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 2013. С. 102–107

2. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С.. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя, 2009. С. 20–24

3. Корчан Н. О. Профілактика ускладнень при морфо-функціональних адапційних змінах серця у спортсменів. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації.* Матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Полтава, 2019. С. 97–101.

4. Кощеєв О. С. Підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів 12–15 років, які спеціалізуються в тхеквондовтф (пумсе). *Молодь та олімпійський рух*: *Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених*, 10–12 квітня 2018 року. К., 2018. С. 165–166

5. Осадченко Т. М., Щербатенко К. А.. Морфо-соматичний розвиток юних спортсменів. *II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку»*. Бердянськ: БДПУ Ч. 2, 2018. С. 91–93.

6. Пашков І. М. Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15*. № 3(58), 2015. С. 93–95

7. Пашкова В. І. Підготовка тхеквондистів-юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*, 2023. С. 148–153.

ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ КОНТРОЛЮ ЗА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ 8-10 РОКІВ

Олександр Петренко, Наталія Пащенко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглядаються особливості фізичної підготовки баскетболістів на етапі початкової підготовки. Визначено засоби які застосовують у фізичні підготовці дітей 8-10 років.*

Ключові слова: *баскетбол, баскетболіст, навчально-тренувальний процес, фізична підготовка.*

Вступ. З метою виявлення результативності навчально-тренувального процесу, визначення рівня підготовленості спортсменів та своєчасного виявлення прогалин у підготовці доцільно регулярно проводити контроль за різними сторонами підготовленості юних спортсменів. Для цього здійснюється контроль за рівнем розвитку різних сторін підготовленості баскетболістів [2].

На початкових етапах багаторічного вдосконалення однією з головних завдань є усунення недоліків рівня фізичного розвитку, від так особливу у вагу в цьому віці необхідно приділяти контролю за рівнем фізичної підготовленості.

Мета дослідження: вивчити особливості здійснення контролю рівнем фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На початковому етапі багаторічної підготовки контроль фізичної підготовленості займає одне з ключових місць. Оцінюючи ступінь розвитку окремих фізичних якостей можна більш ефективно програмувати процес підготовки, визначити ступінь підготовленості функціональних систем організму до опанування складними технічними діями і прийомами [4, 3].

Контроль за рівнем фізичної підготовленості дітей на етапах початкової підготовки слід здійснювати мінімум двічі на рік. На цьому етапі у фізичній підготовці здебільшого визначається зміни рівня загальної фізичної підготовленості. Для цього у якості тестових вправ підбираються найпростіші у виконання загально-підготовчі та допоміжні вправи.

Оскільки баскетболістам для успішної змагальної діяльності необхідно володіти достатньо високим рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей, частина тестів яка підбирається для оцінки фізичної підготовленості повинна мати швидкісно-силову спрямованість.

До найпоширеніших тестових вправ, для оцінки рівня фізичної підготовленості юних баскетболістів, відносять: біг 30 м, біг зі зміною напрямку, стрибок у довжину з місця, штрафні кидки, кидання набивного м'яча з положення сидячи [1, 2, 5].

Висновки. Дослідження показників змін рівня фізичного розвитку баскетболістів дозволяє покращити процес підготовки, відбір і комплектування навчальних груп. В основні контроля фізичної підготовленості юних баскетболістів повинні застосовуватися контрольні вправи спрямовані на оцінку провідних рухових якостей баскетболістів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначити найбільш ефективні тести та контрольні випробування для ефективної оцінки різних сторін підготовленості баскетболістів різного віку.

Список використаної літератури:

1. Баскетбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. С. 41-43.

2. Козіна Ж. Л., Кондак Н. М., Защук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол : правила, гра, навчання : навчальний посібник. Харків : Точка, 2012. 318 с.

3. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2015. № 3. С. 89–96.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 447 с.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Денис Петров
Науковий керівник: старший викладач Лисенко А.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглядаються проблеми фізичної підготовки спорсмтенів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.*

Ключові слова*: спортсмени, спортивні танці, тренування, фізична підготовка.*

Вступ. Спортивні танці є дуетним видом спорту, що входить до групи ациклічних, складно-координаційних видів спорту. Цей вид діяльності вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовленості, а й оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій, таких як підйоми, оберти, поштовхи, та їх безпомилкового виконання.

Подібно до мистецтва, спортивні танці вимагають виразності, грації та внутрішньої гармонії, але в той же час спираються на точність, ритмічність та координацію рухів.

Від так з метою досягнення високих результатів необхідно постійно удосконалювати рівень фізичної підготовленості спорсмтенів, а отже пошук та усунення проблем фізичної підготвоки на різних етапах багаторічного вдосконалення завжди є актуальним [1, 2, 4, 6].

Мета та завдання дослідження – визначити актуальні проблеми фізичної підготвоки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження науково-методичної літератури виявило протиріччя між необхідністю досягнення належного рівня фізичної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки для забезпечення якісної технічної підготовленості та її успішної реалізації у змагальній діяльності у спортивних танцях з одного боку, та недостатнім забезпеченням наукової структури та змісту фізичної підготовки у спортивних танцях – з іншого [1,4,5,6,]. Це вказує на необхідність розробки програми фізичної підготовки, з метою раціонального розвитку фізичних якостей для спортсменів у спортивних танцях, що сприятиме вдосконаленню тренувального процесу й підвищенню ефективності змагальної діяльності, а в перспективі – зростанню авторитету українських спортсменів на міжнародній арені .

Висновки. Проведений аналіз даних науково-методичної та спеціальної літератури показав необхідність розробки програми фізичної підготовки які

поряд з розвитком фізичних якостей, сприяли б якісному забезпеченню технічної підгтовленості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальших дослідженнях ми плануємо приділити увагу удосконаленню технічної підготовки спортсменів у спортивних танцях.

Список використаної літератури:

1. Калужна О., Войтович І. Фізична підготовка в тренувальному процесі танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14, т. 1. С. 106-112.

2. Лисенко А. О. Горбенко О. В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2020. 344 с.

3. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Фізичне виховання різних груп населення: Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 105-118.

4. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). *Молода спортивна наука України*. 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293-296.

5. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 583 с.

6. Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей: автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01, НУФСУ, Київ : 2020. 25 с.

СТРИБУЧІСТЬ, ЯК НАЙВАЖЛИВІША ШВИДКІСНО-СИЛОВА ЗДІБНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ярослав Пільгун, Аліна Мельник

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі вивчено, що розвиток швидкісно-силових здібностей є одним із найбільш важливих розділів спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Проявом швидкісно-силових здібностей у волейболі є стрибки. Стрибок є одним із провідних компонентів у волейболі.*

Ключові слова: *здібність; стрибучість; волейболіст; сила; швидкість.*

Вступ. Швидкісно-силові здібності – це здатність волейболіста виявляти гранично можливі зусилля зі збереженням оптимальної амплітуди рухів у найкоротший відрізок часу. Сучасний тренувальний процес не обходиться без швидкісно-силової підготовки. Вона потрібна для того, щоб підвищувалися функціональні можливості гравців. Вважається, що до швидкісно-силових здібностей відносяться: швидка та вибухова сила [3].

Показник стрибучості один із головних факторів у волейболі. Чим вище і швидше стрибає спортсмен, тим він корисніший для своєї команди. Стрибки повсюдно використовуються в грі як при відштовхуванні двома ногами, так і однією ногою в різних ігрових ситуаціях. Чим вище волейболіст відштовхується при виконанні атакуючого удару, тим складніше проти нього виконувати ігрові дії у захисті [1; 4].

Мета дослідження: вивчити стрибучість, як найважливішу швидкісно-силову здібність волейболістів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Стрибучість – це фізична якість, що відноситься до швидкісно-силових і вимагає високого рівня координаційних здібностей. Стрибучість – це здатність до виконання стрибка з великою висотою підйому відносного центру маси тіла або зі значною дальністю без розбігу. Швидкісно-силові здібності виявляються при динамічному і поступаючому режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла, а також його ланок у просторі. Стрибучість залежить від потужності, що розвивається при відштовхуванні, що, у свою чергу, пов'язано з рівнем вибухової сили волейболіста [1; 5].

Стрибок – це основа для нападу (нападаючі удари, силова подача у стрибку) і для виконання блоку. Вміння високо стрибати дозволяє гравцям невисокого зросту певною мірою змагатися з високорослими волейболістами [4].

Основа будь-якого стрибка – це швидкість та сила. Щоб ефективно виконати стрибок, як у висоту, так і в довжину, спортсмен повинен мати високі швидкісні здібності. Коли потрібен прояв найбільшої швидкості, доводиться долати великий зовнішній опір. Зв'язок між швидкістю і силою у багатьох рухах безпосередньо з індивідуальними особливостями людини. Збільшення рівня максимальної сили призводить до зростання швидкості рухів. Якщо зовнішнє обтяження мале, то приріст сили мінімально позначається на приростi швидкості. Збільшення рівня максимальної швидкості призводить до зростання швидкісних та силових здібностей. При одночасному підвищенні показників швидкості та сили збільшуються швидкісно-силові здібності [2].

Величина зусиль, що розвиваються за максимально короткий час при виконанні поштовху в стрибках, має бути гранично великою. Це можливе лише за їх «вибуховому» характері. Взаємозв'язок швидкості та сили проявляється у потужності рухів. Для короткого та сильного відштовхування необхідний прояв миттєвого скорочення м'язів при їх сильній напрузі, що потребує потужної концентрації вольових зусиль. Швидкість рухів, як компонент стрибучості, забезпечується високою функціональною нестійкістю нервових центрів та супроводжується швидкою зміною збудження, гальмування, скорочення та розслаблення м'язів [2].

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що стрибучість – це специфічна якість рухової діяльності швидкісно-силового спрямування, яка об'єднує у собі силу, бистрість та еластичність м'язових скорочень, зберігаючи при цьому оптимальну амплітуду рухів. Важливими складовими якісного стрибка є ефективність відштовхування, техніка польоту та

приземлення. Стрибучість – це здатність до максимальної концентрації м'язових та вольових зусиль у мінімальний відрізок часу при подоланні вертикальних та горизонтальних відстаней.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: визначити показники стрибучості у волейболістів 13-14 років.

Список використаної літератури:

1. Головко А. М. Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання: методичні вказівки: для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, 2023. 22 с.

2. Малойван Я. В., Кірєєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019.17 с.

3. Мельник А. Ю., Стрельникова Є. Я. Розвиток швидкісно-силових здібностей волейболістів за рахунок комплексу вправ за протоколом Табата. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Серія 5. Вип. 85. С. 118–122.

4. Пільгун Ярослав, Мельник Аліна Основні шляхи розвитку та підвищення показників стрибучості у волейболі. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез І Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання) 18 травня 2023, Харків: ХДАФК, 2023. С. 77–79.

5. Собко І., Мартиненко В. Застосування різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти.* Збірник статей XIX наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків. С. 111–114.

ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Андрій Плецер, Світлана Стадник

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розкрито сутність, зародження та особливості розвитку веслування на човнах «Дракон». Веслування на човнах «Дракон» - це командний спорт, соціальний спорт і навіть діловий спорт, який є особливо цікавим у сьогоднішньому урбанізованому світі; це гармонійна дисципліна, у якій необхідно поєднувати силу, витривалість, сміливість та майстерність; це – вид фізичної рекреації, яким може займатися кожний у будь-якому віці і з будь-якою фізичною підготовкою.*

Ключові слова: *веслування на човнах «Дракон», драгонбот, спорт, фізична рекреація.*

Вступ. Проблема збереження та зміцнення здоров'я не тільки не втрачає своєї актуальності, але й набуває особливо важливого значення, зокрема якщо вона стосується підростаючого покоління. Аналіз світового досвіду та

результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом на шляху вирішення цієї проблеми є підвищення рівня рухової активності населення через заняття спортом та/або оздоровчо-рекреаційною руховою активністю [1].

Такий вид спорту як веслування на човнах «Дракон», стає одним з найпопулярніших серед веслувальних дисциплін у світі. Масовість та видовищність підвищує увагу до цього виду спорту, робить його доступним в усіх аспектах [3; 4].

Веслування на човнах «Дракон» – це гармонійна дисципліна, в якій необхідно поєднувати силу, витривалість, сміливість та майстерність, саме тому веслування на човнах типу «Дракон», такий розповсюджений серед спортсменів-професіоналів та любителів, серед різних спортивних клубів та організацій. Останнім часом помічається вагомий сплеск інтересу до веслування на човнах «Дракон» з боку корпоративних команд, завдяки цьому, проводиться багато комерційних заходів [2; 4].

Фахівців характеризують веслування на човнах «Дракон» як дисципліну веслування майбутнього, навіть якщо це ще не Олімпійський вид спорту. Це командний спорт, соціальний спорт і навіть діловий спорт, який є особливо цікавим у сьогоднішньому урбанізованому світі. Це – вид фізичної рекреації, якою може займатися кожен у будь-якому віці і з будь-якою фізичною підготовкою [2].

Мета дослідження – розкрити історичні особливості виникнення та розвитку веслування на човнах «Дракон» в Україні та за кордоном.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Масовий розвиток веслування на човнах типу «Дракон» розпочався в Азії дві тисячі років тому. Але лише у 1976 році, у Гонконзі, вперше проводилися міжнародні змагання. У 1981 році, під час проведення чемпіонату світу з веслування на байдарках і каное в Англії, були проведені показові заїзди на човнах типу «Дракон». З того часу в Англії, Німеччині, Данії, Голландії та Італії розпочався активний розвиток цього виду веслування, стали з'являтися школи при університетах і на базі інших веслувальних шкіл. Стали організовувати спеціалізовані спортивні клуби з веслування на човнах «Дракон» і почали проводитися офіційні змагання. У 1990 році була заснована Європейська федерація веслування на «Драконах» (IDBF) яка з 1992 року стала проводити чемпіонати Європи. Також існують і Міжнародні Федерації (IDBF, ICF) [3].

В Україні у 2004 році заснована і зареєстрована Федерація України з веслування на човнах «Дракон», як всеукраїнська громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості. У тому ж році Федерацію України з веслування на човнах «Дракон» прийнято до складу Міжнародної Федерації з веслування на човнах «Дракон». Наказом Міністерства молоді та спорту України за № 727 від 17.03.2015 Федерації України з веслування на човнах «Дракон» надано статус національної спортивної федерації. На даний момент цей вид спорту в Україні представляють близько 20 клубів, які беруть участь в

українських та міжнародних змаганнях, починаючи з 2004 року за версіями: IDBF – Міжнародної федерації драгонботу і ICF – Міжнародної федерації каное [3].

У 2005 році відбувся перший чемпіонат України, у якому брали участь лише 3 команди, у 2007 році число учасників збільшилось до 7 команд, а вже у 2013 році в чемпіонаті України приймало участь 14 команд. Збірна команда України, починаючи з 2005 року, виступає на міжнародних змаганнях. У 2014 році вперше за всю історію українського веслування на човнах «Дракон» збірна команда стала чемпіонами світу. На останньому чемпіонаті світу у Таїланді у серпні 2023 року українські веслувальники на човнах «Дракон» здобули шість медалей і вразили всіх силою духу [5].

Варто також відмітити, що якщо в клубах Азії в змаганнях з веслування на човнах «Дракон» беруть участь спортсмени, які спеціалізуються саме в цьому виді спорту, то в Україні – спортсмени зі схожих видів веслувального спорту, таких як: веслування на байдарках та каное, академічного веслування та веслувального слалому [4].

Ще одна особливість веслування на човнах «Дракон» - це чудовий засіб фізичної рекреації та оздоровлення, гарний спосіб згуртувати колектив, а також добре та весело провести час, з користю для здоров'я та підвищення командного духу. З 2019 року проводяться змагання серед команд не професіоналів, серед фітнес-тренерів та клієнтів фітнес-клубів у період з 2011 по 2022 роки на таких змаганнях було представлено 10-13 команд з міста Києва [2].

Висновки. У ході проведеного дослідження було з'ясовано, що веслування на човнах «Дракон» – це різновид веслувального спорту, який входить до переліку офіційно визнаних дисциплін в Україні. Популярність цього виду спорту здебільшого зумовлена розважальною та змагальною практикою, аніж спортивною. Якщо для країн Азії веслування на човнах «Дракон» є національним видом спорту, то для європейців – це абсолютно новий вид спорту, який немає ніяких культурних традицій та уніфікованої методики в підготовці. Разом з тим, на нашу думку, спостерігається тенденція щодо посилення позицій веслування на човнах «Дракон» як у спортивній, так і у розважальній практиці. Уже зараз проводиться величезна кількість змагань по всьому світу для юніорів, ветеранів та в абсолютній першості для діючих спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язуємо з дослідженням організаційно-управлінських умов розвитку веслування на човнах «Дракон» в Україні.

Список використаної літератури:

1. Благій О., Ячнюк М., Березовський В. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* 2018. №. 30. С. 37-41.

2. Єременко Н. П. Характеристика веслування на човнах "Дракон" як і одного із засобів фізичної рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2014. № 1 (42) С. 35-40.

3. Єременко Н., Лю Ц., Ужвенко В. Історія розвитку веслування на човнах «Дракон» у Китаї та Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. 3К(162), С. 136-142. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).27

4. Пеха Б., Пеха М. Веслування на човнах «Дракон» як найпопулярніша дисципліна Міжнародної федерації каное. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів І Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 02 груд. 2020 р. Полтава* : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 177-179.

5. Шість нагород везуть українські веслувальники на човнах «Дракон» з ЧС у Таїланді. Укрінформ: онлайн-газета. Режим доступу: https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/3748024-6-nagorod-vezut-ukrainski-vesluvalniki-na-covnah-drakon-z-cs-u-tailandi.html (дата звернення: 13.04.2024).

ПОКАЗНИКИ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ БАСКЕТБОЛІСТОК 12–13 РОКІВ

Сергій Помещиков
Науковий керівник: викладач Останкова О.І.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Встановлено, що баскетбол висуває дуже високі вимоги до уваги і її властивостей. Тестування показників концентрації уваги за тестом Пьерона-Рузера встановило, що 16,6 % баскетболісток 12-13 років мали дуже високий рівень концентрації, 8,3 % – високий, 33,4 % – середній, 25,0 % – низький, 16,6 % – дуже низький.*

Ключові слова*: увага, концентрація, баскетболісти, тест Пьерона-Рузера.*

Вступ. Успішність виступу спортсменів у сучасних умовах вимагає не тільки високого рівня фізичної й техніко-тактичної підготовки, але й максимальної напруги психічних функцій [1, 2].

Велике значення в ігровій діяльності баскетболіста має розвиток різноманітних параметрів уваги, які сприяють, в свою чергу, більш чіткому протіканню психічних процесів (відчуттю, сприйняттю, мисленню) при виконанні ігрових дій, а це, у свою чергу, сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності [5]. Баскетбол висуває дуже високі вимоги до уваги і її властивостей. Так, в процесі гри баскетболісти повинні одночасно сприйняті з однаковим ступенем ясності і виразності декілька об'єктів або елементів. Вивчення даних властивостей уваги та їх практичне застосування в тренувальному процесі, спрямоване на розвиток усіх властивостей уваги, допоможе відкрити спортсменам додаткові резерви їх спортивної майстерності [4].

Мета: визначити параметри уваги у баскетболісток 12–13 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати значимість параметрів уваги для гравців у баскетбол.
2. Визначити показники концентрації уваги у баскетболісток 12–13 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, психологічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення параметрів уваги використовувався тест Пьерона-Рузера. У дослідженні прийняла участь команда баскетболісток 12–13 років у кількості 12 досліджуваних. Дослідження проводилось на базі КЗ ДЮСШОР № 13 м. Харків.

Результати дослідження і їх обговорення. Аналіз отриманих показників із використанням тесту Пьерона-Рузера показав, що баскетболістки обробляли у середньому 79,1±8,36 фігури, виконуючи при цьому 0,5±0,22 помилки. Цей результат відповідає низькому рівню концентрації уваги.

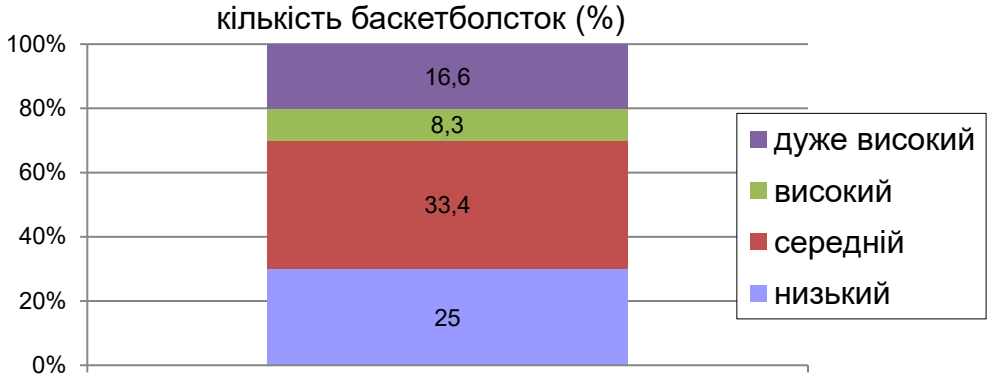


Рис. 1. Розподіл баскетболісток 12-13 років за рівнем концентрації уваги у тесті Пьерона-Рузера (відсотки)

Вивчаючи індивідуальні показники концентрації уваги баскетболісток за тестом Пьерона-Рузера встановлено, що 16,6 % мали дуже високий рівень концентрації, 8,3 % – високий, 33,4 % – середній, 25,0 % – низький, 16,6 % – дуже низький (рис. 1).

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми психічних функцій баскетболістів свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною і вимагає вирішення низки питань, серед яких є вивчення показників концентрації уваги.

2. Тестування показників концентрації уваги за тестом Пьерона-Рузера встановило, що 16,6 % баскетболісток 12-13 років мали дуже високий рівень концентрації, 8,3 % – високий, 33,4 % – середній, 25,0 % – низький, 16,6 % – дуже низький. Показник команди дівчат баскетболісток відповідає низькому рівню концентрації уваги, що спонукає до розробки засобів покращення у них концентрації уваги.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується розробити засоби покращення концентрації уваги у баскетболісток 12–12 років.

Список використаної літератури:

1. Гант О., Мінюй Ч. Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12–14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри.* 2020. №.3 (17). С. 4–13. https://doi.org/10.15391/si.2020-3.01

2. Гант О., Мінюй Ч., Пушкарьов Є. Стратегії психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років через дистанційні платформи. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психологія".* 2023. №. 68. С. 359–374.

3. Мітова О., Івченко О. Контроль параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. №. 5. С. 74–77.

4. Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Кудімова О. В. Стан властивостей уваги баскетболістів студентської команди. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. №. 4. С. 51–56.

5. Чуча Н. І. Визначення рівня параметрів уваги студенток–баскетболісток *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. С. 240–243.

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Єва Прокопенко

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуті питання розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболістів, їх розвиток та вплив на виконання технічних прийомів під час гри.*

Ключові слова: *швидкість, вибухова сила, швидкісно-силові якості, стартова сила.*

Вступ. У роботі швидкісно-силового характеру істотна роль відводиться швидкої і вибухової силі. Рівень їх розвитку для волейболістів має провідне значення, так як час виконання змагальних дій швидкісно-силового характеру (подача, блокування, передачі або удар м'яча) під час гри обмежена, і вони повинні виконуватися з високою швидкістю. Однак, для гри у волейбол також не менш важливим є здатність багаторазового прояву даних якостей з мінімальними паузами відпочинку, що говорить про важливість розвитку рівня їх швидкісно-силових якостей [2, 4].

Прояв вибухової сили включає в себе три компоненти і кількісно визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як максимальна сила м'язів, здатність до швидкого прояву зовнішнього зусилля на початку робочого напруги м'язів (стартова сила), здатність до нарощування робочого зусилля в процесі розгону переміщуваної маси (вибухова сила). В умовах спортивної діяльності вибухова сила проявляється в ізометричному і

динамічному режимах роботи м'язів, причому в останньому в умовах подолання різного за величиною зовнішнього опору. Чим вище рівень розвитку стартової сили, тим швидше реалізується вибухова сила м'язів [5].

Мета та завдання дослідження: розширити знання з питань швидкісно-силової підготовки юних волейболістів та її вплив на виконання технічних прийомів під час гри. На основі аналізу науково-методичної літератури проаналізувати сучасний стан питання швидкісно-силової підготовки у волейболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Швидкісна сила проявляється в умовах швидкісних рухів проти відносно невеликого зовнішнього опору і забезпечується властивостями нервово-м'язового апарату, які визначають стартову і яка прискорює сили м'язів. Виходячи з величини зовнішнього опору, умовно виділяються дві специфічні форми швидкісної сили [1, 3].

Одна з них, притаманна рухам проти незначного зовнішнього опору і особливо з короткою амплітудою), характеризується переважним розвитком стартової сили м'язів, інша, що формується при рухах проти більш значного зовнішнього опору, відрізняється розвитком як стартової, так і вибухової сили. Причому друга форма швидкісної сили тим більше пов'язана з максимальною силою, чим більше зовнішній опір. Абсолютна ж величина максимальної сили в даному випадку не є фактором, що визначає швидкість рухів, і повинна розвиватися до об'єктивно необхідного рівня.

Реактивна здатність є специфічною властивістю нервово-м'язового апарату (залежно від спортивної спеціалізації), що виражається в прояві потужного рухового зусилля відразу ж після інтенсивного механічного розтягування м'язів, тобто при швидкому переході їх від поступової роботи до подалання, в умовах максимуму.

Слід також зазначити, що ефективність прояви швидкісно-силових здібностей, на думку деяких авторів [3, 5], залежить від рівня розвитку сили, а також від таких характеристик руху, як максимальна швидкість, здатність до швидкого початку, градієнт м'язової напруги.

Під швидкісними здібностями, як відомо, прийнято розуміти здібності людини здійснювати рухи за мінімальний відрізок часу. Здатність швидко виконувати рухи - це одне з найважливіших якостей необхідних кваліфікованим гравцям у волейбол. Високий рівень швидкості дозволяє спортсменові виконувати складні координаційні дії та технічні елементи. Оскільки швидкість рухів завжди пов'язана з проявом значної сили, ці здібності часто характеризують швидкісно-силовими [1, 3, 5].

Швидкість рухів спортсмена в першу чергу визначається діяльністю кори головного мозку, що викликає напругу і розслаблення м'язів, що і забезпечує координацію рухів. Швидкість значною мірою залежить від досконалості спортивної техніки, сили і еластичності м'язів, рухливості в суглобах, а в тривалій роботі - і від витривалості спортсмена. Отже, покращення цих компонентів визначає розвиток швидкості рухів спортсмена [5].

Низкою авторів встановлено, що між силою і швидкістю існує обратно пропорційна залежність. Однак, у рухах швидкісно-силового характеру або сила, або швидкість, або те і те разом завжди проявляється на досить високому рівні, тобто прояви сили і швидкості залежать від максимальних величин цих показників [4].

Для розвитку вибухової сили слід долати опір, на рівні 80-95 % від максимуму; для розвитку швидкої сили достатньо долати опір 70-80% від максимуму, виконуючи кожен рух з прискоренням, що не перевищує субмежові величини. Інтенсивність швидкісно-силової підготовки характеризується вагою обтяження, швидкістю виконання вправ, пов'язаної з нею амплітудою рухів, дотриманням правильного положення і послідовності рухів. За величиною (виходячи з можливостей спортсмена на даний період часу) інтенсивність виконання вправ може бути граничною (100%), субмежовою (90-95 %), граничною (80-90%), високою (70-80%), великою (60 -70%), середньою (50%), помірною (30-40 %) і малою (20-30%) [1, 2].

Висновки. Розвиток швидкісно-силових здібностей є важливою складовою в організації фізичної підготовки юних волейболістів. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей на пряму пов'язаний з якістю виконання технічних прийомів у волейболі.

Перспективи подальших досліджень: визначити фактори, які впливають на фізичну підготовленість волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Борисова О.Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.*Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018 № 5. С. 167-173.

2. Линець М., Ярослав Г. *Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів*. *Фізична активність, здоров'я і спорт.* 2017. № 4 (30). С. 41-49.

3. Сироватко З. В. Особливості розвитку спеціальної швидкості у юних волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. 2018. № 3 (97). С 106-108.

4. Приходько, В. В., Гринченко І. Б. Аналіз структури спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2011. № 8. С 39-41.

5. Швай, О. Д. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств*і. 2011. № 1. С. 73-76.

ЗНАЧУЩІСТЬ ПЕРИФЕРІЙНОГО ЗОРУ ДЛЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Віталій Пучков
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Встановлено, що однією із провідних сенсорних систем для баскетболістів є зорова. Заняття баскетболлм покращує показники периферичного зору баскетболістів.*

Ключові слова*: периферійний зір, баскетболісти, поле зору, сенсорні системи.*

Вступ. За допомогою зору підтримується постійна і активна взаємодія людини з навколишнім середовищем. Завдяки зору розрізняють різноманітні предмети, правильно визначають їх місцеположення в просторі, сприймають значну гаму колірних відтінків [4].

Специфіка ігрової діяльності в командних видах спорту ставить високі вимоги до зорового аналізатора спортсмена. Уміння бачити якомога більше гравців, їх положення і переміщення по полю, безперервний рух м'яча, вміння орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях – найважливіші якості гравців – вимагають, щоб у них був високорозвинений периферичний зір [1].

Як в більшості видів спорту, так і в баскетболі, зір є основним постачальником інформації. Специфіка баскетболу така, що багато ігрових дії відбуваються на основі периферичного зору. Недостатньо розвинене периферичний і бінокулярний зір значно звужує і збіднює тактичні та технічні дії баскетболіста [3].

Мета дослідження: вивчити питання значущості периферійного зору для баскетболістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати значимість сенсорних систем для гравців командних видів спорту.
2. Розглянути за допомогою аналізу літературних джерел стан периферійного зору баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження і їх обговорення. Однією із провідних сенсорних систем для баскетболістів є зорова. У баскетболі порушення оптимального балансу зорової мускулатури супроводжується зниженням точності кидків в кошик. З підвищенням спортивної майстерності ортофорія поліпшується [4].

Вивчення Помещиковою І. П. і Кудімовою О. В. показників периферійного зору баскетболістів 14 років дало можливість авторам встановити, що у цьому віці градус периферійного зору, як правим, так і лівим оком за всіма кольорами, які тестувалися, найбільший по горизонтальному меридіані на зовні, а найменший – по вертикальному меридіані до гори. Достовірної різниці між

показниками периферійного зору правого і лівого ока за обома меридіанами ні на один із кольорів авторами виявлено не було ($p>0,05$) [3].

За даними дослідження периферійного зору баскетболістів 16 років Помещиковою І.П. із співавторами виявлено статистично достовірні розбіжності при порівняння результатів зеленого і червоного кольорів по горизонтальному меридіані до середини, як правим, так і лівим оком [2].

Спеціалісти стверджують, що використання розробленої системи спеціальних баскетбольних вправ на тренуваннях та самостійного виконання вправ для очей покращує показники периферичного зору баскетболістів. Це виражалося в достовірному ($p<0,05$) покращенні показників периметрії за меридіанами вгору та до середині. Обрані підходи сприяли покращенню ігрових показників юних баскетболістів у точності штрафних кидків, передач, боротьби на щиті та перехоплень м'яча у змаганнях [6].

Мотивуючи отриманими даними, Бекас О. із співавторами відзначають, що заняття ігровими командними видами спорту сприяють розвитку периферійного зору [1].

Висновки.

3. Автори вказують на значимість сенсорних систем для гравців командних видів спорту.

4. Встановлено що найбільший показник периферійного зору баскетболістів по горизонтальному меридіані на зовні, достовірної різниці між показниками правого і лівого ока не існує ($p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: планується визначити показники периферійного зору баскетболістів 10-11 років.

Список використаної літератури:

1. Бекас О. Мельник З., Назаренко В., Пасічник В. Особливості периферійного зору представників командних ігрових видів спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №2(6). С. 4–9.

2. Помещикова І., Кудімова О., Цеслицка М., Мушкета Р. Периферійний зір баскетболістів 16 років. *Спортивні ігри*. 2018. № 1 (7). С. 29–34.

3. Помещикова І. П., Кудімова О. В. Рівень периферійного зору баскетболістів 14 років. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури. 2017. С. 218–221.

4. Ровний А. С. Психофізіологічне сприйняття зорової інформації рухової діяльності людини. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.* 2002. Т. 26. С. 17–23.

5. Якунін М. О. и др. Особливості периферійного зору у дітей та підлітків різного віку. Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2019»/XXI Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. 2019. С. 454–455.

6. Pomeshchikova I. et al. Influence of peripheral vision indicators on the efficiency of 15-year-old basketball players' game actions. *Sport Science*. 2018. Т. 11. №. 1. С. 75–82.

РОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕНІСІ

Ілля Ревенко
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В роботі визначено роль технічної підготовки в тенісі. Розглянуті напрями історичного розвитку, шляхи підвищення рівня техніко-тактичної підготовки в тенісі. Підтверджена необхідність удосконалення та варіювання технічних прийомів в спортивній діяльності тенісистів.*

Ключові слова: *теніс, техніка, тактика, технічний прийом.*

Вступ. Оволодіння технікою і тактикою гри, придбання спеціальних знань, здійснюється в процесі техніко-тактичної підготовки, їй належить одне з центральних місць у загальній структурі навчально-тренувальний процесу. Як визначають фахівці техніко-тактична підготовка - це процес оволодіння спеціальними руховими навичками, розвитку тактичного мислення, творчих здібностей [2].

Мета дослідження: проаналізувати роль технічних прийомів в підготовці тенісистів.

Результати дослідження та їх обговорення. Науковці з фізичного виховання підкреслюють, що термін «техніка» мається на увазі система рухів, подібних за структурою і спрямованих на вирішення ігрового завдання [1, 2, 3]. Умови застосування того чи іншого прийому, стимулюють гравців сформувати та вдосконалювати способи його виконання в тренувальній та змагальній діяльності.

Фахівці визначають, що зміни в розвитку тенісу проходили в удосконаленні кількості прийомів, методів їхнього виконання, критеріїв оцінки. На перебудову арсеналу впливали зміни правил гри, збагачення її тактики, покращення якості ракеток, підвищення рівня інших видів підготовки гравців, що сприяли збільшенню швидкості польоту м'яча, обертанню, точності удару, більш ефективному виконанню технічних прийомів [4,5]. Кожний етап розвитку техніки спортсмена є найбільш ефективним, апробованим практикою засобом, який дає можливість гравцеві в рамках правил успішно діяти у складних ситуаціях боротьби [2].

Аналіз змагальної практики показує, що видатні та ефективні показники в тенісі можливі тільки внаслідок правильної всебічної технічної підготовленості гравців, для чого необхідно в рівній мірі володіти всіма відомими прийомами і всіма способами їх виконання, володіти ігровими діями, які поєднуються з кількох прийомів між собою в різній послідовності [2].

Оволодіння технікою гри в основному закінчується в юнацькому віці. З переходом в дорослі спортивні змагання, техніка спортсменів вдосконалюється і розширюється з урахуванням поліпшення загальної технічної підготовки. Правильна початкова постановка техніки, як і всебічна фізична підготовка - основа для досягнення високих спортивних результатів Удосконалювати

комплекс технічних прийомів можна тільки після того, як спортсмен опанує основними прийомами, ефективніше зможе використовувати свої індивідуальні якості Майстерність досягається шляхом систематичного і планомірного вивчення усього розмаїття техніки [1,4,5].

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що правильна початкова постановка техніки є основою для досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на перевірку рівня технічної підготовленості тенісистів.

Список використаної літератури:

1. Yevtyfiieva, I., Yevtyfiiev, A. S., Donets, Yu G. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10-12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв. Health, sport, rehabilitation, 2018. 4(3). С.32-28.

2. Єфременко Андрій. Напрямки вдосконалення тренувального процесу юних тенісистів. Спортивні ігри, 2021. 4 (22). С. 45-54.

3. Федірко Анатолій, Алєксєєв Олександр. Експериментальна перевірка методики технічної підготовки гравців у настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2009. 1. С.58-62.

4. Ханюкова Ольга, Ярослав Малойван. Сучасний стан техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 8-9 років. Спортивні ігри 2023. 2 (28). С.112-120.

5. Шевченко Олег. Застосування комплексів спеціально підібраних вправ у підготовці тенісистів 6-7 років. *Спортивні ігри*, 2022. 3 (25). С.164-173.

ВАЖЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Джада Сандуляк, Володимир Саєнко

Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка, Кременчук, Україна

***Анотація**. Матеріал тез розкриває ствердження про важливість розвитку стрибучості у різних видах спорту. Наводяться приклади окремих спортивних ситуацій, де акцентується на необхідності оптимального рівня розвитку швидкісно-силових якостей спортсмена при реалізації технічних елементів пов'язаних зі стрибками.*

***Ключові слова:** стрибучість, спорт, розвиток, підготовка, технічні елементи.*

Вступ. Виконання стрибкових рухів вимагає складної роботи м'язів, досконалої координації тіла під час польоту, що є можливим при належному розвитку опорно-рухового апарату спортсмена [5]. Розвиток стрибучості забезпечується оптимальним рівнем швидкісно-силових якостей спортсмена, що потребує проведення детального аналізу.

Мета дослідження: проведення теоретичного аналізу щодо важливості розвитку стрибучості у різних видах спорту. **Завдання дослідження:** доведення

необхідності включення стрибкових вправ у тренувальну програму спортсменів різної кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження. Серед методів дослідження, які застосовувалися при проведенні даного дослідження були наступні: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз основних документів, що регламентують тренувальний процес спортсменів різної кваліфікації; бесіди з провідними тренерами-практиками з різних видів спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Методичні положення розвитку і вдосконалення швидкісно-силових якостей описані як у загальному науково-теоретичному вигляді [5, 8], так і в процесі практичних досліджень в окремих видах спорту [1, 4].Крім традиційних видів спорту пов'язаних зі стрибками, таких як стрибки у воду, стрибки в довжину та висоту, стрибки на батуті – спортивна техніка у різних видах спорту включає різноманітні стрибкові елементи. Наприклад, у плаванні стрибок зі стартової тумби, у спортивних іграх – при боротьбі за м'яч, у боксі – під час виконання переміщення по рингу, у фігурному катанні – у прокатах обов'язкової та довільної програми, у гімнастиці – в процесі реалізації різноманітних вправ тощо [1, 2, 6, 7].

Швидкісну силу, яка необхідна для виконання стрибка можна розвинути завдяки покращенню здатності організму виявляти максимальні м'язові зусилля. В свою чергу, силову витривалість формують при тривалому виконанні сформованого комплексу стрибкових вправ. Включення стрибкових вправ у програму тренування спортсмена позитивно впливає на покращення координації рухів та підвищення рівноваги в цілому. Вправи для розвитку стрибучості можуть бути частиною тренувальних програм спортсменів різного віку і кваліфікації, збільшуючи характеристики їх м'язової сили та кардіо-витривалості, і тим самим сприяючи загальному вдосконалюванню спортивної техніки [3].

Висновки. Стрибки, є важливим елементом при реалізації технічних прийомів у багатьох видах спорту. Вони сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку координації та балансу, збільшенню мобільності та гнучкості, підвищенню кардіо-витривалості та можливості розширення техніко-тактичних дій. Тому розвиток стрибучості у різних видах спорту збільшує вірогідність досягнення спортсменом бажаного спортивного результату.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується вивчення здібності спортсмена орієнтування в просторі при виконанні окремих технічних елементів.

Список використаної літератури:

1. Дубовой В. В., Саєнко В. Г. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*: Зб. наук. праць. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. ІІ . С. 363–365.

2. Лохно С. О., Саєнко В. Г. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 3 (19). С. 372–375.

3. Мельниченко О. В., Саєнко В. Г. Показники рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. № 10. С. 188–190.

4. Мішельман С. В., Саєнко В. Г. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: Зб. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Вип. 5. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2011. С. 53–58.

5. Саєнко В. Г. *Теорія і методика спортивного тренування*: метод. рек. для студ. 3 курсу спец. „Олімпійський та професійний спорт". Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2011. 147 с.

6. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г. Основи управління довільними рухами та специфічні реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження. *Стратегічне управління розвитком фіз. культури і спорту*: Зб. наук. праць XI наук.-практ. Інтернет-конф. з міжн. участю. Харків: ХДАФК, 2023. С. 123–129.

7. Dzhym V., Saienko V., Pozdniakova O., Zhadlenko I., Kondratenko V. Intensification of sport activities in the process of training higher education seekers of various specialities. *Revista Eduweb*. 2023. Vol. 17 No 2. P. 43–53. DOI:10.46502/issn.1856-7576/2023.17.02.4

8. Iasechko S., Zaitsev O., Pokusa F., Saienko V., Harashchuk I. Legal regulation of intellectual property in sports. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences.* 2022. Vol. 11. P. 45. DOI:10.6018/sportk.526631

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ»

Дмитро Сашков, Світлана Стадник

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В тезах висвітлено кореляційну залежність тестів технічної підготовленості і фізичного стану спортсменів спортивних танців категорії «Ювенали».*

Ключові слова: *кореляційний аналіз, спортсмени, спортивні танці, технічна підготовленість.*

Вступ. Сучасне виконання змагальної програми потребує досконалих навиків у відображенні лексики спортивних танців програми «Європейська» та «Латиноамериканська». Кожен конкурсний спортивний танець має свої історичні витоки, свою базисну складову, а деякі і фольклорну та народну. Так багата палітра танцювальних рухів спонукає до максимізації виокремлення характерних рис – образ, витонченість та музикальність у виконанні базисної та вкрапленої в канву сучасної інтерпретації лексики спортивних танців даних

конкурсних програм. Автори (Осадців Т., 2002; Лисенко А.О., Горбенко О.В., 2020, 2021.) вказують на особливості творчого підходу до виконання кожної змагальної програми спортивних танців. Виходячи з вищесказаного моделюється характеристика компонентів технічної підготовленості спортсменів спортивних танців, їх взаємодії в парі, технічному обрамленні виконання змагальної програми [2, 4]. На етапі попередньої базової підготовки, до якої відноситься категорія «Ювенали», спортсмени спортивних танців мають свої особливості набуття майстерності в оволодінні та виконанні базисної основи контенту танцю, його ключових характерних (модельних) рухів та тіло положення (ракурсу) по відношенню партнера до партнерки [1,3]. Значну роль у виконанні змагальної програми відіграє ведення в парі. Модельне (оптимальне по характеристиці) виконання ведення в парі базується на синхронізації дії партнера та партнерки, ідеального відчуття дотичності до музичного супроводу. Характеристика компонентів технічної підготовленості спортсменів спортивних танців базується не тільки в кількісному оцінені її, а і визначенні взаємозв'язків від слабких до тісних та їх фізичного стану [8].

Мета дослідження: провести кореляційний аналіз рівня технічної підготовленості та фізичного стану спортсменів спортивних танців категорії «Ювенали»

Матеріал і методи дослідження: досліджено спортсменів категорії «Ювенали»: спортивних танців європейської програми (n=24) та латиноамериканської програми (n=28) Харківської школи танцю «Регіон»; проведено теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні спостереження та тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня технічної підготовленості спортсменів спортивних танців, а також для оцінки взаємозв'язку між показниками компонентів та фізичного стану було проведено кореляційний аналіз результатів тестування.

Таблиця 1

Матриця кореляційної залежності тестів з технічної підготовленості і індексу Руф'є спортсменів спортивних танців (європейська програма, n=24)

№ тесту / Тест	T1	T2	T3	T4	T5	T6
1. Музикальність	1					
2. Лінія корпусу	**-0,71**	1				
3. Рух (динаміка)	**-0,72**	0,02	1			
4. Ритмічна інтерпретація	0,14	0,09	-0,18	1		
5 Робота стопи	-0,41	0,42	0,54	-0,34	1	
6.Індекс Руф'є	0,06	-0,60	0,43	-0,62	0,29	1

В групі тестів виконання змагальних програм (Європейська) виділено *середні кореляційні взаємозв'язки між тестами*: рух («динаміка» – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру спортивних танців) і робота

стопи («техніка» - чітке виконання фігур) r = 0,54; лінія корпусу (правильні елементи лінії пари, які відповідають характеру спортивних танців) і Індекс Руф'є (r = - 0,60); ритмічна інтерпретація (чітка виразність в середині такту, емоційна чутність на музику – артистичність) та Індексу Руф'є (r = - 0,62); *виділено тісні кореляційні взаємозв'язки між тестами*: музикальність (темп і основний ритм) і лінія корпусу (правильні елементи лінії пари, які відповідають характеру спортивних танців) (r = - 0,71); музикальність (темп і основний ритм) і рух («динаміка» – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру спортивних танців) (r = - 0,72);

Таблиця 2

Матриця кореляційної залежності тестів з технічної підготовленості і індексу Руф'є спортсменів спортивного танцю (латиноамериканська програма, n=28)

№ тесту / Тест	T1	T2	T3	T4	T5	T6
1. Музикальність	1					
2. Лінія корпусу	0,65	1				
3. Рух (динаміка)	**0,91**	0,36	1			
4. Ритмічна інтерпретація	**0,83**	0,31	**0,97**	1		
5 Робота стопи	-0,47	0,02	-0,63	-0,69	1	
6.Індекс Руф'є	**-0,82**	**-0,8**	**-0,71**	-0,68	0,11	1

В групі тестів виконання змагальних програм (латиноамериканська) виділено *середні* кореляційні *взаємозв'язки між тестами*: рух («динаміка» – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру спортивних танців) і робота стопи («техніка» - чітке виконання фігур) (r = - 0,63); музикальність (темп і основний ритм) і лінія корпусу (правильні елементи лінії пари, які відповідають характеру спортивних танців) (r = 0,65); ритмічна інтерпретація (чітка виразність в середині такту, емоційна чутність на музику – артистичність) і Індекс Руф'є (r = - 0,68); ритмічна інтерпретація (чітка виразність в середині такту, емоційна чутність на музику – артистичність) і робота стопи («техніка» - чітке виконання фігур) (r = - 0,69); виділено *тісні кореляційні взаємозв'язки між тестами*: рух («динаміка» – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру спортивних танців) і Індекс Руф'є (r = - 0,71); лінія корпусу (правильні елементи лінії пари, які відповідають характеру спортивних танців) і Індекс Руф'є (r = - 0,80); музикальність (темп і основний ритм) і Індекс Руф'є (r = - 0,82); музикальність (темп і основний ритм) і ритмічна інтерпретація (чітка виразність в середині такту, емоційна чутність на музику – артистичність) (r = 0,83); музикальність (темп і основний ритм) і рух («динаміка» – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру спортивних танців) (r = 0,91); рух («динаміка» – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру спортивних танців) і ритмічна інтерпретація (чітка виразність в середині такту, емоційна чутність на музику – артистичність) (r = 0,97).

Висновки. Одержані результати кореляційного аналізу відображають відмінні кореляційні зв'язки між показниками компонентів технічної підготовленості і фізичного стану спортсменів спортивних танців у виконанні програм: європейська програма має в основному середні 3 і тісних 2 кореляційні зв'язки, латиноамериканська програма має більш насичений результат кореляційних зв'язків де середніх 4 і 6 тісних, що загалом характеризують більш щільну кореляційну залежність тестів з технічної підготовленості і індексу Руф'є спортсменів спортивних танців у виконанні латиноамериканської програми в порівнянні з європейською.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В перспективі планується дослідження технічної підготовленості спортсменів спортивних танців категорії « Юніори».

Список використаної літератури:

1. Демідова О. Підвищення рівня технічної підготовленості танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 15-20

2. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив класичного танцю на рівень технічної підготовленості спортсменів в акробатичному рок-н-ролі на етапі попередньої базової підготовки. Харків, 2017. № 5 (61). С. 53-58.

3. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки. Харків, 2018. № 3 (65). С.14-21

4. Мулик В. В., Луценко Ю.М., Таран Л. Структура та зміст змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 5(61). С.75 – 79.

5. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.ISBN 978-617-7912-32-2

6. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442 с.: іл. ISBN 978-617-8009-55-2

7. Осадців Т. Особливості підготовки танцюристів на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс] Спортивна наука України. 2016. № 1(71). С. 50–54. Режим доступу : http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/396/380

8. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. КНТ, 2010Сергієнко Л. П.. 776 с.

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Андрій Семикрас
Науковий керівник: викладач Гринько В.М.
Український державний університет залізничного транспорту
Харків, Україна

Анотація. *Розглядаються значення технічних навичок, фізичної підготовки, тактичних стратегій та психологічної стійкості для успішної змагальної діяльності.*

Ключові слова: *настільний теніс, фізична підготовка, тактична підготовка психологічна підготовка.*

Вступ. Настільний теніс є одним із найпопулярніших видів спорту, який вимагає від гравців високого рівня технічних, фізичних, тактичних та психологічних навичок. Ефективна підготовка у всіх цих напрямах визначає успіх у грі [1, 2].

Мета дослідження: вивчити особливості спортивної підготовки у настільному тенісі

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Технічна підготовка передбачає формуванню уміння правильно виконувати удари та контролювати напрямок м'яча. Це включає в себе різноманітні типи ударів, такі як форхенд, бекхенд та інші. Тренування різних ударів та контролю траєкторії м'яча сприяє покращенню гри. Технічні навички розвиваються за рахунок практики гри у настільний теніс, вправ на координацію рухів. Гравці з більш високим рівнем технічних навичок демонструють кращі результати у грі [3, 6].

Фізична підготовка гравців настільного тенісу передбачає розвиток: швидкісних, координаційних здібностей витривалості, гнучкості. У тренування зі спеціальної фізичної підготовленості слід включати вправи на розтягування, бігові, стрибкові впарив, ігри на розвиток координації та підвищення швидкості рухової реакції.

Гра у настільний теніс вимагає від гравців стратегічного мислення та адаптивних стратегій. Це включає в себе вибір ударів, позиціонування на корті та адаптацію до гри суперників. Гравці вдосконалюють свої тактичні навички через тренування та аналіз ігрових ситуацій [4, 7].

Психологічна стійкість гравців впливає на їхню здатність залишатися сфокусованими та ефективно керувати емоціями під час гри. Це включає в себе тренування концентрації, релаксації та відновлення під час пауз між розіграшами [5].

Висновки. Спортивна підготовка у настільному тенісі передбачає підвищення рівня психологічної, технічної тактичної, фізичної підготовленості гравців. За рахунок високого рівня спортивної підготовленості гравці можуть покращити свої результати та досягати успіху у змагальній боротьбі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на створення індивідуальних програм підготовки гравців у настільному тенісі.

Список використаної літератури:

1. Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Training of students' special endurance in ping-pong sport circles. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2017. 2. 52 - 60. http://doi.org/10.15561/20755279.2017.0201

2. Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Prediction and increasing of general level of students' endurance by the exercises of aerobic direction. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2018. 1. 23-30. https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0104

3. Буц А.М. Методика самостійних занять настільним тенісом. *Конспект лекцій «Фізичне виховання».* Х., 2019, с. 26.

4. Полякова А.В., Мицак А.В., Кіреєв О.А. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу. *Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти*. Д., 2019, с. 28.

5. Скрипченко І.Т., Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО. *Методичні рекомендації*. Д., 2022, с. 60.

6. Мудрий Ігор, Мартиненко Володимир, Окопний Андрій. Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу. *Навчально-методичний посібник.* Л., 2012, с. 65.

7. Йопа Т. В. Основи техніки гри в настільний теніс: дис. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020.

ВЕСТИБУЛЯРНА СТІЙКІСТЬ ЯК ОДНА ІЗ ПРОВІДНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Катерина Сорокіна

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Встановлено, що вестибулярна стійкість є одним із провідних проявів фізичних здібностей для баскетболістів і існує її зв'язок із технічною підготовленістю гравців. Аналіз літературних джерел встановив що спеціально підібрані вправи сприяють покращенню вестибулярної стійкості баскетболістів.*

Ключові слова*: вестибулярна стійкість, вестибулярне навантаження баскетболісти, сенсорні системи.*

Вступ. Для реалізації завдань і досягнення високих результатів у баскетболі особливе значення мають показники розвитку спеціальних здібностей гравців. Така характеристика, як вестибулярна стійкість, може

диференціюватися у фізичну якість, що впливає на основні рухові параметри баскетболістів.

Вестибулярний апарат людини – це орган почуття і рівноваги, що сприймає зміни у збереженні положення голови й тіла в просторі. Вестибулярна стійкість характеризується збереженням пози або спрямованості рухів після подразнення вестибулярного аналізатора. Під час зміни положення тіла відбувається подразнення рецепторів вестибулярного апарату, змінюється тонус м'язів шиї, тулуба, кінцівок, що дає змогу зберігати й підтримувати позу тіла.

Мета дослідження - вивчити значущість вестибулярної стійкості для баскетболістів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити вестибулярну стійкість як прояв фізичної здібності баскетболістів.
2. За допомогою аналізу літературних джерел вивчити можливість покращення вестибулярної стійкості гравців.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження і їх обговорення. Вестибулярна стійкість забезпечує економне витрачання енергетичних ресурсів спортсменів, впливає на величину їхнього використання, тому що точно дозоване в часі, просторі та за ступенем наповнення м'язове зусилля й оптимальне використання відповідних фаз розслаблення ведуть до раціонального витрачання сил.

У баскетболі для успішності виконання атакувальних і захисних технічних дій в умовах подразнення вестибулярного аналізатора необхідна адаптація рецепторів вестибулярного аналізатора, що вимагає прояву рухової координації та симетрії-асиметрії кінцівок.

Значення вестибулярної стійкості для занять баскетболом незаперечне. У баскетболі вестибулярне навантаження є контекстом і невід'ємним компонентом специфічної спортивної діяльності спортсмена. Особливостями техніко-тактичної діяльності баскетболістів є те, що вони використовують велику кількість технічних прийомів і способів їх виконання відповідно до різних ігрових ситуацій. Результати дослідницьких експериментів Б. Б. Петушинського на кваліфікованих баскетболістах підтвердили важливість удосконалення техніко-тактичних навичок спортсменів за умов зовнішнього та вестибулярного навантаження [4].

Різноманітні варіанти вправ, необхідні для розвитку вестибулярної стійкості – гарантія того, що можна уникнути монотонності й одноманітності в заняттях, забезпечити радість від участі в спортивній діяльності. Гандзій О. та Павловський В. експериментально довели, що розвиток вестибулярної стійкості баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки доцільно здійснювати за рахунок акцентованого впливу на сенсорні системи за допомогою спеціальних вправ [1, 3].

Коваль М. В., Пащенко Н. О., опираючись на свої дослідження констатують, що окремі функції вестибулярного аналізатора у баскетболістів розвинені недостатньо і вимагають включення в навчально-тренувальний процес

комплексів спеціально-підібраних вправ спрямованих на стабілізацію вестибулярних функцій і усунення вестибуловегетативних проявів [2].

Досліджуючи точність кидків м'яча у гравців студентської команди Помещикова І.П. із співавторами встановили зв'язок вестибулярної стійкості гравців з показниками технічної підготовленості. Для підвищення точності кидків баскетболісток автори рекомендують в тренувальний процес включати вправи, які спрямовані на покращення вестибулярної стійкості спортсменок [5].

Висновки.

1. Спеціалісти відзначають значимість вестибулярної стійкості для баскетболістів і її зв'язок із технічною підготовленістю гравців.

2. Аналіз літературних джерел встановив що спеціально підібрані вправи сприяють покращенню вестибулярної стійкості гравці.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується вивчити стан вестибулярної стійкості баскетболістів 12-13 років.

Список використаної літератури:

1. Гандзій О. Вестибулярна стійкість баскетболістів. Матеріали VI всеукраїнської студентської науково-технічної конференції «*Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»*. 2013. Т. 2. С. 121.

2. Коваль М. В., Пащенко Н. О. Визначення функціонального стану вестибулярного аналізатора баскетболістів студентської команди. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. С. 36-37.

3. Павловський В. Вестибулярна стійкість баскетболістів. Матеріали VII Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції «*Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання».* 2014. Т. 2. С. 210.

4. Петушинский Б. Б. Индивидуализация процесса технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2006. № 6. С. 64–71.

5. Помещикова І. П. и др. Вплив показників вестибулярної стійкості на ріень техніко-тактичної підготовленості баскетболісток студентської команди. матеріали конференції *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях.* 2015. С. 153–156.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТХЕКВОНДИСТІВ З УРАХУВАННЯМ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ПРИНЦИПІВ

Дар'я Строілова, Юлія Верзіліна

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Удосконалення спортивної майстерності у тхеквондо передбачає комплексний розвиток фізичних якостей та технічної майстерності спортсменів. Важливою складовою є індивідуалізований підхід до тренувального процесу, що є ключовими факторами для досягнення успіху у тхеквондо.*

Ключові слова: *програма навчання, харчування спортсменів, антидопінгові правила.*

Вступ. Удосконалення спортивної майстерності у будь-якому виді спорту, включаючи тхеквондо, означає розвиток рухових навичок, таких як сила, швидкість і витривалість, а також удосконалення їх взаємодії з технічними прийомами. Фізична підготовка спортсмена в тхеквондо спрямована на всебічний розвиток фізичних здібностей, підвищення рівня функціональних можливостей організму через загальне зміцнення, покращення витривалості, силових і швидкісних якостей, а також розвиток координаційних здібностей [1].

Метою нашого дослідження було визначити головні аспекти тренувального процесу тхеквондистів для досягнення високих результатів.

Задачі дослідження: здійснити теоретичний аналіз наукової і методичної літератури з контролю фізичної підготовленості у тхеквондо. Визначення оптимальних вимог для програми навчання тхеквондо для досягнення найкращих результатів у спортивній діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження включали аналіз літератури та синтез інформації з наукової літератури, включаючи наукові статті, публікації у фахових журналах, офіційні документи і рекомендації Тхеквондо ІТФ.

Результати дослідження і їх обговорення. Розширення арсеналу вживаних фізичних вправ є необхідною умовою накопичення рухового резерву, згодом трансформованого в спеціальний потенціал спортсмена. Недооцінка даного положення призводить до зниження рівня різносторонньої підготовленості, а це в свою чергу до погіршення результатів та досягнень спортсмена [2, 3].

Контроль за станом спортсмена особливої ролі набуває в період активного біологічного і психологічного розвитку особи, що співпадає з етапами базової підготовки. Саме тому тренування, які спрямовані на підвищення аеробних можливостей (загальної витривалості), повинні виконуватися лише в обсязі, що забезпечує ефективне виконання специфічної роботи і протікання відновних процесів, і в той же час не створює перешкод для подальшого розвитку швидкісних якостей та вдосконалення швидкісної техніки [4, 5].

Швидкість походження етапів підготовки у кожного спортсмена займає свій час, бо залежить від особистого таланту, сили волі спортсмена, тренувальних умов і тренера. Якщо на перших етапів (базові) відбувається універсальні і однакові підготовка для всіх. То на більш просунутих етапах тренеру необхідно скласти індивідуальний тренувальний план і програму, які будуть підходити під фізичні та психологічні характеристики конкретного бійця Тхеквондо ІТФ. Для досягнення кращих результатів треба звертати увагу не тільки на тренування, але і на інші аспекти, такі як: харчування, психологічна підготовка, методи відновлення після змагань та тренувань, це є комплексний підхід і не можна нехтувати якимось з пунктів, бо це призведе до зниження загальних результатів.

Висновки. Індивідуалізований підхід до тренувального процесу та харчування може покращити результати спортсменів підготувати їх до високих спортивних досягнень. Отже, вивчення та ретельне дотримання програми навчання, Тхеквондо ІТФ, яка була розроблена з урахуванням особливостей

кожного спортсмена, (фізичної підготовки, харчування, психічний стан), є ключовими елементами для досягнення успіху у цьому бойовому мистецтві.

Перспективи подальшого дослідження у цьому напрямку: проведення довгострокових спостережень за спортсменами, щоб визначити ефективність кожної частини програми навчання Тхеквондо ІТФ на їхній спортивній діяльності та розвитку.

Список використаної літератури:

1. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Вовк І. В., Пестерніков В. В Особливості систем відбору спортсменівкандидатів у національну збірну команду україни для участі в Іграх Олімпіад (на прикладі спортивних єдиноборств). Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 5 (27). С. 357363.

2. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Чорній І. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. 2023. № 2 (28). С. 61–78.

3. Кузнецова О. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан. Спортивна наука та здоров´я людини. 2021. № 2(6). С. 132142.

4. Огарь Г. О., Ласиця В. І., Санжаров В. А. Вплив швидкісносилової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. 2013. Вип. 112. Т.4. С.177180.

5. Романенко В. В., Тропін Ю. М., Куліда А. О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистівюніорів. Єдиноборства. 2021. № 3(21).

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРА З ВОЛЕЙБОЛУ

Богдана Субота, Аліна Мельник

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей професійної компетентності тренера з волейболу. Вивчено, що рівень професійної компетентності тренера з волейболу, визначає його успішне керівництво командою та досягнення високих результатів у спортивній діяльності.*

Ключові слова: *тренер; діяльність; знання; підготовка; компетентність.*

Вступ. Професійна діяльність тренера, має складну структуру і значні відмінності від інших педагогічних професій, що вимагає високого рівня знань у галузі біологічних і психологічних процесів; володіння засобами, методами і формами педагогічного і тренувального впливу; високої фізичної і технічної підготовленості; розвиненості педагогічних здібностей, сформованості певних

рис і якостей особистості, що в сукупності становлять його професійну компетентність [2; 3].

Компетентність тренера – це сукупність знань, вмінь, навичок, досвіду та особистих якостей, які дозволяють йому успішно виконувати свої професійні обов'язки у сфері тренування та керівництва волейбольною командою [4].

Тренер нової формації повинен уміти перш за все планувати, організовувати і проводити тренувальні заняття з використанням інноваційних технологій, застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізкультурно-спортивної діяльності, адекватні віковим групам волейболістів, оцінювати ефективність використаних технологій і контролювати якість навчально-тренувального процесу; аналізувати й коректувати свою професійну діяльність [5].

Мета дослідження: вивчити особливості професійної компетентності тренера з волейболу.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивченням професійної діяльності та компетентності тренера займалося багато авторів [2-6].

У дослідженнях Проценко Г. В. [5] вивчено характеристики інтерперсонального стилю спілкування тренера, як фактору успішності сумісної діяльності у спортивній команді юних волейболісток. Ним доведено залежність успішності сумісної діяльності спортивної команди від інтерактивних компонентів стилю спілкування тренера. Розроблено практичні рекомендації для тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спрямовані на оптимізацію взаємодії в системі тренер-спортсмен.

У роботі [6] автором досліджено професійну компетентність майбутніх тренерів-викладачів. Визначено компетентність, як сукупність загальних професійних знань і вмінь, що формуються у процесі допрофесійної підготовки з організації та планування професійної діяльності, читання та складання документів, способів розв'язання проблем, використання нових інформаційних технологій у професійній діяльності.

У роботі [2] розглянуті ключові аспекти, такі як роль тренера у психологічній підготовці гравців, використання сучасних методів та технологій для підвищення професійної компетентності, а також важливість постійного самовдосконалення та особистісного розвитку тренера.

Тренер завжди повинен розвиватись, це повинна бути творча людина, яка зможе вигадати та підібрати підхід до будь-якого спортсмена. Важливою є роль тренера у психологічній підготовці гравців. Його завданням є виявлення ефективних стратегій мотивації гравців та підтримки їх психологічного стану під час тренувань та змагань, а також оцінка впливу психологічного клімату в команді на результативність гравців та шляхи його покращення. Використання у своїй діяльності сучасних методів та технологій для підвищення професійної компетентності тренера. Таких як: оцінка ефективності використання відео аналізу, систем відстеження даних та інших технологій у тренувальному процесі; аналіз впливу сучасних методів навчання та технологій на розвиток навичок гравців та підвищення їх результативності. Постійне самовдосконалення та

особистісний розвиток тренера. Визначення впливу особистісних якостей тренера на командну динаміку та результативність гравців [1; 2; 4].

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що важливість постійного самовдосконалення та особистісного розвитку тренера виявляється у здатності тренера адаптуватися до змін у спортивному середовищі, вдосконалювати свої навички та відповідати на виклики сучасного спорту. Самовдосконалення дозволяє тренерам залишатися конкурентоспроможними та досягати високих результатів у своїй професійній діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити особливості професійної підготовленості тренера з волейболу.

Список використаної літератури:

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с

2. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: монографія. Ужгород : Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. 212 с.

3. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків, ХДАФК, 2017. 88 с.

4. Павлюк Є. О. Компоненти, критерії та рівні оцінювання професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів. *Сучасні інформаційні* технології *та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* Зб. наук. пр. Вип. 38. Київ-Вінниця, 2014. С. 377–383.

5. Проценко Г. В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Нац. ун-т фіз. виховання та спорту України. Київ, 2010. 20 с.

6. Чопик Т. В. Інноваційні підходи професійної підготовки майбутнього тренера-викладача в умовах сучасного інформаційного суспільства. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 25–27 жовтня 2012 р. Тернопіль, 2012. С. 373–378.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Андрій Тарасюк

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі проведено аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових публікацій щодо особливостей ігрових дій у пляжному волейболі.*

Ключові слова: *пляжний волейбол, тренування, гравець, техніко-тактичні дії.*

Вступ. Пляжний волейбол регулярно потрапляє у різноманітні рейтинги – видовищніших та сексуальних видів спорту. І, дійсно, красиві дівчата в бікіні, що вилітають до сітки, приносять задоволення, в першу чергу, естетичне, не кажучи вже про спортивний азарт. Це насправді дуже захоплююче і може здатись простою грою, якщо вам пощастило побачити зустрічі великих майстрів. Витончено і потужно одночасно. Але врахуйте, що два гравці перекривають практично той самий майданчик, який у зручному залі захищений шістьма гравцями. Візьміть ще до уваги, що стрибати і переміщатися доводиться на піску, і що іноді під палючим сонцем доводиться грати весь день змагань[1,4].

Мета дослідження: вивчити особливості техніко-тактичних дій спортсменів у пляжному волейболі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. За останні роки у світі з'явилася низка публікацій з різних аспектів підготовки спортсменів у пляжному волейболі, які становлять значний інтерес для тренерів, учених та фахівців. Матеріал з пляжного волейболу отримують за допомогою сучасних методів в умовах тренувань та змагань спортсменів високої кваліфікації.

Майже всі гравці сучасного пляжного волейболу є вихідцями з класичного, що є очевидною ознакою перекваліфікації. Світова практика показує закономірність отримання високих результатів у спортсменів, які займаються лише одним видом спорту, що пов'язано з відточуванням технічних особливостей [2]. Зовнішні ознаки, що впливають на особливість рухових характеристик, задіяних в ігрових ситуаціях: м'яка та сипуча поверхня, що сприяє опору при відштовхуванні та завадостійкості, зміна траєкторії польоту м'яча під впливом вітру, що призводить до нестабільності рефлексів, а також мала кількість гравців команди, що збільшує ігрове навантаження. Окрім високих фізичних навантажень (стрибків, прискорень), гравець протягом кожного матчу піддається специфічним навантаженням, що мають психомоторну основу [4]. Практично кожен розіграш має варіативність, що визначається гравцем через складну реакцію вибору та розрізнювальну чутливість параметрів руху [3,5]. При формуванні атаки противника, гравці в короткий проміжок часу, виходячи з ігрового амплуа та домовленості, займають частину майданчика для захисних процесів. Як правило, більше високий гравець, який виконує амплуа блокуючого, в цей момент показує за спиною варіант комбінації, що лише визначає бік майданчики, яку він готовий захищати. Подальша дія гравця залежить від успішності виконання прийому противника та можливості виконати зручну передачу для атаки [5]. Якщо прийом вийшов не зовсім вдалим, та передача йде під гострим кутом до сітки або відведена, що виключає сильну та впевнену атаку, блокуючий гравець може прийняти рішення не ставити блок, а в останній момент відійти в зону, яку хотів блокувати, для захисних дій у прийомі. Другий гравець, що виконує амплуа захисника у свою чергу прагне здійснити прийом таким чином, щоб блокуючий другим дотиком мав можливість завдати атаки. Дане тактичне рішення має чітке повторення практично у кожному розіграші[3,5]. Стратегія гри спрямована на якнайшвидше визначення супротивника найбільш сильного гравця у захисті та нападі, що

визначає напрям подачі та атаки у дограванні, а також ймовірність виконання блокування або вихід назад для гри в захисті. Враховуючи описаний вихідний тактичний варіант, найчастіше застосовуваний у пляжному волейболі, для підвищення ігрового результату необхідно вибудовувати тренувальний комплекс з підвідних та закріплювальних заходів, що вдосконалює не тільки фізичні, а й техніко-тактичні взаємодії [4].

Висновки. Відсутність диференційованої системи підготовки гравців з пляжного волейболу змушує шукати нові шляхи вдосконалення техніко-тактичним діям у пляжному волейболі. Тренери використовують свій досвід гравців в пошуках оптимальних пропорцій в навантаженнях тренувальних та змагальних, в розробці підходу до вдосконалення техніко-тактичних дій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: проаналізувати шляхи удосконалення техніко-тактичних дій у сучасному пляжному волейболі.

Список використаної літератури:

1. Гунченко В.В. Ефективність виконання атакувальних ударів як визначального фактору змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров`я, Дніпро, 2019.№ 1, С. 3-12.

2. Лисянський В.К., Томашевский С.І. Пляжний волейбол: навчальний посібник для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2000. 140 с.

3. Ляхова Т.П. Парамей О.А. Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях:* збірн. стат. XIV міжнародн. наук конф., 9-10 лютого 2018 р. Харків: ХДАФК, 2018. С. 34-37.

4. Пляжний волейбол. Київ, Івано-Франківськ: Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2000. 89 с.

5. Соловей О.М., Гунченко В.В. Аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров`я, № 3, 1918. С.126-130.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТРІАТЛОНІСТІВ ДО IRONMAN 70.3 ЗА АМЕРИКАНСЬКОЮ СИСТЕМОЮ

Денис Ушаков, Владислав Рожков

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглядаються особливості підготовки тріатлоністів до змагань Ironman 70.3. Представлено особливості застосування засобів тренування упродовж періодів річного макроциклу.*

Ключові слова: *Ironman 70.3, підготовка, періоди, засоби.*

Вступ. Ironman 70.3 – являє собою мультиспортивну гонку, що складається з безперервного, послідовного проходження трьох етапів: плавання, велогонки

та бігу. Спортсмену необхідно пропливти 1,9 км вільним стилем, проїхати на велосипеді 90 км та пробігти 21,1 км Ironman 70.3 є одним з найскладніших із серії змагань з тріатлону і потребує особливого підходу до організації тренувального процесу спортсменів [3].

Ефективність підготовки у Ironman 70.3 в значній мірі залежить від якості визначення найбільш ефективних засобів і методів тренування, раціональної організації тренувальних навантажень, врахування індивідуальних особливостей спортсмена [4].

Жорсткі змагальні вимоги Ironman 70.3 обумовлюють необхідність постійної модернізації побудови річного макроциклу з метою ефективної підготовки спортсменів до участі у змаганнях.

Мета дослідження: вивчити особливості підготовки тріатлоністів до Ironman 70.3 за американською системою.

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На відміну від української системи підготовки, яка передбачає підготовчий, змагальний, перехідний періоди, у американській системі підготовки тріатлоністів до Ironman 70.3 періоди дещо інакші, а саме: передсезонний період, період підготовки до основного змагання, передзмагальний період та постсезонний період [2].

У передсезонному періоді необхідно комбінувати біг по пересіченій місцевості, велосипедні тренувань з низьким каденсом на витривалість, тренування з плавання, які б включали виконання короткочасної роботи високої інтенсивності.

В цей період рекомендується проводити два тренування на день. Рекомендується сполучення наступних варіантів тренувальної роботи: 1 тренування - велосипедна підготовка +2 тренування силове тренування або ЗФП; 1 тренування - плавання, підвищення спеціальної витривалості + 2 тренування - бігова підготовка, удосконалення техніки; 1 тренування - плавання, підвищення швидкості плавання+2 тренування бігова підготовка, підвищення спеціальної витривалості; 1 тренування - підвищення швидкості бігу + силове тренування, ЗФП [2, 4, 5].

Упродовж передзмагального періоду тижневий мікроцикл обов'язково повинен включати в себе два тренування з плавання, два велосипедних тренування та два бігових тренування. На початку періоду відбувається підвищення рівня силової витривалості. Під час велосипедної та бігової підготовки основу складає інтервальний метод [1, 2].

З другої половини передзмагального періоду спортсмен тренується за умов змагальної діяльності на одному тренуванні послідовно виконуючи плавання, їзду на велосипеді, біг – однак на більші дистанції у порівняні із змагальною [3].

Періоду підготовки до основних змагань характеризується індивідуальним підходом до дозування навантажень, тренувальні заняття поєднують плавання, їзду на велосипеді, біг, однак дистанції не великі, увага зосереджується на

швидкість проходження дистанції, широко використовується інтервальний метод. Здійснюється стабілізація спортивної форми [2, 3].

Висновки. З метою ефективної підготовки до змагань Ironman 70.3 у передсезонному періоді необхідно включати засоби на розвиток витривалості становлення техніки. Упродовж передзмагального періоду здійснювати роботу для підвищення силової витривалості. Протягом періоду підготовки до основних змагань здійснювати роботу спрямовану на підвищення швидкості проходження окремих дистанцій в тріатлоні, здійснювати індивідуальний підхід до дозування навантажень.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на пошук шляхів удосконалення системи підготовки тріатлоністів.

Список використаної літератури:

1. Cejuela R., Esteve-Lanao J. Training load quantification in triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise.* 2011. Vol 6 (2). P. 218-232

2. Garcia, w. F. Pereira C. K. Periodization of training for Ironman triathletes: A systematic review on methods and effectiveness of training programs. *Research, Society and Development.* 2024. Vol 11 (9). Doi: 10.33448/rsd-v11i9.32019.

3. Ironman 70.3 Training. URL: https://thriveenduranceathletes.com (date of application 17.04.2024)

4. Lalonde F. Martin S. Boucher V., Gosselin M., Roch M. Comtois A. Preparation for an Half-Ironman Triathlon amongst Amateur Athletes: Finishing Rate and Physiological Adaptation. *International journal of exercise science*. 2020.Vol 13 (6). P 766-777.

5. Rafaella Sinisgalli R., Claudio A. , Vancini R., Puccinelli P., Hill L., Knechtle B., Nikolaidis P.,Andrade M. Impact of training volume and experience on amateur Ironman triathlon performance. *Physiology and Behavior*. 2021. Vol. 232. Doi: 10.1016/j.physbeh.2021.113344

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ЧЕРЛІДІНГУ

Єлизавета Федорова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Встановлено, що технічна підготовка у черлідингу відіграє ключову роль у навчально-тренувальному процесі, сприяючи формуванню навичок виконання складної програми з музичним супроводом та акробатичними елементами. Це дозволяє черлідерам виконувати завдання з найбільшою ефективністю для досягнення високих результатів у виконанні акробатичних та хореографічних елементів.*

Ключові слова: *черлідинг, спортивна підготовка, спорт, технічна підготовка.*

Вступ. Черлідинг - це один із найчарівніших видів спорту у світі. За інформацією Міжнародного Олімпійського Комітету черлідинг є одним із найпопулярніших видів спорту, адже ним займається понад 6,5 мільйонів спортсменів. Але не слід забувати, що це насамперед спорт і тому спортивна підготовка з черлідингу, а особливо технічна підготовка, є важливою стороною для вирішення основних завдань навчально-тренувального процесу в черлідингу, адже основним критерієм оцінки виступу команди на змаганнях є якість та складність виконання технічних елементів.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати особливості технічної підготовки спортсменів з черлідингу.

Матеріал і методи дослідження: метод аналізу науково-методичної літератури.

Результати дослідження і їх обговорення. У складнокоординаційних видах спорту, таких як черлідинг, спортивні досягнення оцінюються за бездоганну технічну майстерність виконання змагальних вправ, тому технічна підготовка у навчально-тренувальному процесі займає першочергове місце. Вона забезпечує формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволяють черлідерам з найбільшою ефективністю виконувати складну програму пов'язану з виконанням композиції під музичний супровід з високою інтенсивністю, складною координацією, акробатичними та гімнастичними елементами. Тому на сьогодні є актуальним визначення рівня спеціальної технічної підготовленості спортсменів-черлідерів та пошуку нових підходів до структури та організації навчально-тренувального процесу[1].

Черлідинг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців. Так, Оксана Шинкарук та Наталія Блажко відзначають, що технічна підготовка в черлідингу повинна будуватися на поєднанні координаційної і музично-ритмічної підготовленості з музичним супроводженням. Кількість спортсменів в команді та використання в програмах черлідингу різного за характером музичного супроводу та різноманіття рухів за координаційною складністю, потребує від команди максимальної узгодженості рухових дій[2].

Долбишева Н.Г. та Михайліченко А.Г. розробили експериментальну методику, яка складається з трьох рівнів технічної підготовки спортсменів-черлідерів, для яких було окремо визначено мету та завдання підготовки, власні засоби та методи спортивного тренування та планування відповідно до структури мезоциклів. Кожен рівень технічної підготовки планується з урахування поставлених завдань певного мезоциклу двохциклового річного циклу[3,4]. Це привело до покращення результатів в змаганнях та формування навичок максимального прояву сил та реалізації рухового потенціалу.

Також Коломєйцева О.М., Шапар К. О., Довгопол Е.П. в своїй статті розглядають питання теорії і практики технічної підготовки черлідеріві наголошують, що технічна підготовка є невід'ємною складовою частиною будь-якої спортивної діяльності. Під технічною підготовкою, у вузькому сенсі, розуміється процес навчання техніці рухів і доведення її до досконалості. Автори

вважають, що черліденг - це система спеціально підібраних фізичних вправ та методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, а технічна підготовка – це рівень освоєння спортсменами системи рухів черліденгу [5].

Висновки. Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що питання технічної підготовки в черлідингу є актуальним серед науковців, адже технічна підготовка – це процес формування техніки рухів та вдосконалення її до можливо високого ступеня. Автори вказують, що в процесі технічної підготовки вирішуються завдання щодо набуття необхідних для успішної змагальної діяльності знань, рухових умінь та рухових навичок, адже в змагальній діяльності черліденгу технічні елементи виступу входять, як основний компонент до програми виступу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Підготовка спортсменів з черлідингу стає все більш технічною та науковою, а отже має деякі перспективи для подальших досліджень у цій області. Зокрема, планується розробити засоби покращення технічної підготовки спортсменів з черлідингу з використанням методів сучасної хореографії в тренуваннях для підвищення технічної підготовки та покращення результатів у черлідингу.

Список використаної літератури:

1. Спеціальна технічна підготовленість черлідерів-флаєрів наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки. [Електронний ресурс].Режим доступу: http://infiz.dp.ua/misc-documents/2021-01/2021-01-03.pdf

2. Шинкарук, О. А., Н. А. Блажко. Особливості підготовки спортсменок в індивідуальних та командних змаганнях з черлідингу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. №6. С. 185-191.

3. Долбишева, Н. Г., А. Г. Михайліченко. Методика вдосконалення технічної підготовки черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. *Випуск CXXXXII (142)*. 2019. С.79.

4. Долбишева, Н., А. Михайліченко. Взаємозв'язок показників технічної підготовленості спортсменів-черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. №33. С.153-160.

5. Коломєйцева О. М., Шапар К. О., Довгопол Е. П. Технічна підготовка черлідерів у секціях спортивного клубу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 11 (157) 2022. Серія 15. С. 84-89.

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ШОРТ-ТРЕКОВИКІВ

Червенко Вікторія
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Сидорова Т.В.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

***Анотація**. У роботі наведено значення рухливих ігор для розвитку фізичних якостей шорт-трековиків, наведено вимоги, яким повинні відповідати рухливі ігри, які використовуються в тренуваннях.*

***Ключові слова:** шорт-трек, рухливі ігри, фізична підготовка.*

Вступ. Шорт-трек став одним з популярних видів спорту у світі після введення його в програму зимових Олімпійських ігор. За останній час з'явилася велика кількість робіт, присвячених засобам та методам навчання техніці і тактиці шорт-треку, проте недостатньо уваги приділяється питанням підготовки юних шорт-трековиків на етапі початкового навчання.[4] В підготовці юних спортсменів велика роль рухливих ігор на льоду, оскільки з їх допомогою найефективніше розвиваються такі фізичні якості, як спритність, швидкість, швидкісно-силові якості, а також вирішуються не менш важливі завдання для шорт-трековика - вдосконалення координації рухів, розвиток тактичного мислення, навчання техніці та ін.

Мета та завдання дослідження: виявити найбільш ефективні з існуючих рухливих ігор на льоду для підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості у юних шорт-трековиків.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухливі ігри займають велике місце в змісті роботи з фізичного виховання. Елементи захоплюючої боротьби, обстановка змагання, яка швидко змінюється, завдання, які вимагають швидкого рішення по ходу гри, усе це сприяє вихованню, розвитку, самовладанню, рішучості, наполегливості, кмітливості, включаючи такі популярні серед дітей і підлітків різновиди фізичної діяльності, як біг, стрибки і метання.[5] Рухливі ігри виховують потрібні шорт-трековику фізичні якості: швидкість, спритність, силу. Гра повинна захоплювати дітей і підлітків, але при цьому треба зробити, щоб захоплення грою не переростало в нездоровий азарт. Треба звертати увагу на організованість, дисципліну, домагатися спокійного відношення до удач і невдач. Останнє особливо важливе для змагальної діяльності. Ігри відповідають і моральному вихованню. Пошана до суперника, почуття товариства, чесність в спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення - усі ці якості можуть успішно формуватися під впливом рухливих ігор. Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасної дії на моторну і психічну сферу юних спортсменів.

Ігри і рухливі ігри на льоду, які використовуються в тренуванні юних шорт-трековиків повинні відповідати певним вимогам:

1. Заняття з іграми і ігровими вправами мають бути систематичні та планові з дотриманням гігієнічних умов.

2. Ігрові заняття бажано проводити на повітрі або в добре провітреному приміщенні.

3. Приступати до занять не раніше, чим через 0,5 години після прийому їжі і не пізніше, ніж 0,5 години до прийому їжі.

4. Одяг має бути легким.

5. Стежити, щоб діти не перевтомлювалися.

6. Особливу увагу приділяти підбору різноманітних і цікавих для дітей ігор.

7. Простота рухів при тренуванні фізичних якостей таких як: швидкість, сила, спритність і координація рухів.

8. Ігри повинні носити характер змагання, щоб підвищувати емоційний настрій тренування.

9. Ігри, які підбираються для тренування юних шорт-трековиків повинні відбивати специфіку шорт-треку.

У шорт-треку, оскільки він зачіпає майже усі м'язи тіла, застосовується велика кількість інших видів спорту: веслування, велоспорт, легка атлетика, спортивна гімнастика, лижний спорт, спортивні ігри.[2]

Особливо прийнятна гра у футбол, яка є найулюбленішою для дітей. Вона розвиває усі потрібні якості для шорт-трековиків. Можна застосовувати також такі ігри як баскетбол, волейбол, теніс, гандбол. Ці ігри застосовуються не лише для активного відпочинку в тренуваннях, але і мають лікувальне значення. Як відомо, при пересуванні на ковзанах спина майже увесь час знаходиться в напівзігнутому положенні, плечі опущені, що може сформувати неправильну поставу, вигини в хребті, а спортивні ігри - найбільш ефективний засіб для відновлення постави, а також для розвитку необхідних фізичних якостей.[2]

Футбол - гра, яка розвиває швидкісні якості, координаційні здібності, спритність.

Баскетбол - розвиває швидкість, координацію рухів, спритність, швидкість реакції.

Водне поло - розвиває також всі вище перелічені якості, а також силову витривалість.

Хокей - зимовий вид спорту, який розвиває координацію рухів і швидкісно-силові якості.

Висновки.

1. Рухливі ігри на льоду є одним з найважливіших методів при проведенні занять з юними шорт-трековиками на етапі початкової підготовки.

2. Застосування рухливих ігор на льоду ефективно позначається на розвитку рухових якостей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідити ефективність застосування рухливих ігор на льоду у фізичній та технічній підготовці юних шорт-трековиків.

Список використаної літератури:

1. Кугаєвський С., Блещунова К. Пріорітетні напрямки удосконалення тренувального процесу українських шорт-трековиків високої кваліфікації у макроциклах підготовки. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2010. №4. С. 20-25.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с
3. Кугаєвський С. О. Удосконалення тренувального процесу шорт-трековиків високої кваліфікації у макроциклах підготовки : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. ХДАФК. 2010. 20 с.
4. Покровський Д. Динаміка показників фізичної підготовленості юних шорт-трековиків з використанням швидкісно-силових програм і комплексів стрибкових вправ на етапі початкової підготовки. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2021. № 7. С. 118-121.
5. Підкопай Д. О. Використання рухливих ігор на льоду з симетричними і асиметричними траєкторіями руху в підготовці юних шорт-трековиків. *Physical Education Theory and Methodology*. 2007. № 2, С. 36-38.

ОЦІНКА ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вікторія Шуляк

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна

Анотація. *З метою оцінки швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років розроблено оціночні шкали. Виявлено середній рівень розвитку швидкісних здібностей у юних спортсменок.*

Ключові слова: *волейбол, швидкісні здібності, оціночні шкали, показники, оцінки, юні волейболістки.*

Вступ. У фізичній підготовці юних волейболістів важливе місце займають швидкісні здібності. Під швидкістю розуміється здатність спортсмена здійснювати рухові дії за мінімальний відрізок часу [2]. Науковці (В. С. Келлер, В. М. Платонов, 1993; В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995; Л. П. Матвєєв, 1999; Б. М. Шиян, 2003 та ін.) виділяють елементарні та комплексні прояви швидкісних здібностей. Швидкісні здібності волейболістів проявляються у швидкості реакції, швидкості виконання технічних прийомів, швидкості переміщення та переключення у діях. Виконання технічних прийомів вимагає оптимального рівня розвитку всіх проявів швидкісних здібностей *[2; 3; 4]*.

Мета дослідження - оцінити рівень розвитку швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку швидкісних здібностей юних волейболісток; 2) розробити оціночні шкали швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років; 3) оцінити рівень розвитку швидкісних здібностей спортсменок.

Матеріал і методи дослідження. На базі ДЮСШ Новоукраїнської міської ради м. Новоукраїнка було проведено педагогічне дослідження, у якому брали участь 14 волейболісток 15-16 років. Методи дослідження: аналіз наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до Навчальної програми з волейболу для ДЮСШ [1], нами було проведено педагогічне тестування. У таблиці 1 представлені середньої-групові показники швидкісних здібностей волейболісток за двома тестами.

Таблиця 1

Середньо-групові показники швидкісної підготовленості волейболісток 15-16 років

Тести	X	σ	V	m
Біг на 30 м з високого старту, с	4,67	0,23	4,92	0,061
Біг 10 с на місці, к-ть кроків	55,2	5,74	10,3	1,53

Для оцінки швидкісних здібностей волейболісток ми розробили оціночні шкали, що подані у таблиці 2. Розробка шкал була необхідна, так як у Навчальній програмі для ДЮСШ з волейболу [1] подані шкали оцінки швидкісних здібностей лише для волейболістів хлопців та юнаків. В основу побудови оціночних шкал був покладений закон нормального розподілу результатів тестування – «правило трьох сигм». За оціночними шкалами результати тестування були переведені у бали.

Таблиця 2

Оціночні шкали швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років

Бали	Тести	
	Біг на 30 м з високого старту, с	Біг 10 с на місці, к-ть кроків
«1»	5,13-5,36	43-49
«2»	4,9-5,12	50-54
«3»	4,45-4,89	55-59
«4»	4,22-4,44	60-65
«5»	3,98-4,21	66-72

Висновки. Розроблено шкали оцінки швидкісних здібностей волейболісток, в основу яких покладено закон нормального розподілу результатів тестування. Виявлено середній рівень розвитку швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років, що відповідає трьом балам.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку ми вбачаємо у покращенні показників швидкісних здібностей юних волейболісток.

Список використаної літератури:

1. Волейбол: Начальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих начальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула. Київ, 2009. 240 с.

2. Засоби та методи розвитку фізичних якостей / Магльований А. В., Кунець О. Б., Хомишин В. П., Стрельбицький Л. В. та ін. : метод. рекомендації. Львів : ЛМНУ, 2019. 20 с.

3. Маленюк Т. В., Собко Н. Г. Дослідження взаємозв'язків показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток 13-14 років *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. тез XXII Міжнар. наук.-практ. конф., 6-7 грудня 2022 р. Харків : ХДАФК, 2022. С. 191-201.

4. Maleniuk T. Improving the physical fitness of young volleyball players of 13-14 years old. *Modern Issues of Physical Education, Sports, Tourism-Local History, and Physical Culture, and Recreation Work :* monograph. Scientific editors: Nataliia Khlus and Tadeusz Pokusa. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2023. PP 263-283. URL: https://www.wszia.opole.pl/strona-glowna/jestem-studentem/biblioteka/ebooki-dla-!studentow/ (дата звернення 21.04.2024).

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК 5-6 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Аліна Яблоновська, Алла Семизорова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація: *в групі п'ятнадцяти юних спортсменок за допомогою п'яти рухливих тестів визначене гнучкість в хребетному стовпі, еластичність м'язів задньої поверхні стегна, рухливість тазостегнових суглобах.*

Ключові слова: *гнучкість**,** гімнастика, художня, тести.*

Вступ. Художня гімнастика є складнокоординаційним видом спорту, в якому спортсменки виконують технічні елементи з проявом високого рівня гнучкості [2; 3; 4]. Вік дівчат 5-6 років є сенситивним періодом для розвитку цієї

якості. На етапі початкової підготовки багато уваги приділяється розвитку гнучкості, але для покращення цього процесу необхідно постійний контроль за розвитком гнучкості юних спортсменок [1; 3; 5].

Мета дослідження: визначити рівень розвитку гнучкості юних спортсменок 5-6 років. *Завдання дослідження:* 1) відібрати тести для визначення гнучкості дівчат 5-6 років, які займаються художньої гімнастикою; 2) визначити рівень розвитку гнучкості юних спортсменок.

Матеріал і методи дослідження: в групі гімнасток у складі п'ятнадцяти дівчат 5-6 років визначено рівень гнучкості в хребетному стовпі, еластичність м'язів задньої поверхні стегна, рухливість в тазостегновому суглобі відповідно до нормативів до ДЮСШ з художньої гімнастики [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Визначалися середні показники та індивідуальні особливості прояву розвитку гнучкості в досліджуваної групі юних гімнасток.

Таблиця 1

Рівень розвитку гнучкості юних спортсменок

Тести, бали (max-10 балів)	Середнє значення ($\bar{X}$)	Стандартне відхилення (σ)	Коефіцієнт варіації V	Максимум (max)	Мінімум (min)
1. «Міст»	5,40	3,48	64	9	-1
2. «Складочка»	7,00	2,93	42	10	1
3. Шпагат на праву ногу	7,87	2,23	28	10	4
4. Шпагат на ліву ногу	6,87	2,29	33	10	2
5. Шпагат повздовжній	7,40	1,59	22	9	4

Для визначення рівня розвитку гнучкості були відібрані п'ять тестів, які дозволяють визначити цю фізичну якість на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці [3; 5]. Кожен тест оцінювався з десяти балів, за не виконання поставлених критеріїв віднімалися бали.

Для визначення гнучкості в хребетному стовпі спортсменки з положення стоячи або лежачі виконували гімнастичній міст. Вимірювалась відстань від середнього пальця до п'ят. Результат переводився в бали, за кожні недостатні 5см віднімався один бал. Середнє значення в групі - 5,4 бали, що є найнижчим показником. Також коефіцієнт варіації – 64% підтверджує залежність розвитку гнучкості від морфотипічних природних здібностей дітей та вказує на необхідність індивідуального підходу в оцінці та методики роботи з покращення фізичних якостей юних гімнасток.

Для визначення еластичності м'язів задньої поверхні стегна гімнастки виконували нахил вперед з положення сидячи. Основними критеріями було торкання грудьми колін та просування кистей рук за п'яти. Середнє значення в групі склало 7 балів при коефіцієнті варіації - 42%. Таки значення вказує на необхідність індивідуального підходу з методики покращення цього показнику в досліджуваної групі юних спортсменок.

Також для визначення рівня гнучкості юні гімнастики виконували шпагати на праву й ліву ногу. Десять балів отримували ті спортсменки, в яких ноги повністю торкалися підлоги, при цьому утворюючи одну пряму лінію. В критерії оцінювання входило: а) паралельне положення стегон; б) у ноги, що позаду п'ята повинна була «дивитися» вверх. Середнє значення шпагату на праву ногу склало 7,87 балів, на ліву - 6,87 бали. Коефіцієнт варіації склав 28% - на праву, та 33% на ліву ногу.

Основним критерієм в оцінювані поздовжньому шпагату було утворювання однієї прямої лінії ніг з сідницями. П'яти були повинні чітко торкатися підлоги, демонструючи «виворотне» положення ніг. Середнє значення серед юних гімнасток склало 7,40 бали, коефіцієнт варіації -22%.

Юни гімнастки на достатньому рівні впоралися з виконанням шпагатів ($\bar{x}$: від 6,87 балів до 7,87 балів), однак V – 33% в тесті на ліву ногу вказує на необхідність рівноцінно приділяти увагу якості гнучкості обох ніг.

Висновки: 1) відповідно до віку дівчат відібрані рухові тести на гнучкість в хребетному стовпі, еластичності м'язів задньої поверхні стегна, рухливості тазостегнових суглобах; 2) середні результати в групі: «міст» 5,4 бала (V-64%); «складочка» - 7,0 балів (V- 42%); шпагат на праву ногу – 7,87 балів (V-28%); шпагат на ліву ногу – 6,87 бала (V-33%); шпагат повздовжній – 7,4 бала (V-22%).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: планується визначити рівень фізичної та технічної підготовленості юних спортсменок.

Список використаної літератури:

1. Рогинська Г., Муллагільдіна А. Особливості розвитку гнучкості у дівчаток 6-7 років в процесі занять художньою гімнастикою: *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2019. № 6. С. 348-351

2. Муллагільдіна А. Я., Красова І. В., Марченков М. К. Розвиток гнучкості у спортсменок в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: матеріали 19-й Міжнародній науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК, 2019. С. 67-69

3. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с

4. Правила змагань з художньої гімнастки. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2022. 100 с.

5. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Бєзсонова. Київ, 1999. 115 с.

FORMING SPORTS RESERVE IN SWIMMING: CRITERIA DISCUSSION

Dariia Indyk[1], Nataliia Sharkova[2]
Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports[1]
Ukrainian State University of Science and Technologies[2]
Dnipro, Ukraine

Abstract. *The article summarizes the results of the analysis of literary sources regarding the issue of initial sports selection in swimming in Ukraine, post-Soviet bloc countries and Europe. A comparison of factors and selection criteria are provided.*

Keywords: *swimming, sporting reserve, selection criteria, Ukraine, Europe.*

Introduction. When it comes to competitive swimming the selection process acquires the outmost importance. Not just the location of swimming pool and socio-economic status of parents but also motor abilities of a future athlete should be taken into account [4]. There have been a number of researches [1,2,3,4,5,6] that aimed to reveal the criteria to be taken into account for successful training process. These criteria are usually evaluated by a battery of tests and serve as valid admission tests to a swimming school. The identified abilities make it possible to create favorable conditions for training champion athletes. Nevertheless, it is important to understand how these criteria enhance swimming performance.

The purpose and objectives of the research is to compare the selection criteria that coaches use to train champion athletes in Ukraine, post-Soviet bloc countries and Europe.

Research materials and methods include theoretical analysis of the literature in native and foreign languages; sorting the data and their generalization.

Research results and their discussion. Each country has its own criteria for selection into the initial group of swimming and they are evaluated according to different parameters. For example, in Ukraine, the morphotype is evaluated using the following tests: body length and the ratio of chest girth to height. In Uzbekistan, the following are evaluated: body length, upper and lower limbs, shoulder width and pelvis width.

To evaluate the hydrodynamic qualities, the same test is used for the length of sliding from the side of the pool [1,5]. According to the analysis of the sources, we also see that the dynamics of mastery development has an insignificant influence in the selection process in Ukraine and post-Soviet bloc countries. In Europe this criterion has a significant impact [1,4,5]. Also in Europe such criterion as anthropometric characteristics is gaining more importance. The same tests are used to evaluate it, but the selection is more serious.

Regarding child's and parent's motivation in Ukraine and post-Soviet bloc countries, this is not as important as in Europe. Parents in Europe have the opportunity and ready to invest more effort and money in their child's sports career [1,3,5].

The comparative analysis of selection criteria are presented in Table 1.

Table 1

Initial selection criteria for competitive swimmers

Criteria	Ukraine	Post-Soviet bloc countries	Europe
1. Health status of children	+++	+++	+++
2. Child's motivation + parents' motivation	++	++	+++
3. Biological age	+	+	+
4. Anthropometric characteristics	+	+	++
5. Motor skills	+	+	+
6. Muscle activity	+	+	+
7. Flexibility	+	+	+
8. Hydrodynamic characteristics	++	++	++
9. Feeling of water	+	+	++
10. Dynamics of mastery development	-	-	+
11. Genetically determined predisposition to sport	++	++	++
12. Integral assessment	+	+	+
13. Expert assessment	++	++	++

(-) does not matter; (+) has a value; (++) significant; (+++) very important.

Conclusions. Although majority of criteria coincide a few differences still exist. During the research process, it was determined that the motivation of children and parents in Ukraine and the countries of the post-Soviet bloc is not as important as in Europe. Parents in Europe have the opportunity and are ready to invest more effort and money in their child's sports career.

Prospects for further research in this direction. It would be interesting to analyze the correlation between the mentioned above criteria and successful performance of athletes in a long-term perspective.

References:

1. Jorgić, B. et al. *Influence of basic and specific motor abilities on swimming results.* Acta Kinesiologica Vol. 4, Issue 2, 2010. P. 73-77.

2. Leko, G. and Grčić-Zubčević, N. *Selecting children for swimming school - the case of Croatia.* Kinesiology Vol. 36, Issue 2, 2004. P. 192-205.

3. Morais JE, Jesus S, Lopes V, Garrido N, Silva A, Marinho D, Barbosa TM. *Linking selected kinematic, anthropometric and hydrodynamic variables to young swimmer performance*. Pediatr Exerc Sci, Vol. 24(4), 2012 P. 649-64.

4. Zoitova G.M. *Selecting criterias of talented preschool children for the forming of sports reserve in swimming* //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 8 No. 2, 2020.

5. Індик Д.В., Мустяца С.Є. Фактори впливу та критерії спортивного відбору юних плавців на перших етапах підготовки – збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції, Харків: ХДАФК, 2023. 375 с.

6. Сахновський К.П. Навчальна програма з плавання. Київ: Молодь. 1995. С.81.

ІІ. ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ

ОСОБЛИВОСТІ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ В ОДИНОЧНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ

Єлизавета Бабенко, Лариса Таран
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуті основні положення суддівства змагань в одиночному фігурному катанні. Визначено основні порушення правил змагань в одиночному фігурному катанні.*

Ключові слова*: змагання, суддівство, правила змагань, одиночне фігурне катання.*

Вступ. Фігурне катання **-** вид спорту у якому спортсмени виконують хореографічні програми на льоду, що включають елементи акробатики, естетики та техніки. Упродовж змагань спортсмени повинні демонструвати узгодженість, баланс та елегантність у своїх виступах. На відміну від інших видів спорту, у фігурному катанні оцінка виставляється більш суб'єктивно на підставі поглядів суддів на якість виконаної програми фігуристом [4].

З метою ефективного подання протестів у разі упередженого суддівства, спортсменам, тренерам необхідно розуміти особливості здійснення суддівства у фігурному катанні.

Мета дослідження: вивчити особливості суддівської діяльності в одиночному фігурному катанні.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У фігурному катанні бали сумуються з використанням системи оцінок, яка включає два основних компоненти: технічні оцінки (TES) і програмні компоненти (PCS).

Технічні оцінки (TES): Вони визначаються на основі складності та чистоти виконання елементів програми, таких як стрибки, обертання та стійки. Кожен елемент має свій базовий бал, який може бути збільшений за висоту, швидкість обертання чи інші характеристики [5].

Програмні компоненти (PCS): Вони оцінюються суддями на основі художніх та технічних аспектів виступу, таких як музичність, хореографія, виразність та загальне виконання. Ці компоненти включають оцінки за музичність, хореографію, вираз, виконання і композицію.

Підсумовування балів відбувається наступним чином: оцінка кожного елемента; програмні компоненти; базовий бал елементу; штрафи [1].

До обов'язків суддів входить також виявлення порушень спортсменом.

Порушення правил у фігурному катанні можуть включати: провали елементів; невиконання елементів; неспортивну поведінку; використання

невідповідної музики або порушення правил за довжиною або структурою програми; несанкціоновані елементи костюма; порушення часу програми; порушення технічних правил [2].

Порушення можуть спричиняти штрафи, зниження оцінок і навіть дискваліфікацію залежно від серйозності порушення [3].

Після того, як судді оцінюють кожен елемент програми та кожен компонент виступу, їх бали підсумовуються. Далі бали суддів поєднуються, і виставляється остаточна оцінка за виступ. Зрештою, виступи ранжуються за сумарною оцінкою з урахуванням як технічних, так і програмних компонентів [5].

Висновки. Системи оцінок виступу в одиночному фігурному катанні включає два основних компоненти: технічні оцінки (TES) і програмні компоненти (PCS). Дотримання правил фігурного дозволить суддям уникати упередженого суддівства та дотримуватись правил чесної спортивної боротьби.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на удосконалення системи суддівства в одиночному фігурному катанні.

Список використаної літератури:

1. Анонс: правила змагань 2022/23 та елементи URL: https://skateukraine.org/post/2022/rules (дата звернення 26.04.2024).

2. Правила, які визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з фігурного катання на ковзанах, що проводяться на території України URL: http://www.ukrfsf.org.ua/pravyla-zmahan/pravyla-yaki-vyznachayut-osnovni-zasady-orhanizatsiyi-ta-provedennya-sportyvnykh-zmahan-z-fihurnoho-katannya-na-kovzanakh-shcho-provodyatsya-na-terytoriyi-ukrayiny/ (дата звернення 26.04.2024).

3. Про затвердження Правил спортивних змагань з фігурного катання на ковзанах. Наказ Міністерства молоді та спорту України **№ 4907** від 24.10.2018.

4. Hines J. Figure Skating in the Formative Years: Singles, Pairs, and the Expanding Role of Women. Illinois: University of Illinois Press, 2015. 224 p.

5. Žilková H., Krasobruslení. Praha : Grada Publishing, 2006. 105 s.

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ЧЕМПІОН УСЕЙН БОЛТ

Ганна Ветрова, Лариса Таран

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах представлено досягнення видатного ямайського легкоатлета восьмиразового олімпійського чемпіона та одинадцятиразового чемпіона світу Усейна Болта.*

Ключові слова: *Олімпійські ігри, чемпіонат світу, легка атлетика, світовий рекорд.*

Вступ. В олімпійській хартії зазначено, що Олімпізм являє собою філософію життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі та розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, Олімпізм намагається створити спосіб життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу, соціальній відповідальності та повазі до універсальних фундаментальних етичних принципів. Вершиною олімпійського руху є зібрання атлетів зі всього світу на величезному спортивному фестивалі – Олімпійських іграх [1, 2], а вершиною професійної спортивної кар'єри кожного атлета є олімпійське золото, вища нагорода, здобута на цих змаганнях.

Мета та завдання дослідження – висвітлення досягнень видатного спортсмена Усейна Болта.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Усейн Болт – ямайський легкоатлет, який спеціалізується у бігу на короткі дистанції, восьмиразовий олімпійський чемпіон та одинадцятиразовий чемпіон світу (йому належить рекорд в історії цих змагань серед чоловіків).

Усейн Болт народився 21 серпня 1986 року в Шервуд Контент, Ямайка [4]. Із раннього дитинства захоплювався спортивними іграми – крикетом та футболом. У віці 7 років почав займатися легкою атлетикою. У 1998 році Болт перейшов до середніх класів нової школи, де на змаганнях з крикету шкільний тренер з легкої атлетики Пабло Макнейл помітив Болта, оцінивши його швидкісний потенціал, і запропонував перейти до секції з легкої атлетики. За два роки Болт виграв свою першу медаль у легкій атлетиці – став срібним призером чемпіонату Ямайки серед учнів середньої школи.

У 2003 році Усейн виграв Панамериканський чемпіонат серед юніорів у бігу на 200 метрів з найвищим світовим досягненням серед юнаків, яке досі залишається неперевершеним. У 2004 році Усейн Болт почав тренуватися у нового тренера – Фіца Коулмена. Цього ж року на змаганнях для юніорів Carifta Games він здобув перемогу на дистанції 200 метрів, встановивши юніорський світовий рекорд, який був побитий лише через 10 років.

За час своїх виступів встановив вісім світових рекордів [3]. На даний час – володар світових рекордів у бігу на 100 метрів – 9,58 с; та 200 метрів – 19,19 с, а також є рекордсменом у естафеті 4х100 метрів у складі збірної Ямайки – 36,84 с [4].

Усейн Болт – єдиний спортсмен, якому вдалося виграти спринтерські дистанції на 100 та 200 метрів на трьох Олімпійських іграх поспіль – у Пекіні 2008 року, Лондоні 2012 року та Ріо-де-Жанейро 2016 року. Він є володарем найбільшої кількості золотих олімпійських нагород в історії спорту Ямайки. На сьогоднішній час займає 3-4 місце за кількістю золотих нагород, виграних на Олімпійських іграх серед легкоатлетів [3]. Перший в історії легкоатлет, який виграв 11 золотих нагород на чемпіонатах світу. На батьківщині має нагороди – командор ямайського ордена Гідності (2008) та кавалер ордена Ямайки (2009).

Висновки. Усейн Болт є взірцем натхнення та наслідування для молодих спортсменів. Він став першим легкоатлетом з Ямайки, якому вдалося стати

олімпійським чемпіоном в бігу на 100 метрів. Своїми виступами та рекордами Болт збільшив кількість прихильників легкої атлетики, а також зробив її ще привабливішою для спонсорів.

Перспектива подальших досліджень полягає у висвітленні біографій видатних спортсменів – олімпійських чемпіонів, чий спортивний шлях є унікальним та може бути прикладом для наслідування.

Список використаної літератури:

1. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ. 2021. Кн.2. 672 с.

2. Олімпійська хартія МОК (17.07.2020). URL: http: /www.noc-ukr.org

3. Усейн Болт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D0%B5%D0%B9%D0%BD_%D0%91%D0%BE%D0%BB%D1%82

4. Usain Bolt. URL: https://olympics.com/en/athletes/usain-bolt

5. Usain Bolt. URL: https://worldathletics.org/athletes/jamaica/usain-bolt-14201847

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СЛАЛОМУ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

Олександра Горлова, Дар`я Окунь

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах розкрито сутність, зародження та особливості розвитку веслувального слалому. Веслува́льний сла́лом — різновид спортивного веслування, що полягає в проходженні на швидкість дистанції, яка визначається порядком розташування воріт, які виставляються на річці з порогом або на спеціально облаштованому каналі. Швидка реакція, швидке мислення, своєчасність, спритність і фізична сила є ключовими компонентами веслувальників-слаломістів.*

Ключові слова: *веслувальний слалом, історія, спорт, федерація.*

Вступ. Веслувальний слалом – це дисципліна веслування на байдарках і каное, зокрема подолання на швидкість розміченої воротами дистанції: ділянки порожнистої річки або штучної траси (швидкість потоку води має бути не меншою, ніж 2 м/с). Це одна з двох дисциплін веслування на байдарках та каное на літніх Олімпійських іграх, і Міжнародний олімпійський комітет (МОК) називає її слаломом на байдарках та каное [1, 2].

Веслувальний слалом є однією з шести технічних дисциплін Міжнародної федерації веслування. Фактична історія слалому на бурхливій воді розпочалася 11 вересня 1932 року у Швейцарії, де було проголошено, що "Веслувальний слалом – це тест бурхливої води". Ідея прийшла від гірських лиж, де такі характерні терміни, як "Зима, Сніг та Лижний слалом" були модифіковані у "Літо, Вода та Веслувальний слалом" [3].

Не дивлячись на гарну легенду, веслувальний слалом народився саме на "рівній воді". Але дуже швидко цей молодий вид спорту був перенесений на бурхливу воду з порогами та природною течією річок. Саме пороги та потужна течія гірських річок люблять слаломісти. Близькість людини до природи внесла цей спорт: дружбу, позитивні емоції, співробітництво між національними командами різних країн [3, 4].

Мета дослідження – проаналізувати історію розвитку веслувального слалому в Україні та за кордоном.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія веслувального слалому (слалому на бурхливій воді) розпочалася 11 вересня 1932 року на річці Арі у Швейцарії.

Перший чемпіонат світу з веслувального слалому під патронажем Міжнародної федерації каное було проведено у 1949 році в Женеві (Швейцарія), у якому з восьми представлених дисциплін у чотирьох були першими французи і в трьох — господарі чемпіонату. Історію веслувального слалому умовно можна розділити на три періоди: 1949–1972 рр., 1972–1992 рр. та з 1992 року до теперішнього часу. Для першого періоду характерні зміни конструкції та матеріалів човнів (розбірні, з потужним каркасом та з брезентової тканини байдарки були замінені міцними склопластиковими човнами). Протягом другого періоду змінилися та спростилися правила змагань. Третій період розпочався з включення веслувального слалому до програми Олімпійських ігор та привніс зміни до правил веслувального слалому (були змінені штрафи та система двох спроб).

Офіційні змагання проводяться в човнах класів:

К-1-М — байдарка-одиночка чоловіча.

К-1-Ж — байдарка-одиночка жіноча.

С-1-М — каное-одиночка чоловіча.

С-1-Ж — каное-одиночка жіноча.

Також у програму Чемпіонату світу входять «командні перегони», які проводяться в кожному з класів. Командні перегони не є олімпійськими видами програми [4].

В Україні цей вид спорту розвивається з другої половини 20-го ст. З 2000 року цим займається Федерація веслувального слалому України. Кожного року спортсмени зі спортивних шкіл міст (Харків, Суми, Дніпро, Павлоград, Первомайськ (Миколаївська обл.), Полтава, Київ, Вінниця та Львів) змагаються на чемпіонатах, кубках України та всеукраїнських змаганнях у різних вікових категоріях. Зазвичай змагання проходять на річці Південний Буг (с. Сокілець, Вінницька обл. та с. Мигія, Миколаївська обл.), річці Рось (м. Богуслав, Київська обл.), річці Сейм (м. Путивль, Сумська обл.) та в Карпатах на річках Чорний Черемош і Прут.

Глобальна популярність веслувального слалому різко зросла після того, як ця дисципліна стала постійно присутньою в програмі Олімпійських ігор після її повернення на Олімпійських іграх у Барселоні 1992 року. Ця дисципліна

спочатку була найпопулярнішою в Європі, але завдяки інтересу до Олімпійських ігор зараз існує п'ять континентальних асоціацій і 167 національних федерацій, які є членами ICF (Міжнародна федерація каное)

В Україні працюють школи веслувального слалому в містах: Київ, Харків (дві школи), Дніпро, Вінниця, Львів, Первомайськ (Миколаївська обл.). Змагання проводяться на річках Південний Буг (Вінницька область с. Сокілець та Миколаївська область с. Мигія (заповідник «Бузький Гарт»)), р. Прут (м. Яремче Івано-Франківська область), р. Ч. Черемош (с. Красник Івано-Франківська область) та р. Рось (м. Богуслав Київська область). Розвитком веслувального слалому в Україні займається Федерація веслового слалому України [3, 5].

У 2015 на Кубку світу вперше була представлена дисципліна „екстрим-слалом" („каяк-крос"). У Парижі 2024 „каяк-крос" вперше ввійде до олімпійської програми: одночасно чотири спортсмени стартують і змагаються в суміжних дисциплінах веслувального слалому на одній трасі [6].

Висновки. Веслувальний слалом розвивається, набирає популярність в світі, ним можуь можуть займатися люди різного віку та рівня фізичної підготовленості, все це підкреслює красу даного виду спорту. Чоловіки та жінки продовжують змагатися як на каное (де спортсмени використовуючи весло з однією лопастю), так і на байдарках (де спортсмени використовують весло з двома лопастями). Швидка реакція, швидке мислення, своєчасність, спритність і фізична сила є ключовими атрибутами веслувальників, які долають швидку течію, крутячись і повертаючись через ворота.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні шляхів удосконалення тренувального процесу у веслувальному слаломі.

Список використаної літератури:

1. Okun D., Mulyk K. (2017) Investigation of the relationship between the indicators of physical preparedness and the basic technique elements of young water-slalom athletes.Slobozhanskyi herald of science and sport,2017, No5(61), pp. 69-71

2. International Canoe Federation URL: https://www.canoeicf.com/olympic-canoe-slalom-history

3. ФЕДЕРАЦІЯ ВЕСЛОВОГО СЛАЛОМУ УКРАЇНИ URL: https://www.kayaking.com.ua/

4. Львівський обласний осередок федерації веслового слалому України URL: https://www.noc.lviv.ua/lvivskyj-oblasnyj-oseredok-federatsiji-veslovoho-slalomu-ukrajiny

5. Markus Flechtner. Kanu-Slalom-Ergebnis-Archiv. URL: https://www.canoeslalom.net/doku.php/start

6. Olympics. URL: https://olympics.com/de/paris-2024/sportarten/kanu-slalom

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ В УКРАЇНІ

Дарія Індик, Ольга Микитчик
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

***Анотація**. У тезах узагальнено результати аналізу літературних джерел, щодо питання розвитку плавання в Україні. Наведено докладний опис зародження та становлення плавання у нашій державі.*

***Ключові слова**: плавання, Україна, розвиток.*

Вступ. Плавання є досить поширеним видом спорту та засобом рухової активності, до якого залучаються особи різного виду та статі [2]. Враховуючи його популярність виникає питання дослідження історії плавання в Україні з метою встановлення особливостей його розвитку та поширення країною.

Мета та завдання дослідження: на основі аналізу літературних джерел дослідити історію становлення та розвитку плавання в Україні.

Матеріали і методи дослідження: аналіз, узагальнення та порівняння інтернет-ресурсів, статей та публікацій.

Результати дослідження та їх обговорення. Плавальні школи на теренах сучасної України почали засновуватись у першій половині XIX ст. У кінці XIX на поч. XX ст. у Києві відкриваються плавальні басейни. У цей же час стали проводитися змагання з плавання, у яких брали участь спортсмени плавальних клубів, розміщених в Києві, Харкові, Миколаєві, Севастополі та Чернігові. На початку XX ст. у Галичині, Закарпатті та в Буковині діяли найрізноманітніші спортивні організації, формувалася система спортивних змагань. Починаючи з других «Запорізьких ігрищ» до програми входили змагання з плавання.

Історія розвитку українського плавання почалася в першій пол. XX ст. з відкриття у Харкові (1928 р.) зимового 20-м плавального басейну. З 1930 р. у Києві та інших великих містах УРСР стали з'являтися літні водні станції і басейни, пристосовані для занять плаванням. Наприклад, тільки в Дніпропетровську їх було 12. У зв'язку з цим зросла і зацікавленість громадян до водних видів спорту. У комплекс ГТО того часу був включений норматив з плавання [3]. У 1934-1935 р. відкрилися перші дитячі спортивні школи в Києві і Харкові, стали проводитися змагання з плавання різного рівня для всіх груп населення, а провідне місце займали спартакіади. У післявоєнні роки українські плавці активно брали участь у відродженні спортивного плавання. За перші мирні роки були відбудовані криті басейни і водні бази [3]. Починає розширюватись мережа фізкультурних закладів. На початку 30-х р. почали відкриватись інститути та технікуми фізичної культури. В усіх цих закладах плавання входить до навчального плану як одна з основних дисциплін. У 1940 р. в Україні були відкриті перші ДЮСШ – в Києві, Харкові, Одесі. Вже в 1951 р. у Києві завершилося будівництво кращого в Україні 50-м плавального басейну з 10-м вишками та трамплінами для стрибків у воду, трибунами для глядачів, душовими павільйонами і іншими підсобними приміщеннями. Разом з тим відкрито багато зимових 25-м плавальних басейнів в інших містах країни. З

кожним роком збільшувалася кількість спортсменів, які показували високі результати здатні конкурувати з досягненнями найсильніших плавців Європи [3]. З 1952 року українські плавці беруть участь в Олімпійських іграх, спочатку в складі олімпійської збірної СРСР, а згодом і як спортсмени незалежної держави. За час виступів на міжнародній арені успіхи українських плавців різні: були приголомшливі перемоги і гіркі розчарування, які пов'язані з різними аспектами та особливостями системи підготовки [3]. У першій половині 70-х років XX ст. в Україні була прийнята низка заходів по збільшенню масовості занять дітей з плавання. З'явились басейни, в яких дітей почали навчати плаванню з дошкільного віку. Створена широка мережа ДЮСШ з відділенням плавання та ШВСМ. Уроки плавання включені у навчальну програму з фізичного виховання, а з 1984 р. введено обов'язковий залік з плавання. Були створені плавальні центри, які були забезпечені усіма необхідними умовами для підвищення майстерності плавців у досягненні ними високого рівня.

Сучасний етап розвитку в Україні характеризується зміною політичного стану нашої держави. У 1991 році Україна вийшла зі складу СРСР і придбала статус незалежної Держави. На початку цього етапу Україна перебувала в економічній кризі, у зв'язку з цим на спорт припадало обмежене фінансування. Заняття в басейнах стали платними, тому набір дітей значно зменшився і, як результат усього цього, досягнення українських плавців значно знизилися. Україна живе турботами становлення й подальшого розвитку плавання, як самостійна і суверенна держава [1]. Вперше українські спортсмени взяли участь на Олімпійських іграх в 1952 р. в складі команди СРСР. За період 1952-1991 рр. на Олімпійських іграх в плаванні було завойовано 17 призових місць (4 золотих, 7 срібних та 6 бронзових нагород). З 1992р. українці зайняли 9 призових місць (4 золотих, 3 срібних та 2 бронзові) [4].

Висновки. Проведений аналіз засвідчив важливість та затребуваність плавання як виду спорту та засобу рухової активності. Встановлено, що нині відбуваються істотні зміни у структурі українського спорту. Вважаємо, що утвердження статуту України як повноправного члена Міжнародної Федерації плавання, сприятиме подальшому розвитку й примноженню славних традицій спортивного плавання та збільшення кількості нагород найвищого ґатунку. Перспективами подальших досліджень є детальний аналіз проблем розвитку плавання у незалежній Україні.

Список використаної літератури:

1. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. *Гуманітарні науки*: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2020. С. 346-347.

2. Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю. Історія розвитку плавання. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20155/1/I%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80i%D1%8F_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2.%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2..pdf.

3. Розвиток плавання в Україні**.** URL: https://studfile.net/preview/16436117/page:3/

4. Україна на Олімпійських іграх. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85

ЕВОЛЮЦІЯ ПРЕДМЕТІВ ТА СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЮ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Дар'я Касько

Харківська державна академії фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У статті проаналізовано еволюцію спортивного інвентарю та предметів художньої гімнастики. Розглянута історія походження та складний шлях змін предметів художньої гімнастики – стрічки, м'яча, скакалки, булав та обруча.*

Ключові слова: *художня гімнастика, предмети, інвентар.*

Вступ. Художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, який відрізняється своєю елегантністю та витонченістю. Характерними елементами цієї гімнастичної дисципліни є різноманітні й граційні рухи, оберти, рівноваги, стрибки, танцювальні рухи та робота з предметом [1]. Змагальну вправу виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалкою, булавами, обручем і стрічкою. Окрім змагальної діяльності, особливо важливим, як і в будь-якому іншому виді спорту, є тренувальний процес. Особливо в останнє десятиріччя гімнастки все більше почали використовувати додатковий спортивний інвентар для більш якісного тренування та досягнення високих результатів[3].

Мета та завдання дослідження. *Мета роботи* - дослідити історію походження та еволюцію предметів у художній гімнастиці.

Завдання дослідження: 1) дослідити еволюцію та сучасний стан використання інвентарю; 2) проаналізувати зміни в предметах та інвентарі у художній гімнастиці.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. У художній гімнастиці виділяють п'ять основних предметів, які гімнасти використовують як на тренуванні при відпрацюванні змагальної вправи, так і на змаганнях. У спорт ці предмети прийшли із різних областей, пройшли великі зміни та еволюціонують до сьогодні.

Скакалка. Вже у Стародавньому Єгипті були знайдені зображення людей, що стрибають на скакалці. Вони використовували її для розваг та фізичного тренування. Єгиптяни крутили мотузки з прядива. Далі у різних країнах її продовжували використовувати для фізичної підготовки, але зовні вона могла

мати різний вигляд (шнур, кнут.), колір однотонний, і різна довжина. Саме у гімнастиці її почали використовувати у 1934 році. У 1965 року скакалку визнали на міжнародному рівні окремим предметом. Зараз скакалки виготовляють із міцних матеріалів, таких як нейлон і поліестер, вони є стійкими до зношування. Колір може бути будь-яким, навіть різнокольоровим. Довжина підбирається під зріст гімнастки [2].

Обруч. Уперше обруч почали використовувати у індійських танцях. Зазвичай використовували від п'яти та більше, вони створювали статичні та динамічні фігури. Також щось схоже на обруч, а точніше бамбукове кільце, використовували у Австралії. Обруч як предмет прийшов у художню гімнастику останнім. Обручі були запозичені із циркового мистецтва та спортивної гімнастики. Спочатку вони були металевими та важкими, гімнастики використовували їх для тренування витривалості та зміцнення м'язів. І лише 1961 року обруч затвердили як предмет для виступів, наприкінці 60-х гімнастки виступали з дерев'яними обручами. Сучасний обруч – легкий, пластиковий, діаметром від 80 до 90 см, мінімальна вага обруча становить 300 грам. Раніше обручі були однотонні, згодом різних кольорів. Зараз використовують сучасні обмотки різних кольорів з різними візерунками та з блискітками [6].

М'яч. М'яч з'явився у художній гімнастиці 1934 року в СРСР, коли цей вид спорту лише зароджувався. Цей предмет був запозичений з дитячих ігор і зазнав багатьох змін. Спочатку м'ячі за розміром були практично як тенісні та вимагали від гімнасток підвищеної уважності та спритності. Згодом діаметр м'яча збільшувався, його можна було не тільки підкидати і перекидати, а й перекочувати по тілу, наголошуючи на гнучкості та пластичності спортсменок. На сьогоднішній день м'яч для виступів буває гумовим або синтетичним, діаметр має бути 18-20 см, а вага не менше 400 грам. Сучасний колір м'яча може бути будь-яким, за бажанням гімнастки, матові, глянцеві, з блискавками, різнокольорові та з візерунком, деякі навіть можуть візуально змінювати колір при різному освітленні.

Булави. У 1950-і роки булави увійшли до програми, вони були дерев'яні, через десять років їх замінили на вимпели, але у 1973 році булави отримали визнання на міжнародній спортивній арені. Сучасні булави виготовляються із пластику або каучуку. Довжина булави становить 40-50 см, вага – 150 грам. Останнє десятиліття набрали популярності булави з отвором у більшій частині булави. таким чином гімнастки можуть з'єднувати булави між собою та виконувати рухи з двома скріпленими булавами одночасно. Булави можуть мати будь-який колір. Або їх прикрашають спеціальної обмоткою.

Стрічка. Вона прийшла до гімнастики з танцю та балету з використанням хустинок. У художній гімнастиці стрічка тривалий час використовувалася як довільна вправа. але у 1971 році увійшла у міжнародну програму. Раніше паличка була дерев'яна, кріпленням між паличкою та стрічкою виступала міцна нитка, стрічка атласна або подібної легкої тканини. Зараз паличка виготовляється, в основному, з оргскла або пластику, кріплення спеціальне металевий карабін чи спеціальна нитка, стрічка різнокольорова атласна з віскози чи іншого матеріали. Довжина 6 м.

Додатковий інвентар. Найпопулярніші та найдоступніші – це обтяжувачі на руки та ноги (виконуючи звичні гімнастичні вправи, але з вантажами, що тренуються, покращують як статичні, так і динамічні елементи), різні резини для розтяжки та додаткового навантаження на м'язи, балансувальний надувний диск (для тренувань рівноваги, регулярні вправи на балансуваній подушці зміцнюють поставу, задіють м'язи ніг і спини, що сприяє в подальшому більш чіткому виконанню поворотів та рівноваг), тренажер для поворотів (спеціальна дошка для відпрацювання обертань), МФР м'яч та рол (розслаблення та опрацювання фасцій, м'язів тіла). Цей додатковий інвентар використовують для більш якісного тренування, досягнення високих спортивних результатів та зменшення травматизму [4].

Висновки. Останнім часом конкуренція в художньої гімнастики значно зросла. Рівень спортивних досягнень на міжнародній арені визначається ступенем володіння вправами з предметами. Предмети та додатковий інвентар пройшли велику кількість змін та продовжують еволюціонувати і удосконалюватись. До сучасної програми Олімпійських ігор у змаганнях з художньої гімнастики входять класичне багатоборство: 4 вправи в індивідуальній програмі (з м'ячем, булавами, обручем та стрічкою), 2 вправи у програмі групових вправ: наприклад, з м'ячами або з обручами та булавами обручами, а також м'ячами та стрічками. Проведений аналіз свідчить про те, що предмети та інвентар у художній гімнастиці пройшли крізь велику кількість змін та продовжують змінюватись та вдосконалюватись. Останні роки гімнастки все більше використовують додатковий інвентар для розминки, більшого фізичного навантаження, відпрацювання техніки, покращення фізичних якостей, заминки та розслаблення.

Перспектива подальших досліджень: визначити шляхи удосконалення предметів та інвентарю художньої гімнастики.

Список використаної літератури:

1. About Rhythmic Gymnastics https://www.british-gymnastics.org/gymnasts/disciplines/rhythmic/374-gymnastsparents/gymnasticsdisciplines/40-introduction4

2. https://olympics.com/ru/news/hudozhestvennaya-gimnastika-istoriya-vozniknoveniya-i-ehvolyuciya-predmetov

3. Художественная гимнастика. История возникновения и эволюция предметов

https://spacemag.com.ua/beauty/skin/mfr-trenuvannya-shho-cze-take-i-chomu-jogo-varto-sprobuvaty/

4. Гімнастична скакалка

https://artemic.od.ua/ua/a426372-gimnasticheskaya-skakalka.html

5. Художня гімнастика https://rytgymnastic.blogspot.com/2015/12/blog-post_17.html

6. Стрічка (спорт)

https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BA%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)#:~:text=%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%E2%80%9

4%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%B4%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%96%D0%B9,(%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%88%D0%B5%20%E2%80%94%20%D0%B7%20%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0)

7. Гімнастичні обтяжувачі https://gymnastics.com.ua/ua/dlya-sportivnoy-gimnastiki/utyazheliteli/

8. Стрічка https://shop-dance.com/lenta-chakott-65404

ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ: ПРИЧИНИ ПРИПИНЕННЯ

Ксенія Кудрявцева, Ірина Кроль

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто причини припинення проведення Олімпійських ігор у Стародавній Греції.*

Ключові слова: *Олімпійські ігри, Стародавня Греції, Римська Греція.*

Вступ. Олімпійські ігри, зародившись у Стародавній Греції у VIII ст. до н е., регулярно проводилися протягом понад тисячу років і були однією із родзинок давньогрецької цивілізації та світової культури.

Вивчаючи історичні факти, які зберіглися і дійшли до нас, можна відслідкувати чинники, що протягом років і десятиліть у різні періоди розвитку Олімпійських ігор, призвели до припинення цих величних атлетичних свят.

Мета та завдання дослідження: виділити чинники, що сприяли припиненню проведення Олімпійських ігор Стародавньої Греції.

Матеріал і методи дослідження: аналіз наукової літератури та документальних матеріалів, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Олімпійські ігри Стародавньої Греції мають два періоди: грецький та римський.

Давні Олімпійські ігри одночасно втілювали головні принципи буття еллінів – вшанування богів, агоністику та калокагатію.

Ігри носили місцевий характер і проводилися у святому місці – Олімпії. У них могли брати участь тільки вільно народженні греки-аматори. Атлетичні агони мали хронологічну послідовність [2].

Після того, як Римська імперія захопила Грецію у 146 році до н. е, в історії Олімпійських ігор закарбовано велику кількість моментів піднесення та занепаду їхнього розвитку. З рештою, внаслідок втрати релігійної спрямованості, купівлі спортсменів для участі у змаганнях і перетворення Ігор на видовища, спостерігається поступове згасання до них інтересу та їх припинення [3]. Серед причини, що сприяли занепаду Олімпійських ігор, можна виділити [1, 3]:

- ставлення імператорів до Ігор, які були важливим соціально–політичним чинником формування суспільства.
- різні погляди римлян та греків на спорт і агоністику (перші вважали атлетику видовищем та засобом військової підготовки, другі – засобом всебічного розвитку особистості);
- порушення хронологічної послідовності, олімпійських принципів та ідеалів з боку імператорів (Нерон);
- припинено реєстрацію переможців Ігор з 267 року н. е., що свідчить про втрату інтересу до проведення змагань;
- заборона язичництва та поширення християнства;
- зміна складу учасників Ігор (у грецький період – представники привілейованих класів суспільства; у римський – нижчих прошарків суспільства);
- поява перших професійних союзів атлетів;
- землетруси (551 і 552 р. н. е) та повені, що знищили святе та особливе місце для греків.

Висновки. Заборона проведення Олімпійських ігор Стародавньої Греції едиктом імператора Феодосія I «лише прискорила і завершила процес, який почався значно раніше» [4].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується вивчення передумов відродження сучасних Олімпійських ігор.

Список використаної літератури:

1. Бубка С. Н. Римский период в истории древнегреческих олимпийских игр. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. № 1. С. 30-37. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html /journal /2012-01/ index.html

2. Олімпійська історія – від давньогрецьких Олімпійських ігор до сучасних Олімпійських ігор. URL: https://olympics.com/ioc/ancient–olympic–games/history

3. Олімпійські ігри в Римській імперії. URL: http://www.novaroma.org/nr/Olympic_Games_in_the_Roman_Empire

4. Bulatova M., Bubka S. Cultural heritage of Ancient Greece and the Olympic Games. Kiev: Olympiyska Literatura, 2013. 408 p.

ОБІЗНАНІСТЬ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З ПИТАНЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Наталія Лимаренко, Валентина Єрмолова

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. *Представлено аналіз обізнаності вихователів закладів дошкільної освіти України з питань олімпійської освіти.*

Ключові слова: *заклад дошкільної освіти, олімпійська освіта, вихователі.*

Вступ. Олімпійський рух – важлива частина історії і культури людства. Олімпійська освіта, що розкриває різні аспекти цієї частини, вводить дитину у світ загальнолюдських та олімпійських цінностей й органічно пов'язує їх із цінностями самої дитини. Одним із пріоритетних завдань олімпійського руху, задекларованих в Олімпійській хартії, є «заохочувати й підтримувати ініціативи, що об'єднують спорт з культурою та освітою» [3].

Мета та завдання дослідження: визначити ставлення вихователів закладів дошкільної освіти до олімпійської освіти.

Матеріал і методи дослідження: опитування вихователів закладів дошкільної освіти, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Повсякденна робота з дітьми, знання їхніх здібностей та інтересів, уміння доставити радість від нових творчих відкриттів – основна роль вихователя в розвитку дитини [1]. Надаючи педагогам провідну роль у вихованні молодого покоління, слова Кубертена «... розрізняти ... треба не тільки тіло і розум, ... це є занадто спрощеним, а й м'язи, розуміння, характер і сумління. Це відповідає чотириразовому обов'язку педагога» [2] можна вважати актуальною настановою для сучасних педагогічних працівників.

У ході констатуючого експерименту нами було проведено анкетування 184 вихователів закладів дошкільної освіти мм. Чернівці, Полтава, Дніпро та Київ щодо їх обізнаності з питань олімпійської освіти.

За результатами опитування 80,13% респондентів вважають, що знайомство дітей дошкільного віку з олімпійським рухом та Олімпійськими іграми буде сприяти реалізації Базового компоненту дошкільної освіти України; 1,92% – не поділяють цього твердження; 17,95% – мали утруднення з відповіддю на запитання. Разом із тим, 78,85% вихователів вважають, що впровадження олімпійської освіти у процес виховання закладу дошкільної освіти позитивно вплине на розширення світогляду дитини.

Результати анкетування дозволили виявити значну кількість респондентів – 89,74 %, які упевнені в тому, що знайомство дітей дошкільного віку з олімпійськими видами спорту сприятиме посиленню їх мотивації до занять спортом.

Нас цікавила думка вихователів щодо впливу інформування дітей про успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших змаганнях на формування у них почуття патріотизму та гордості за Батьківщину. Більшість вихователів (85,9 %) впевнені у такому позитивному впливі.

Ведучи мову про інтеграцію елементів олімпійської освіти в освітній процес закладів дошкільної освіти, нами було виявлено, що лише 61,54% респондентів знайомі з олімпійськими цінностями.

Аналіз анкетування показав недостатню увагу закладів дошкільної освіти до проведення заходів, пов'язаних з олімпійською тематикою. Так, олімпійські уроки проводяться лише у 29,49% закладів дошкільної освіти, Малі Олімпійські ігри – у 41,67%. Одною з причин такого стану можна вважати те, що тільки 1,92% опитаних респондентів закладів дошкільної освіти взаємодіють з регіональними відділеннями НОК України або Олімпійської академії України.

У процесі дослідження нас цікавила готовність вихователів до впровадження елементів олімпійської освіти в освітнє середовище закладів дошкільної освіти. Нами виявлено, що тільки 17,95% вихователів готові до інновацій. Проте, 33,97% респондентів мають бажання долучитися до впровадження олімпійської освіти у своєму закладі, а 57,69% вихователів виявили бажання за наявності навчально-методичного забезпечення.

Висновки. У процесі дослідження виявлено позитивне ставлення більшості вихователів до впровадження олімпійської освіти в освітнє середовище закладу як дієвого фактору розширення світогляду дитини, їх мотивації до занять спортом, формування у них почуття патріотизму, що сприятиме реалізації Базового компоненту дошкільної освіти України. Проте є нагальна потреба у підвищенні їх методичного рівня у цьому напрямі.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні навчально-методичного забезпечення олімпійської освіти для закладів дошкільної освіти.

Список використаної літератури:

1. Я у світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років / О. П. Аксьонова, А.М. Аніщук, Л.В. Артемова [та ін.]; наук. кер. О. Л. Кононенко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.

2. Coubertin Pierre de. Olympism. Selected Writings. Lausanne: IOC, 2000, p. 547.

3. Olympic Charter : In force as from 15 October 2023/ International Olympic Committee. URL: https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/3154785/olympic-charter-in-force-as-from-15-october-2023-international-olympic-committee

КОМАНЕЧІ ЧИ КОМАНИЧ: ЧИ МАЄ УКРАЇНСЬКИЙ РОДОВІД РУМУНСЬКА ГІМНАСТКА?

Олексій Лях-Породько, Яків Щербашин

Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна

Анотація. *У статті досліджено родовід відомої румунської спортсменки Наді Команечі. Встановлено, що існує версія про українське коріння спортсменки Румунії. Проаналізовано джерела, які підтверджують припущення про український родовід.*

Ключові слова*: гімнастика, Україна, Румунія, діаспора.*

Вступ. Українська діаспора нараховує понад 20 мільйонів у різних країнах світу. Серед цієї когорти достойників є чимало відомих та славетних українців, які зокрема у спорті досягнули значних успіхів [1]. Тому інформація про українське коріння відомої румунської спортсменки потребує актуального підтвердження або спростування.

Мета та завдання дослідження – здійснити аналіз та з'ясувати чи насправді Надя Команечі має український родовід.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, першоджерел та мережі Інтернет, описовий метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Надя Команечі - легендарна гімнастка, п'ятиразова олімпійська чемпіонка, перша гімнастка, що отримала оцінку 10.0 на олімпійських змаганнях [2]. Й ще безліч інших спортивних досягнень. Тобто вона є публічною, відомою постаттю, увага до якої завжди ретельно прикута.

За всіма інформаціями Команечі - румунська гімнастка. Чи це так?

Існує надзвичайно цікава інформація про те, що Надя Команечі має український родовід!

Спробуємо розібратися у цій таємниці. Отже, звідки взагалі з'явилося припущення про український родовід Команечі?

У часопису Ukrainian Weekly була вміщена згадка про те, що Надя Команечі має українські традиції. Зокрема говорилось, що Рон Бурак/Ron Burak (відомий канадський спортсмен, який має український родовід) стверджував про те що серед олімпійців загальновідоме її українське коріння.

Також підтвердженням цього є слова Філарета Лукіяновича (жив, здобув фізкультурну освіту, працював у Бухаресті в Румунії. Мав активну спортивну діяльність). Він говорить, що Надя Команечі та її батьки, ім'я яких українською Команич, походять з південної частини Буковини. Окрім цього, пан Філарет повідомив про те, що Надя розмовляє українською мовою [3].

До речі українська спортивна діаспора вже зверталась до Наді Команечі щоб дізнатися про належність її до української спільноти. Але відповіді вони не отримали. Ми також, через фейсбук, зверталися до Команечі. Але відповіді не отримали.

Відповідь на ці запитання може дати лише Надя Команечі. Віримо, що вона все таки розставить всі крапки над «І».

Список використаної літератури:

1. Лях-Породько О. О., Дяченко Ж. І. Уродженці Західної України – спортивні «амбасадори» світового українства. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення* : матеріали регіонального науково - методичного семінару (24-25 лютого 2022 р.). Тернопіль : ТАЙП, 2022. С. 45-49.

2. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. М. Платонов. – К., 2021. – Кн. 2. – 672 с.

3. Perozak Smindak Helen. Panorama of Ukrainian culture in the Big Apple. Athletes ahoy. *Ukrainian Weekly*. 1984. № 45. P. 9 – 10.

ЕВОЛЮЦІЯ ПЛАВАЛЬНИХ КОСТЮМІВ ДЛЯ ЗМАГАНЬ З ПЛАВАННЯ

Софія Прончакова, Лариса Таран
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Представлено еволюцію змагальних плавальних костюмів, що використовувались спортсменами на Олімпійських іграх сучасності.*

Ключові слова: *плавальні костюми, Олімпійські ігри, Speedo, рекорди.*

Вступ. Сучасний спорт не можливо уявити без постійного вдосконалення спортивного одягу та інвентарю. Як і в багатьох інших видах спорту, інновації у плаванні сприяють підвищенню результативності спортсменів.

Правила змагань з плавання [1] регламентують, що всі рекорди України (включаючи рекорди України серед юніорів та рекорди України в категорії «Мастерс») фіксуються Федерацією плавання України тільки у випадку використання під час встановлення рекорду одягу для плавання схваленого World Aquatics. Вимоги до одягу під час встановлення олімпійських, світових та інших рекордів визначаються відповідними правилами World Aquatics.

Мета дослідження: визначити еволюцію плавальних костюмів для змагань з плавання.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Одна з найбільших змін в історії змагань з плавання з часів перших сучасних Олімпійських ігор 1896 року відбулася в стартовому екіпіруванні. Вибір плавального костюму впливає на результат більше морально, ніж фізично, але це було не так у перші роки плавання [4].

На Іграх I Олімпіади чоловіки і жінки виступали в суцільних купальниках з вовни, які повністю закривали тіло від стегон до плечей.

У 1928 році стався перший справжній прорив в історії змагальних купальних костюмів, коли компанія Speedo представила купальник racerback (що перекладається як швидка спина), тоді відомий як Fortitude, який дозволяв виконувати руки рухами з більшою амплітудою.

Шведський плавець Арне Борг був одним із перших, хто зробив костюм Speedo racerback популярним наприкінці 1920-х років, вигравши олімпійське золото на дистанції 1500 метрів вільним стилем на Олімпійських іграх в Амстердамі в 1928 році та побивши кілька світових рекордів протягом наступних кількох років. 16-річна австралійка Клер Денніс одягла костюм Speedo racerback на Олімпіаді 1932 року, встановивши світовий рекорд на дистанції 200 метрів брасом. Проте цим вона викликала багато суперечок у зв'язку з тим, що в такому одязі її плечі були оголені [2].

У 1950-х роках стався важливий крок в історії змагальних плавальних костюмів із використанням нейлону – більш міцної та гладкої тканини, яка зменшила водонепроникність. Плавальні костюми з нейлону або суміші нейлону

та лайкри стали нормою у другій половині 20-го століття, коли розробка «швидшого» екіпірування набирала темпів.

Виробники створили плавальні костюми, які покривали все тіло, як для чоловіків, так і для жінок, у яких лише руки, голова та стопи плавця були оголені, щоб зменшити опір [3].

Дизайн купальників знову посів центральне місце на початку 21-го століття з появою костюма Speedo FASTSKIN, який був розроблений, щоб імітувати шкіру акули та створювати більш обтічне тіло у воді. На Олімпійських іграх 2000 року в Сіднеї 13 із 15 світових рекордів були побиті в костюмах FASTSKIN, а через чотири роки в Афінах Майкл Фелпс виграв шість золотих медалей, використовуючи друге покоління дизайну FASTSKIN.

До Олімпійських ігор у Пекіні 2008 року компанія Speedo представила ще один новий дизайн – плавальний костюм LZR Racer із суміші нейлону, лайкри та нетекстильного поліуретану.

Костюм LZR, представлений на Олімпіаді в Пекіні в 2008 році, мав величезний вплив на результати змагань. Це було настільки успішно, що призвело до звинувачень у «технологічному допінгу», оскільки воно зменшило вплив природних здібностей на результативність. Як слідство, World Aquatics (FINA) заборонила костюми, які покривають тіло плавця повністю та постановила, що всі костюми виготовляються із «тканого» текстилю [6].

Додавання поліуретану значно змінило швидкість плавця у воді, збільшивши плавучість і гладкість костюма та зменшивши опір на 8%. Поліуретанові купальники зробили найбільший стрибок у результативності в історії спортивних купальників, побивши 43 світові рекорди на Чемпіонаті світу 2009 року в Римі. Всесвітній керівний орган World Aquatics (FINA) відреагував, заборонивши використання нетекстильних матеріалів у змагальних купальниках і застосувавши суворіші обмеження щодо водопроникності, плавучості, товщини та дизайну [5].

Висновки. Незважаючи на заборону World Aquatics використовувати на змаганнях плавальні костюми, які виготовлені з нейлону та повністю покривають тіло, виробники шукають шляхи зробити одяг для пловців більш високотехнологічним. На сьогоднішній день чимало рекордів побито саме в тих костюмах, які відповідають сучасним стандартам високої якості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальших наукових дослідженнях планується визначити характерні особливості окремих моделей стартових костюмів Speedo.

Список використаної літератури:

1. Правила змагань. Плавання. Плавання на відкритій воді. Плавання в категорії «Мастерс». URL: https://www.usf.org.ua/files/2023/Sw_rules_edited.pdf

2. Aglaia Pezzato. The Evolution of Competitive Swimwear. 2023. URL: https://swimswam.com/the-evolution-of-competitive-swimwear/

3. Khosla P., Pierson E. Sexism, Silk, and Shark Skin: Witness the Evolution of Olympic Swimwear. 2016. URL: https://www.glamour.com/story/the-evolution-of-olympic-swimwear

4. Mike Haischer. The Evolution of High-Tech Racing Suits in Swimming. 2023. URL: https://www.marquette.edu/innovation/documents/wintering_techdopingswimmingsuits.pdf

5. The Evolution of Swimming Technology: A Deep Dive Into Aquatic Innovation. URL: https://swimmirror.com/blog/the-evolution-of-swimming-technology-a-deep-dive-into-aquatic-innovation/

6. The history of competitive swimwear. URL: https://www.swimming.org/sport/history-of-competitive-swimwear/

ІСТОРИЧНІ ПОДІЇ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ В КРИВОМУ РОЗІ

Маргарита Фоменко
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Дейнеко А.Х.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У даній роботі досліджуються історичні спортивні події у Кривому Розі. Акцент зроблено на становленні та розвитку спортивної гімнастики у Кривому Розі, що відбувалося в умовах загальноукраїнського спортивного руху. Розглянуто цікаві факти щодо першої майстрині спорту з гімнастики у Кривому Розі та відомого гімнаста, який став досвідченим тренером і зробив значний внесок у підготовку молодого покоління спортсменів.*

Ключові слова: *Кривий Ріг, спортивна гімнастика, тренер, підготовка, розвиток, досягнення.*

Вступ. Гімнастика в Україні, як і в багатьох інших країнах, має свої корені у давнині. Вже в грецькій та римській культурі існували вправи, що нагадують сучасні гімнастичні вправи. Великого розвитку гімнастика набула в Україні у XX столітті [3]. Дійсно, впродовж цього періоду спортивна гімнастика стає все більш популярною серед населення, а також здобуває значення на міжнародній арені. Після отримання незалежності в 1991 році, гімнастика в Україні продовжує розвиватися. Українські гімнасти стають призерами та переможцями на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, що ще більш сприяє розвитку цього виду спорту в Україні, зокрема й у Кривому Розі [4].

Мета дослідження – проаналізувати процес становлення та розвитку гімнастики у місті Кривий Ріг.

Завдання дослідження – розглянути основні історичні події та факти даного процесу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, архівних матеріалів та ресурсів мережи «Інтернет».

Результати дослідження та їх обговорення. На початку XX століття в Україні з'явилися перші спортивні об'єднання, зокрема, гуртки і клуби які були спрямовані на розвиток фізичної активності та спорту серед різних верств населення. У Кривому Розі, як і в інших містах також виникли спортивні гуртки

та клуби, що стало початком організованого спорту. Досліджуючи історичні спортивні події у Кривому Розі можливо зробити узагальнення (табл. 1) [1, 2]. У контексті дослідження особливої уваги набуває становлення та розвиток спортивної гімнастики у Кривому Розі, що припадає на 30-і роки XX століття. Проте, справжнього розвитку даний вид спорту набув лише з початку 50-х років XX століття.

Таблиця 1

Історичні спортивні події у Кривому Розі

№	Історична дата (рік)	Історична подія
1	На початку XX ст.	З'явилися паростки перших спортивних об'єднань. У той час найбільш популярними видами спорту стали шахи, футбол, гімнастика тощо.
2	На початку війни – 1914 р.	Гімнастика у школах була замінена на військову підготовку.
3	У 1921 році	Відчинився перший центральний спортклуб у якому переважали секції гімнастики, футболу, боротьби, важкої атлетики.
4	У 1926 році	Проведена перша дільнична спартакіада серед видів спорту – легка атлетика, футбол, гімнастика, важка атлетика, боротьба.
5	У 1932 році	З'явилися перші напів-професійні об'єднання спортивної гімнастики.
6	У 1939 році	З'явилися перші об'єднання акробатів.
7	У 1951 році	Була створена перша збірна команда Кривого Рогу з гімнастики.

За даними [2] основою для розвитку спортивної гімнастики у Кривому Розі стала команда ДЮСШ №1 під керівництвом М.А. Макарова, Г.П. Шевченка та В.І. Семенюка. Ці тренери та їх команда мали великий вплив на популяризацію гімнастики та розвиток цього виду спорту в місті. Вони не лише надавали підготовку спортсменам, але й активно працювали над вдосконаленням методики тренувань, організацією змагань та заходів з популяризації гімнастики серед молоді та населення міста. Зазначимо, що першою майстринею спорту з гімнастики у Кривому Розі стала М.І. Кесарєва, її спортивні досягнення свідчать про талант і відданість цьому виду спорту та підтверджують важливість й розвиток гімнастики в регіоні [2].

Наступною важливою особистістю, яка сприяла розвитку гімнастики у Кривому Розі, слід вважати Олексія Машкова. Відомо, що Олексій Машков мав досить різноманітний досвід у гімнастиці та суміжних областях Він зробив значний внесок у підготовку молодих спортсменів, що стало ключовим для подальшого успіху гімнастичного спорту у місті і навіть у всій країні. Робота у ДК ім. Артема, де він працював як гімнаст, акробат і хореограф, надала йому можливість розвинути свої навички у тренерський діяльності. Перехід від активної спортивної діяльності до тренерської роботи став наступним етапом його життя. Саме у той час в його полі зору з'явилася маленька, але дуже талановита і сильна дівчинка Люба Єфімова. Через цілеспрямовану роботу та докладання великих зусиль вони разом досягли вражаючих результатів. Олексій

Михайлович виявив себе не лише як талановитий тренер, але й як наставник, який зумів розпізнати потенціал своєї вихованки. Його впевненість у виборі Люби як талановитої юної спортсменки виявилася вчасною, оскільки вже через чотири роки Люба стала майстром спорту зі спортивної гімнастики. Їхній успіх став відмінним прикладом того, як працьовитість та наполегливість призводять до досягнення великих цілей у спорті. «Вона новачок, потрапила до збірної команди України! – наголошує Олексій Машков, – А це було ох як непросто! Гімнастика у той час перебувала на найвищому світовому рівні» [5, стор.23]. Даний вражаючий етап у спортивній кар'єрі Люби Єфімової, її успіх на чемпіонаті СРСР у 1974 році, де вона виконала подвійне сальто, свідчить про її винятковий спортивний талант та вміння. Цей елемент був настільки складним та ефектним, що ніхто з інших гімнастів у Союзі не міг повторити його протягом двох років. Пізніше, коли Неллі Кім також змогла виконати цей гімнастичний елемент та стати олімпійською чемпіонкою, це лише підкреслило величезну важливість та значущість цього досягнення для Люби та її тренера [5]. Отже, спортивні досягнення Люби Єфімової та її тренера Олексія Машкова стали важливим вкладом з розвитку гімнастики не лише в Кривому Розі, в Україні, але й у всьому світі. Вони є прикладом для наступних поколінь гімнастів, що відкривають нові можливості для розвитку цього виду спорту.

Висновки. Таким чином, багато міст в Україні, у тому числі й Кривий Ріг, мають свою спортивну історію. У Кривому Розі вона починалася з організації спортивних гуртків та клубів у яких займалися різними видами спорту, включаючи й гімнастику. Важливим внеском розвитку спортивної гімнастики у місті стала спільна робота Олексія Машкова та Любові Єфімової яка виявилася дуже успішною і призвела до вражаючих результатів. Тобто вони стали символами успіху та натхнення для гімнастів у всьому світі, а їхні досягнення – важливим внеском у розвиток цього виду спорту.

Перспектива подальших досліджень: вивчення ефективності програми та методики тренування з гімнастики, які використовуються у місцевих спортивних школах та клубах м. Кривий Ріг.

Список використаної літератури:

1. Балабанов С. Генеалогічна книга Кривого Рогу. Розділ 2. 2009. 193 с.

2. Енциклопедія Криворіжжя. Кривий Ріг : ЯВВА, 2004. Т.1. 699 с.

3. Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики». О. М. Захарова, С. В. Сметанін. Запоріжжя : «Запорізька політехніка», 2020. 36 с.

4. Павленко А., Дейнеко А. Становлення спортивної гімнастики в Україні. «Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» : збірник тез наукової конференції, 14 травня 2021 року, Харків : ХДАФК, 2021. С.71-74.

5. Хоменко В. Алексей Машков : спортсмен, тренер, поет. Домашня газета. 9 липня 2014. С. 23.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ

Карина Хоменко, Світлана Стадник
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розкрито становлення та розвиток гандболу в Україні та за кордоном. У сучасному світі спортивних ігор гандбол займає одне з провідних місць. Це пов'язано з простотою правил і доступністю даної гри для людей різного віку і рівня фізичної підготовленості.*

Ключові слова: *гандбол, змагання, фізичні навантаження.*

Вступ. На сьогодні гандбол активно розвивається в більшості європейських і азіатських держав країн північної та південної Америки, Австралії [3]. Гандбол - це складно-координаційний вид спорту. Гра в гандбол відрізняється від інших видів спорту великим змістом різноманітних технічних прийомів, що виконуються на місці, в русі і при опорі супротивника. Гандболіст-професіонал повинен бути добре розвинений фізично, володіти високим рівнем розвитку швидкісних, силових здібностей, координації рухів і витривалості. Він повинен добре орієнтуватися в просторі і володіти високою точністю рухів і передач. І в той час, для аматорських занять гандболом можливий і середній рівень фізичної підготовленості [5].

Гандбол відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команда прагне досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. При правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гандбол можна використовувати і як засіб оздоровчого тренування. Заняття гандболом викликають у людей посилену легеневу вентиляцію, сприяючу збільшення надходження кисню в кров. У свою чергу м'язова діяльність під час занять збільшує інтенсивність циркуляції крові, тренує серце і покращує кровообіг [2].

Мета дослідження – охарактеризувати виникнення та розвиток гандболу в Україні і за кордоном.

Методи дослідження: аналіз Інтернет–джерел, наукових статей та документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Датою зародження спортивної гри з м'ячем, зареєстрованої у міжнародній спортивній класифікації під назвою "гандбол" прийнято вважати 1898 рік, коли викладач фізичного виховання реального училища датського міста Ордруп Хольгер Нільсен включив до уроків фізкультури жіночих груп гру з м'ячем і дав їй назву "хаандболд" ("хаанд" – рука, а "болд" – м'яч) – ручний м'яч.

Дослідження, які проводилися пізніше, дають підставу віднести дату зародження гандболу до більш раннього періоду. У 1890 році Конрад Кох розробив у Германії спортивну гру з м'ячем "раффбол" ("кенігсберзький м'яч"), елементи і ідея якої (передачі, ловля і кидки м'яча) були використані при формуванні німецького варіанту гандболу. У цьому ж році в Чехії одержує розповсюдження народний варіант гри з м'ячем, яка називається "хазена"

(передавати, кидати). Гра зводилась до нерегламентованої передачі і ловлі м'яча у змішаних групах без одноборств [3].

На території минулого Радянського Союзу вид гри з'явився у 1909 році у Харкові. Пізніше цей варіант гри буде названо «українським гандболом», який за принциповими положеннями був схожим на сучасну гру гандбол, на сам перед це кількість гравців у команді – по сім [1].

Як до Другої світової війни, так і після неї гандбол розвивався саме в Україні. У 1946 році відродження гандболу розпочалося у Києві. Спортивне керівництво СРСР не боролося за відродження гри, але і не перешкоджало. Адже ще у кінці 40-х років українці, які із 1946 року регулярно проводили чемпіонати України, постійно направляли листи до усіх інстанцій, у тому числі і ЦК КПРС, із проханням допомогти у розвитку цього виду спорту. Завдяки цим листам гандбол одержав вихід на всесоюзну арену.

Принциповий факт, який обходить увагу, - це який гандбол розпочали відроджувати у 1954 році. У Радянському Союзі розпочали відроджувати ручний м'яч 11:11, футбольне поле і 11 гравців. До «малого» варіанту, гандбол 7:7, який був розповсюджений в Україні, відносилися зневажливо. І тільки рішення Міжнародної федерації (ІГФ), яким «малому» варіанту гандболу вона віддала пріоритет, змусило чиновників переглянути позицію [4].

Висновки. У ході проведення дослідження було з'ясовано, що гандбол - це рухлива гра, яка вимагає тактики та швидкого вирішення ситуації в моменті гри. Основними перевагами цього виду спорту є: підтримання фізичної форми, розвиток силових здібностей та залучення молоді до здорового способу життя. В Україні гандбол йде шляхом подальшого збільшення масовості та підвищення рівня спортивної майстерності спортменів гандболістів В Україні регулярно проводяться різноманітні змагання різного рівня. Найважливішими з них є Чемпіонат України.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку це дослідження технічної та тактичної підготовки в гандболі.

Список використаної літератури:

1. Ячнюк Ю.Б. Гандбол: методичні вказівки. Чернівці: Рута, 2000. С. 43.

2. Гивер Н.Є. Організація і суддівство змагань з гандболу: методичні рекомендації. Гродно: ГрГУ, 2008. С. 48.

3. Міжнародна федерація гандболу. URL: www.ihf.info. (дата звернення 21.04.2024 р.)

4. Соловей О.М., Кіреєв О.А. Гандбол: організація і проведення змагань. Методичні рекомендації для студентів інституту фізичної культури і спорту денної та заочної форм навчання. Дніпро, 2010. С. 40.

5. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів у 2 т. ред.; міністерство освіти і науки України, Харківській національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків, 2010. С. 200.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК УКРАЇНСЬКОЇ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Катерина Чернобаєва
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Дейнеко А.Х.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі висвітлено хронологія подій у розвитку художньої гімнастики в Україні. З'ясовано що становлення та розвиток української художньої гімнастики є складним і багатогранним процесом, який включає в себе декілька ключових етапів і факторів. Показано, що Україна має висококваліфіковані тренерські кадри, які вкладають багато зусиль у підготовку молодих спортсменів. Проведене дослідження підтверджує, що Харків дійсно відіграє важливу роль у становленні української художньої гімнастики.*

Ключові слова: *Україна, художня гімнастика, тренерська діяльність, спортсменка, спортивні досягнення.*

Вступ. Відомо, що художня гімнастика як вид спорту виникла і сформувалася в 1940 році. Гарний, ефектний, видовищний вид спорту зміг за короткий час свого становлення увійти в олімпійську сім'ю і не загубитися у великій різноманітності спортивних дисциплін [1]. Проте, витік української художньої гімнастики потрібно шукати в далекому 1935 році, коли в Харківському інституті фізичної культури під керівництвом надзвичайно обдарованого викладача Олександри Семенової-Найпак народжувалися перші композиції українських гімнасток [10].

Мета дослідження - узагальнити дані сучасної наукової та методичної літератури щодо становлення художньої гімнастики в Україні. **Завданням дослідження** є теоретично обґрунтувати становлення української школи художньої гімнастики. В якості **методів дослідження** використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та ресурсів мережи «Інтернет».

Результати дослідження та їх обговорення. Становлення художньої гімнастики в Україні нерозривно пов'язане з іменем Олександри Михайлівни Семенової-Найпак, яка працювала в Інституті фізичної культури, що до війни знаходився в Харкові, а після війни у 1944 році був перенесений до Киева. Важливо відзначити, що саме О. Семенова-Найпак розробила перші кваліфікаційні програми та виховала перших українських майстрів спорту з художньої гімнастики [10; 11]. Серед учениць Семенової-Найпак була Валентина Зінченко – майбутня тренерка Альбіни Дерюгіної. За даними [5] Зінченко Валентина Савеліївна народилася у Харькові у 1912 році. Вона у 1934 році закінчила Державний інститут фізичної культури у м. Харків, де й працювала на кафедрі гімнастики під керівництвом О. Семенової-Найпак. У 1961 році Валентина Савеліївна отримала звання Заслужений тренер України. Починаючи з 1949 – перший голова Української федерації художньої гімнастики.

Наступне ім'я Альбіни Дерюгіної золотими літерами вписано в історію українського спорту**.** У 1950 році Альбіна Миколаївна вступила до Дніпропетровського технікуму фізичної культури на відділення художньої гімнастики. Далі вона продовжила освіту в Київському інституті фізкультури, після закінчення якого одразу розпочалася її серйозна тренерська діяльність. Слід зазначити, що наступні роки принесли справжнє визнання тренерського таланту Альбіни Миколаївни. У 1973 році чемпіонкою світу у групових вправах стала її учениця Жанна Васюра та Вікторія Сєрих, чемпіонка світу 1979 р. [7]. Крім того, донька Альбіни Миколаївни Ірина (улюблена її учениця та зірка художньої гімнастики 70-х років ХХ століття), перемогла на всіх змаганнях у 1977-79 роках і стала найкращою гімнасткою у світі [2; 9]. По завершенню яскравої спортивної кар'єри Ірина Дерюгіна разом з мамою Альбіною Миколаївною утворила тренерський дует, який виховав і відкрив світові талановитих гімнасток: Олександру Тимошенко, Оксану Скалдіну, Тамару Єрофеєву, Ганну Безсонову, Наталю Годунко та багато інших [3; 4].

Однією з ключових подій у становленні української художньої гімнастики після отримання незалежності (1991 р.) було заснування Національної збірної України яка стала представляти свою країну на міжнародних змаганнях під власним прапором. Під власним прапором українські гімнастки і нині продовжують вражати світ своєю майстерністю, відданістю та талантом, змагаючись за медалі та честь своєї країни. Нижче наведено деякі аспекти розвитку художньої гімнастики в незалежній Україні. Так в Україні (м. Київ) багато разів відбувалися міжнародні змагання серед яких: Чемпіонат Європи 2004 – Україна виборола друге командне місце, а Ганна Безсонова здобула срібну нагороду; Чемпіонат світу 2013 – Збірна України посіла друге загальнокомандне місце (1 золота медаль, 2 срібні та 2 бронзові); Чемпіонат Європи 2020 – Збірна України (Д. Баєва, М. Боднарчук, А. Возняк, М. Височанська, В. Юзвяк) здобула чемпіонське звання у вправах із 5 м'ячами [8].

У контексте дослідження привертає увагу те, що важливу роль у становленні української художньої гімнастики відіграє й Перша Столиця України – Харків. Сучасні харківські школи художньої гімнастики – одні з найсильніших в Україні, які відкривають світові талановитих гімнасток. Так ім'я Ніколь Красюк, члена збірної України, гімнастки з Харкова відомо у світі. Зазначимо, що у 2022 року, після того, як частина команди змінилася після Олімпіади-2020, її включили до національної групи. Після важкого старту через вторгнення в Україну вона дебютували на Кубку світу в Пезаро, посівши 11 місце в багатоборстві та 6 місце у вправах з трьома стрічками та двома м'ячами. Також у цьому році Ніколь брала участь у Чемпіонаті Європи (Тель-Авів) та світу (Софія). У 2023 році виступала в складі національної резервної групи на Універсіаді у Ченду, вигравши срібло в багатоборстві та бронзу з 5 обручами [6].

Висновки. Таким чином**,** становлення художньої гімнастики в Україні є складним і багатогранним процесом який відображає еволюцію даного виду спорту. Від перших кроків у спортивних гуртках до світових перемог українські гімнастки здобули світове визнання завдяки своїм вражаючим досягненням на

міжнародних змаганнях. Їх успіхи сприяють розвитку художньої гімнастики не тільки в Україні, а й у всьому світі.

Перспектива подальших досліджень: дослідження історії та традицій художньої гімнастики в Україні, включаючи роль спорту у формуванні національної ідентичності та культурної спадщини країни.

Список використаної літератури:

1. Андрєєва Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. Молода спортивна наука України. 2009. Т.1. С.6-9.

2. Блудова Елизавета, Дейнеко Альфія Легенда світової художньої гімнастики - Альбіна Дерюгіна. «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» : збірник тез наукової онлайн-конференції, 18 травня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С.20-23.

3. Дерюгіна Ірина Іванівна. URL : https://culture.wikireading.ru/h6shLGcZ9f (дата звернення 21.03.24).

4. Загребельна Ірина, Дейнеко Альфія. Легенда художньої гімнастики - Ірина Дерюгіна. «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» : збірник тез наукової онлайн-конференції, 18 травня 2023 р. Харків: ХДАФК, 2023. С.34-37.

5. Зінченко Валентина Савеліївна / В. С. Муха // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2010. Режим доступу : https://esu.com.ua/article-16222

6. Ніколь Красюк. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C_%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%8E%D0%BA (дата звернення 03.03.24).

7. Почесні імена України – еліта держави. URL : ogos-ukraine.com.ua/project/index.php?project=piued2&id=796 (дата звернення 29.03.24).

8. Спорт в Україні. URL : https://vue.gov.ua/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%B2_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96 (дата звернення 06.04.24).

9. Фомін С.К. Альбіна Миколаївна. Енциклопедія Сучасної України. [електронний ресурс]. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2023. Режим доступу: https://esu.com.ua/article-26291 (дата звернення 29.03.24).

10. Шельчук Н.О., Леонова В.А. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики на етапі спортивного вдосконалення: навчальний посібник. Львів, 2004. 51с.

11. Яблоновська Аліна, Дейнеко Альфія Історичні аспекти розвитку художньої гімнастики в Україні. «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'ялюдини» : збірник тез наукової онлайн-конференції, 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С.86-89

РЕТРОСПЕКТИВА КРИТЕРІЇВ ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Аліна Яблоновська

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

***Анотація**. У тезах в ретроспективному аспекті розглянуто критерії, щодо формування програми Олімпійських ігор, подано інформацію про включення додаткових видів спорту до олімпійської програми.*

***Ключові слова**: Олімпійські ігри, олімпійська програма, критерії, додаткові види спорту.*

Вступ. Олімпійські ігри – міжнародні змагання, що поєднують різні види спорту, є комплексним турніром та найважливішим спортивним святом. Програма змагань Олімпійських ігор на сьогоднішній день включає понад тридцять видів спорту [2].

Актуальність даної теми полягає в тому, що включення додаткових видів спорту до програми Олімпійських ігор розглядається як один з важливих чинників для збільшення популярності виду спорту в світі. Саме програма Ігор визначає стратегію розвитку олімпійського спорту в багатьох країнах.

Мета та завдання дослідження: полягали у визначенні ретроспективи критеріїв формування програми Олімпійських ігор.

Матеріал і методи дослідження. В якості методів дослідження були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожен вид спорту, який включається до Олімпійської програми, має відповідати вимогам Олімпійської хартії.

У 1979 році вимогою для включення виду спорту до програми Олімпійських ігор став географічний критерій поширення по країнах та континентах. Для Ігор Олімпіад вид спорту у чоловіків мав бути поширений на 4 континентах та у 75 країнах, а у жінок на 3 континентах та у 40 країнах. Для зимових Олімпійських ігор вид спорту мав бути поширений на 3 континентах та у 25 країнах, як для чоловіків, та і для жінок [1].

На початку 21 століття вимоги Олімпійської хартії змінювались, та у її сучасній редакції, відповідно до правила 45, Програма Олімпійських ігор представляє собою програму всіх спортивних змагань, затверджених МОК для кожних конкретних Олімпійських ігор [3, 4]. Програма складається з двох компонентів, а саме:

- *Спортивна програма*, яка включає всі види спорту для конкретних Олімпійських ігор, як це визначила Сесія з числа видів спорту, якими керують МФ, визнані МОКом.
- *Програма видів змагань*, яка включає всі змагання, як це визначив Виконавчий комітет МОК для конкретних Олімпійських ігор.

Програма складається після проведення МОКом аналізу програми попередніх відповідних Олімпійських ігор. Тільки види спорту, які відповідають Олімпійській хартії і Всесвітньому антидопінговому кодексу, можуть бути включені в програму [3, 6].

Як зазначено у роз'яснені до правила 45, організаційний комітет з підготовки конкретних Олімпійських ігор може запропонувати МОКу включити, лише на ці Олімпійські ігри, один або більше додаткових видів змагань [3, 6].

Так, за пропозицією організаційних комітетів з підготовки Олімпійських ігор у програми Ігор були включені додаткові види спорту: Токіо-2020 – карате, серфінг, скейтбординг скелелазіння, Париж-2024 – брейк-данс, серфінг, скейтбординг, скелелазіння, Мілан та Кортіна-д'Ампеццо-2026 – скі-альпінізм, Лос-Анджелес-2028 – бейсбол/софтбол, крикет, лакрос, сквош, флаг-футбол [5].

Висновки. Таким чином, критерії щодо формування програми Олімпійських ігор протягом історії їх проведення постійно змінювались. В основі цих змін лежало прагнення Міжнародного олімпійського комітету зробити олімпійську програму більш сучасною та видовищною, сприяючі розповсюдженню видів спорту у світі та залученню більшої кількості молоді до регулярних занять спортом.

Перспектива подальших досліджень: на основі аналізу науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет розглянути тенденції щодо перспектив включення нових видів спорту до програми Олімпійських ігор.

Список використаної літератури:

1. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ. 2021. Кн. 2. 672 с.

2. Гончаренко В. І., Іваній І. В., Кудренко А. І. Олімпійський спорт. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2014. 364 с.

3. Олімпійська хартія МОК (17.07.2020). URL: http: //www.noc-ukr.org

4. Таран Л.М., Мішин М.В. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів: у запитаннях та відповідях. Довідник. Харків: ХДАФК. 2021. С. 42-48.

5. International Sports Federations. URL: https://olympics.com/ioc/international-federations

6. Olympic charter IOC (15.10.2023). URL: http://www.olympic.org

III. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З КАРАТЕ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Максим Бездєнєжних, Роман Ленартович, Максим Карпюк
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, Луцьк, Україна

Анотація. *В результаті експерименту зроблено висновок про вплив занять єдиноборствами на фізичний стан молодших школярів, їх силові здібності, витривалість та швидкість.*

Ключові слова: *карате, діти, фізичне виховання, фізичний стан, спортивні секції.*

Вступ. Останнім часом карате, як спортивна дисципліна, набуває все більшу популярність, що також включено до програми Олімпійських ігор, які пройшли в Токіо-2020. Для молодого покоління великий інтерес становлять традиційні східні бойові мистецтва, які приваблюють різноманітністю рухів (ударних та кидкових технік) та їх ефективність. На думку більшості спортивних фахівців, карате всебічно впливає на гармонійний розвиток організму дитини, на її рухові здібності, функціональну витривалість організму і у той же час, впливає на вдосконалення моральних та вольових якостей характеру майбутньої індивідуальності, що особливо важливо в сучасному суспільстві через проблему гіпокінезії дітей [1; 2; 3; 4; 5].

Мета дослідження – обґрунтування впливу занять у секції карате на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. У роботі застосовувалися аналіз і узагальнення психолого-педагогічної та методичної літератури, цілеспрямоване педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, опитування, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі початкової підготовки застосовуються переважно тренувальні навантаження, що сприяють різнобічному впливу на організм юного каратиста, на етапі попередньої базової підготовки – співмірність розвитку фізичних якостей. На етапах попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки кількість частинних обсягів поточної роботи і акцент на переважне використання тих чи інших навантажень, які знаходимо в прямій залежності від факторів, що випускають загальну і спеціальну підготовленість юних каратистів.

Застосування ігрового методу розвитку координаційних здібностей для молодших школярів є найбільш ефективним в силу вікових особливостей їх психологічного розвитку. Так, на тренуваннях застосовувалися спеціально спрямовані рухливі ігри, зміст яких передбачав вправи на рівноваги, просторову

орієнтацію, координованість рухів. При плануванні рухових завдань координаційної спрямованості для молодших школярів з порушеннями постави враховували можливість регулювання таких компонентів фізичних навантажень, як складність, інтенсивність, тривалість самої вправи та кількість їх повторень, тривалість пауз відпочинку між окремими вправами та його характер.

В результаті експерименту зроблено висновок про вплив занять єдиноборствами на фізичний стан молодших школярів, їх силові здібності, витривалість та швидкість. В експериментальних групах з єдиноборств зафіксовано більшу позитивну динаміку, ніж у контрольній групі. Аналіз впливу занять єдиноборствами на показники фізичного стану молодших школярів дозволяє констатувати, що відзначилась виражена оптимізація роботи серцево-судинної і дихальної систем. Виявлено позитивний вплив секційних занять єдиноборствами на показники фізичного стану, особливо на швидкісні якості, та витривалість. Проведений експеримент та дослідження підтвердило доцільність використання секційних занять з єдиноборств з учнями молодшого шкільного віку.

Висновки. У результаті дослідження визнано перспективу ефективного застосування засобів одноборств для вирішення оздоровчих завдань у процесі фізкультурних занять із молодшими школярами. Встановлено, що використання засобів спортивних одноборств у фізичному вихованні молодших школярів підвищує загальний рівень фізичної підготовленості учнів та формує у них бажання до ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у обґрунтуванні раціональних методик занять карате та іншими видами одноборств зі школярами різного віку.

Список використаної літератури:

1. Задорожна О. Р. Концепція тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборств. *Український журнал медицини, біології та спорту.* 2021. Том 6. № 2 (30). С. 277–283.

2. Петровська Т., Імас Є., Сергієнко В. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2. 2018. С. 83-88.

3. Саєнко В. Г., Курцев І. В. Модельні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств:* зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 7. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. С. 28.

4. Скляр М. С., Саєнко В. Г. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств:* Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. Вип. 7. С. 32–35.

5. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик ; [за ред. М. Д. Зубалія]. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Ростислав Борачок

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

Анотація. *У дослідженні розглянуто показники фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів з метою виявлення слабких сторін підготовленості молодого покоління.*

Ключові слова: *фізична підготовленість, фізична працездатність, стан здоров'я, студенти.*

Вступ. Здоров'я та фізична працездатність є ключовими аспектами життя кожної людини, особливо для тих хто здобуває вищу освіту, адже від цього залежить їх майбутнє [2, 3, 4]. Вивчення цих показників дозволить об'єктивно оцінити рівень фізичного стану молодого покоління. Дослідження рівня фізичної працездатності у студентів є актуальною проблемою, оскільки наукова спільнота відзначає значне зниження їхньої фізичної підготовленості та здоров'я [1, 5].

Мета роботи – визначення показників фізичної підготовленості і працездатності.

Матеріали і методи дослідження. Обстежено 103 студента (40 дівчат та 63 хлопців, які відносились до основної медичної групи) першого курсу (віком 17-18 років) факультету фізичної терапії та реабілітації Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського. У роботі використано: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим показником, що характеризує фізичний розвиток людини, співвідношення зросту до маси тіла [3, 4]. У більшості студентів які брали участь в дослідженні цей показник знаходиться в межах норми. Показники фізичної працездатності вимірювались за допомогою тесту PWC170 при застосуванні гарвардського степ-тесту. Отримані результати свідчать про задовільний рівень фізичної працездатності у дівчат і юнаків. Для оцінки основних рухових якостей студентів використовувалися рухові тести наведені у таблиці 1. Найкраще у дівчат-студенток розвинута гнучкість, за неї переважна більшість отримала максимальний бал – 5. Також згідно з результатами, на високому рівні розвитку знаходиться силова витривалість м'язів. Показники швидкості і сили знаходяться на рівні нижчому за середній, незадовільні бали з цих рухових тестів отримало приблизно 40% студенток. Результати оцінювання рухових тестів у юнаків можна оцінити як середні. По відношенню з іншими фізичними якостями показники швидкості і швидкісно-силова витривалості м'язів згиначів тулуба розвинуті на достатньому рівні. Спритність і гнучкість у студентів характеризується задовільним рівнем. Найменш розвинутою є сила, адже цей руховий тест більшість студентів – юнаків здали на незадовільний бал.

Таблиця 1

Антропометричні параметри, показники фізичної працездатності та рухових якостей студентів

№ п/п	Показники	Дівчата	Юнаки
Антропометричні дані			
1.	Довжина тіла, см	166,0±0,37	178,6±0,34
2.	Маса тіла, кг	59,0±0,04	70,7±0,57
Показники фізичної працездатності			
3.	PWC 170	915,7±0,07	1269,7±0,09
4.	PWC 170/кг	15,4±0,04	18,0±0,08
Рухові тести			
5.	Біг 100 м, с	17,2±0,01	14,0±0,04
6.	Човниковий біг, с	11,2±0,01	9,8±0,06
7.	Стрибок у довжину з місця, см	183,0±0,03	223,8±0,08
8.	Підйом тулуба, к-сть разів	40,0±0,04	44,0±0,03
9.	Нахили тулуба, см	19,0±0,11	12,3±0,07
10.	Віджимання/підтягування, к-сть разів	11,0±0,01	9,8±0,03

Висновки. Фізичний розвиток і фізична працездатність студентів згідно з результатами тестування знаходиться в нормі. Антропометричні показники зросту і ваги тіла у дівчат і юнаків знаходяться в гармонії, лише незначній частині студентів потрібна корекція. Рухові тести показали, що фізична підготовленість студентів і студенток знаходиться на задовільному рівні.

Перспективи подальшого дослідження у цьому напрямку. Оцінка ефективності різних програм фізичного виховання для покращення функціональних показників та загального здоров'я студентів.

Список використаної літератури:

1. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 88-93

2. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків. Нова педагогічна думка. 2014. № 1. С. 110–113.

3. Мозговий О.І., Донченко І.С. Загальна характеристика здоров'я студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2012. № 2(8). С. 92-97

4. Самокиш І.І. Взаємозв'язок структурних елементів функціональних можливостей студентів 17-19 років. Електронний щоквартальний науково-практичний журнал «Інженерні та освітні технології». 2016. № 4 (16). С. 15-23.

5. Самокиш І.І. Босенко А.І., Дишель Г.О. Оптимізація навчального процесу фізичного виховання у вищих закладах освіти на основі моніторингу функціональних можливостей студентів. Науково-практичний журнал ПНЦ НАПН України «Наука і освіта». Одеса: ПНПУ, 2016. Вип. №8. С. 151-157.

ПИТАННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Карина Бровко
Науковий керівник: завідувач кафедри Циганoвська Н.В.
Харківська державна академія культури
Харків, Україна

Анотація. *Дослідження присвячено вивченню факторів, які впливають на відношення до гендерної рівності у спортивних іграх серед здобувачів вищої освіти.*

Ключові слова: *гендерна рівність, здобувачі вищої освіти, спортивні ігри, фактори.*

Вступ. Спортивні ігри є найбільш популярними видами спорту в усьому світі [3]. Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти, вони займають одне з провідних місць [1, 2, 4].

Проблема гендерної рівності у спортивних іграх серед здобувачів вищої освіти є актуальною у сучасному світі з огляду на те, що статева нерівність та стереотипи продовжують існувати в спортивному середовищі. Нерівні умови для жінок та чоловіків у спорті можуть спричинити обмеження можливостей для розвитку спортивної кар'єри, впливати на фізичне та психологічне здоров'я спортсменів, а також сприяти поширенню стереотипів про ролі гендерів у суспільстві.

Мета дослідження: вивчити фактори**,** які впливають на відношення до гендерної рівності у спортивних іграх серед здобувачів вищої освіти.

Материал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У Великобританії в 1903 році була створена «Організація щодо захисту громадських і політичних прав жінок». Жінки відстоювали свої права не тільки у політиці, науці, але і у спорті.

Процес інтеграції жінок у міжнародний фізкультурно-спортивний і олімпійський рух був повільним і тяжким, але згодом жінки зайняли гідне місце в сфері спорту. Зараз на Олімпійських іграх жінки змагаються майже в усіх видах спорту, крім греко-римської боротьби і лижного двоборства.

Міжнародний олімпійський комітет (далі – МОК) очолює боротьбу за гендерну рівність між спортсменами і спортсменками та проводить роботу з Міжнародними спортивними федераціями та Національними олімпійськими комітетами щодо позитивного вирішення питання присутності жінок у всіх видах спорту і у всіх національних олімпійських командах [5].

Фактори, які впливають на відношення до гендерної рівності у спортивних іграх серед здобувачів вищої освіти, можуть включати:

1. Соціокультурний контекст. На ставлення до гендерної рівності може впливати соціокультурне уявленнями про ролі чоловіків і жінок у спорті.

2. Доступ до ресурсів. Нерівність у доступі до спортивних ресурсів, таких як тренерський штат, обладнання та фінансування, може вплинути на участь жінок у спортивних іграх.

3. Підтримка та визнання. Визнання жіночих спортивних досягнень та підтримка від університетської спільноти можуть стимулювати більш активну участь жінок у спортивних змаганнях.

4. Тренерський склад. Наявність кваліфікованих тренерів, які підтримують гендерну рівність і стимулюють розвиток спортивних навичок у жінок, може позитивно вплинути на їх участь у спортивних іграх.

5. Політика та правила. Існування правил, спрямованих на забезпечення гендерної рівності у спортивних іграх може впливати на ставлення до участі жінок у спорті серед здобувачів вищої освіти.

6. Медіа та громадська думка. Представлення жіночих спортивних досягнень у медіа може впливати на уявлення про роль жінок у спорті та стимулювати їх участь у спортивних іграх.

7. Рівні можливості. Важливо забезпечити, щоб усі спортсмени під час здобуття вищої освіти мали однакові можливості для участі в спортивних змаганнях незалежно від статі.

8. Пропаганда рівності. Сприяти усвідомленню гендерної рівності серед учасників, глядачів та організаторів спортивних ігор.

9. Підтримка жіночого спорту. Забезпечення підтримки та розвитку жіночих спортивних команд.

10. Безпека та комфорт. Створення безпечної та комфортної атмосфери для усіх учасників спортивних ігор незалежно від статі.

11. Еквітабельність у винагородженні та підтримці. Забезпечення рівних умов у винагородженні, фінансуванні та підтримці для чоловіків і жінок, які займаються спортом.

Висновки. Забезпечення рівних умов для чоловіків і жінок у спортивних іграх сприятиме розвитку гендерної рівності та позитивно вплине на участь жінок у спортивних змаганнях серед здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити вплив гендерних стереотипів на спортивну активність здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури:

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.

2. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118. Т. ІІІ. С. 97–101.

3. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій : навч. посіб. Вінниця : Ландо ЛТД, 2012. 240 с.

4. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Спортивні ігри в системі фізичного ивхования стдентів аграрного університету : навч.-метод. посіб. Суми, 2023. 99с.

5. Тарасевич О. А. Формування жіночої олімпійської програми у спортивних іграх. *Спортивні ігри*. 2020. № 1 (15). С. 58–73.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ ШКОЛЯРІВ 12 РОКІВ

Анастасія Бугайова, Маргарита Мамешина
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Представлено результати рівня прояву статичної рівноваги учнів 12 років. Встановлено вище за середній рівень розвитку статичної рівноваги в учнів 12 років. За статтю розрізнення не суттєві.*

Ключові слова: *фізичні якості, координаційні здібності, учні середніх класів.*

Вступ. Основною складовою в управлінні процесом фізичного виховання в освітніх установах є контроль за розвитком фізичних здібностей. Водночас наукова спільнота зазначає, що ключовим аспектом є координаційні здібності, які відіграють важливу роль у різних видах рухової діяльності [2, 6].

Наукові дослідження підтверджують, що цілеспрямований вплив на розвиток координаційних здібностей призводить до істотного покращення їх рівня [5]. Маємо підкреслити, що оцінка та аналіз рівня розвитку координаційних здібностей набуває важливого значення в процесі фізичного виховання учнівської молоді. Крім того, систематичний контроль є основою ефективного вибору засобів, методів та методичних прийомів для розвитку не лише координаційних здібностей, а й інших фізичних якостей. Цьому питанню приділили значну увагу ряд науковців [1, 3]. Проблема розвитку координаційних здібностей посідає важливе місце у процесі фізичного виховання на сучасному етапі.

Мета дослідження: встановити рівень розвитку статичної рівноваги в школярів 12 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі "Харківського навчально-виховного комплексу "Гімназія-школа 1 ступеня" № 24. У тестуванні приймали участь учні 6-х класів (12 хлопців, 10 дівчат). Для досягнення поставленої мети використано наступні **методи**: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Здатність до підтримки статичної рівноваги досліджували за методикою Бондаревського (с). Тестування проводили із закритими й відкритими очима. Середні дані порівнювали з нормативними оцінками запропонованими Л. П. Сергієнко [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене співставлення середніх результатів статичної рівноваги з відкритими й закритими очима з нормативними оцінками [4], виявило, що показники учнів 12 років відповідають оцінці – 4 бали. Зазначене свідчить про вище за середній рівень прояву здібності до підтримки статичної рівноваги досліджуваного контингенту.

Порівняння даних у статевому аспекті (Табл. 1), свідчить про те, що хлопці показали кращі результати ніж дівчата, але достовірних відмінностей за усіма досліджуваними параметрами не виявлено ($p>0,05$).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку статичної рівноваги за статтю учнів 12 років

Класи / Стать	6 клас			
	n	$\overline{X} \pm m$	n	$\overline{X} \pm m$
Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)				
	з відкритими очима		зі закритими очима	
Хлопці	12	33,58±46,81	12	22,50±8,09
Дівчата	10	31,40±9,15	10	21,80±14,84
t	1,79		0,47	
p	>0,05		>0,05	

Висновки.

1. Встановлено вище за середній рівень прояву здібності до утримання статичної рівноваги в учнів 6-х класів.

2. За статтю достовірних розрізнень за усіма параметрами, що досліджувалися не виявлено.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у визначенні динаміки показників прояву здатності до статичної рівноваги досліджуваного контингенту.

Список використаної літератури:

1. Бала ТМ, Сванадзе АС, Кузьменко ІО. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. ***Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова.*** **Київ;** 2017;6(88). С. 10−13.

2. Криворучко Н. В, Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. ***Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова.*** **Київ;**2016;11(81). С. 57−60.

3. Мамешина МА. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7−9-х класів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2018. Вип. 10(104)18. С. 49−55.

4. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 439 с.

5. Masliak I.P.,ShesterovaL.Ye, Kuzmenko I.A., Bala T.M., Mameshina M. A.,Krivoruchko N.V., Zhuk V.O. *The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science // International scientific journal of kinesiology.* 2016. vol. 9, Issue 2. **–**December. p**p. 20–27.**

6. Masliak I.P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. vol. 22(2). pp. 92−98.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Людмила Дзюба

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *Представлено три основних підходи до організацій самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку, що полягають у підборі вправ різної спрямованості залежно від мети занять.*

Ключові слова: *жінки, самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі програми.*

Вступ. Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя дорослого населення. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної роботоздатності, поліпшують здоров'я людини. А враховуючи сучасні соціально-економічні та політичні перетворення у нашій країні, слід зазначити, що в багатьох сферах виробництва відбувся перехід населення на віддалену, дистанційну роботу, що також спричинило відсутність доступу до спеціально-організованих форм фізкультурно-оздоровчих занять. Тому самостійні форми організації занять з фізичної культури набувають доцільності. Особливу увагу слід приділяти підвищенню стану здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, адже на цей віковий період припадає максимальна реалізація життєвого потенціалу жінки, встановлення соціальних зв'язків, втілення репродуктивної функції. Вікові зміни даного періоду мають, у першу чергу, функціональний характер, що потребує оптимізації рухової активності та залучення до оздоровчих занять [2, 3].

Мета дослідження – узагальнити дані науково-методичної літератури щодо особливостей організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження використано метод аналізу, систематизації й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Самостійна фізкультурно-оздоровча робота – це щоденні заходи, які сприяють гармонізації та вдосконаленню психофізичних процесів організму людини і охоплюють широкий спектр факторів: оптимальний руховий режим, регулювання маси тіла, складання раціонального харчового раціону, загартування та ін.

Фахівці виділяють три основні форми самостійних занять для осіб зрілого віку: гігієнічна гімнастика (ранкова і перед сном); вправи протягом робочого дня; самостійні тренувальні заняття.

Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного

виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

У сучасних умовах використовують, як правило, три варіанти основних фізкультурно-оздоровчих програм [1]. Перший варіант програм передбачає використання фізичних вправ переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10–30 хв. із потужністю 60–70% від максимального споживання кисню. З'ясовано, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.

Другий варіант фізкультурно-оздоровчих програм передбачає використання вправ швидкісно-силового та силового характеру. Величина навантаження досягає 80–85% від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5–10, а дозування – 3–6 повторів.

У третьому варіанті використовують комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи якомога більше м'язів, що забезпечує вдосконалення органів і систем та всебічний фізичний розвиток.

На нашу думку, основними критеріями у виборі засобів самостійних фізкультурно-оздоровчих занять є мотивація жінок першого періоду зрілого віку до різних видів рухової активності, а також урахування рівня їх фізичного стану.

Висновки. Найбільш розповсюдженими підходами до використання засобів фізичної культури у самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях є: аеробні вправи циклічного характеру, силове тренування та комплексний підхід з використанням різноспрямованих засобів. Основним чинником підбору засобів є урахування інтересу жінок до різних видів рухової активності та рівня їх фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні мотивації жінок першого періоду зрілого віку до самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Список використаної літератури:

1. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.

2. Ульїнська А.А. Організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку з використанням засобів «Kangoo Jumps»: дис. … докт. філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт / Придніпровська держ. акад. фіз. культ. і спорту. Д., 2023. 275 с.

3. Andrieieva O., Yarmak O., Kashuba V., Drozdovska S., Gineviciene V., Blagii O., Akimova-Ternovska M. Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 2020. Vol. 20(4). P. 195-204. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАЛІЗНИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Анжеліка Єфремова, Вероніка Воловик

Український державний університет залізничного транспорту
Харків, Україна

Анотація. *Успішність професійної діяльності майбутніх фахівців залізничного транспорту багато в чому визначається відповідністю особистості фахівця вимогам ринку праці і професії. У зв'язку з цим, розвиток професійно важливих якостей є неодмінною умовою успішної реалізації професійних обов'язків.*

Ключові слова: *студенти, фізична підготовка, професійно важливі якості.*

Вступ. Професійно важливі якості у загальному розумінні повинні містити в собі ті необхідні якості, які відповідають певному уявленню про необхідний рівень освіти, професіоналізму, кваліфікації, враховуючи орієнтацію якостей, як на поточні завдання діяльності фахівця-залізничника, так і на перспективи їх розвитку.

Мета та завдання дослідження: дослідити професійно важливі якості студентів залізничних спеціальностей.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. У закладах вищої освіти залізничного профілю найбільш поширеною є інженерна спеціальність. Висока відповідальність фахівців залізничної галузі обумовлює потребу в надзвичайно вираженому рівні розвитку наступних професійно важливих якостей: стійкість і концентрація уваги, спритність і координація рухів рук; високий рівень внутрішнього контролю в ході виконання професійної діяльності; силові якості, витривалість та інші [3, 4].

Слід відмітити, що багато виробничих процесів характеризуються підвищеною складністю і інтенсивністю праці, при яких виконавці повинні уміти приймати швидкі і точні рішення, володіти здатністю концентрувати увагу, також мати добре розвинені фізичні якості. Все це неминуче вимагає наявності відповідних фізичних даних, підвищеної координації і культури рухових дій [1, 2]. Але такі властиві людині якості потребують постійного розвитку, тому що з кожним роком техніка стає все більш складною та досконалою, а отже і підготовка студентів до майбутньої праці також ставати все більш досконалою, і саме таку підготовку майбутній фахівець може отримати на заняттях з фізичного виховання.

Ефективність трудової діяльності інженера у багатьом залежить від його індивідуальної здатності до продуктивної розумової і фізичної роботи, ступеню витривалості та відновлення організму. Дослідниками доведено, що низький рівень працездатності призводить до швидкої втоми, збільшення кількості помилок в роботі та зниженню творчої активності. Дуже важливе значення для

успішної виробничої діяльності має гарний стан серцево-судинної та центральної нервової систем, високий рівень фізичної підготовленості [2, 4].

Будь-яка професійна діяльність має свої психофізичні характеристики, рухову специфіку, яка залежить від певних умов праці і пред'являє різні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій, психічних властивостей і якостей людини [1, 5]. Знання цих умов створює передумови для успішної професійної діяльності, опосередковано виявляючись в ній через такі чинники, як стан здоров'я, міру фізичної тренованості, адаптації до умов праці.

Висновки. Отже, досконалий розвиток професійно важливих якостей і накопичення якісних змін у підготовці майбутніх фахівців залізничного транспорту є основою професійної придатності та запорукою високопродуктивної праці.

Список використаної літератури:

1. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013; 1: 70–73.

2. Єфремова А.Я. Дослідження впливу посиленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень фізичної підготовленості майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 12 (94), с. 35–40.

3. Єфремова АЯ. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2012; № 2. С. 15–18.

4. Єфремова АЯ, Шестерова ЛЄ. Динаміка рівня професійно-прикладної психофізичної та психофізіологічної підготовленості студентів залізничних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2017; № 2(58). С.34–39.

5. Захаріна ЄА. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2007; 1: 64–67.

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анжеліка Єфремова, Ангеліна Гуцевич

Український державний університет залізничного транспорту
Харків, Україна

Анотація. *Під час воєнного стану студенти вищих навчальних закладів знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Проте, для підтримки фізичного та психічного здоров'я важливо приділяти значну увагу заняттям фізичним виховання.*

Ключові слова: *студенти, фізичний стан, стресостійкість, фізична підготовка.*

Вступ. Останніми роками проблема дефіциту рухової активності та в цілому зниження фізичної підготовленості, дедалі більше охоплює всі вікові групи населення нашої держави, спочатку завдяки ковід-19, а на даний час воєнні дії на території України. До того ж на фізичний стан студентів негативно впливає постійний стрес, який студенти випробовують під час війни. Безумовно це вкрай негативно впливає на фізичний та психічний стан студентської молоді.

Мета та завдання дослідження - дослідити рівень стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Тенденція до погіршення фізичного та психічного стану здоров'я студентів зростає все більше з кожним роком. Це пов'язано не тільки з війною в Україні, змінами в економіці, екології, а й недооцінкою в суспільстві оздоровчої ролі фізичного виховання. А зараз до всього цього добавилося ще і нервово-емоційне навантаження та стресові ситуації, які відбуваються під час війни та негативно відображаються на всьому організмі.

Сьогодення – це дуже непростий час, повний стресів та непередбачуваних ситуацій. Перевтома, тривожність та довгостроковий стрес під час війни в Україні виснажують організм, шкодять психічному самопочуттю, можуть стати тригером депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки.

Війна в Україні дала зрозуміти, що стреси військового часу впливають не тільки на людей, що опинилися в зоні бойових дій або в окупації, але й на людей, що перебувають в тилу, за кордоном, зокрема на здобувачів вищої освіти.

Актуальність порушеної проблематики у наш час має глобальний характер. Тому що, наразі, коли в Україні війна, студентам ЗВО важливо навчитися не тільки підтримувати гарну фізичну форму але й справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість, щоб жодна надзвичайна ситуація не здатна була збити з пантелику особистість під час навчання, життя та у побуті.

Зазначимо, що емоційна реакція на стресову ситуацію призводить до стану тривожності або емоційної напруженості. Наслідком стресу може бути невроз, функціональні захворювання нервової системи, коли страждає нервова система студента, ресурси виснажуються, примушуючи організм працювати на межі [3].

Війна є надзвичайним психологічним подразником для студентської молоді. Взагалі, ми не маємо природного імунітету, здатного захистити від стресу, що спричиняють бойові дії. Втім, існують правила і практики, які дозволяють навчитися спокійніше сприймати ситуацію. І цим зберегти фізичне здоров'я та душевну рівновагу свої, і тих, хто перебуває поруч.

Формування стресостійкості у студентському віці можливе завдяки заняттям фізичним вихованням та психологічного тренування, де мають бути використані як фізичні, дихальні вправи, так і вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо. Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодої людини [1].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [2].

Висновки. Отже, у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага та стресостійкість, а також формуються запас міцності всього організму. Таким чином важливо регулярно приділяти час для занять фізичними вправами, відвідувати заняття фізичним вихованням та приділяти час для занять психологічною саморегіляцією.

Список використаної літератури:

1. Єфремова А. Я., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичними вправами студентів та фахівців-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 2. С. 37–41.

2. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ. Сучасні проблеми науки і освіти. 2015.

3. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

ПСИХО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Юлія Заманягре

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Львів, Україна

Анотація. *У роботі було висвітлено та проаналізовано дані щодо дослідження рівня психофункціонального стану студентів 1 курсу, факультету фізична терапія та реабілітація. Встановлено, що більшість показників гемодинаміки є задовільними та відповідають нормі.*

Ключові слова: *психоемоційний стан, функціональний стан, показники гемодинаміки, студенти, здоров'я.*

Вступ. Студенти закладів вищої освіти – основна група молоді країни, що перебуває у процесі формування соціальної та фізіологічної зрілості, і знаходиться під численними психофізичними та психоемоційними навантаженнями [1, 2, 4]. Функціональні показники є важливим інструментом для оцінки фізичного здоров'я, оскільки вони дозволяють об'єктивно визначити рівень фізичної активності, працездатності та загальної функціональності організму [3, 5]. Тому, вивчення психоемоційного стану та функціональних показників студентів є актуальним.

Мета дослідження: проаналізувати психо-функціональний стан студентів фізичної терапії і реабілітації.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь студенти фізичної терапії та реабілітації. Дослідження проводилось на базі Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Нами залучено студентів 1 курсу, у кількості 103 студенти. Проведено антропометричні вимірювання та функціональні проби для оцінки фізичного здоров'я. Також проведено опитування щодо самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. У хлопців спостерігається трішки вищий за норму пульсовий тиск 52,94 мм рт. ст., у дівчат пульсовий тиск відповідає в нормі - 48,00 мм рт. ст. Величина хвилинного об'єму крові є інтегральною характеристикою кровообігу, сприяє забезпеченню метаболічних потреб. За аналізом цього показника хвилинний об'єм крові у дівчат становить 4,91 л/хв, у хлопців 5,17 л/хв. Щодо показників хвилинного об'єму крові у хлопців, нами виявлено розбіжності результатів у групі (V=20,41%). Показники систолічного об'єму в хлопців та у дівчат є в межах норми (у хлопців - 65,39 мл, у дівчат - 63,59 мл), це свідчить про хорошу роботу серця та стан судинної системи.

Показники коефіцієнту економічності кровообігу (КЕК) у хлопців відповідають нормам - 4207,94±1173,30 у.о., і вважаються досить високими для нетренованих осіб. У дівчат відповідають задовільному рівню - 3733,13±1030,70 у.о. Коефіцієнт варіації у показниках економічності кровообігу у хлопців і дівчат становить приблизно однаково 28%, що свідчить про групові відмінності у показниках.

Індекс Робінсона або індекс подвійного добутку характеризує систолічну роботу серця. Найбільша кількість студенток характеризується нижчим від середнього рівня роботи серцево-судинної системи (35%), що може свідчити про порушення регуляції серцево-судинної системи. Середні показники працездатності виявлено у 30% дівчат. Основна частина хлопців (30,1 %) характеризується нижчим від середнього рівне працездатності серцево-судинної системи за індекосм Робінсона. Показники індексу Кердо демонструють, що у 65% дівчат переважає симпатична регуляція тонусу судин і 35% негативні. У 57,2% хлопців перевагу має симпатична регуляція тонусу судин. Також у 3,1% хлопців виявлено значну ваготомію, що може свідчити про порушення стану вегетативної нервової системи.

Аналізуючи результати анкетування, самопочуття у більшості студентів знаходиться на задовільному рівні, але також зазначимо, що значна частина, яка становить 44,9%, має погане самопочуття. Активність майже у всіх студентів, а саме 85,7% знаходиться на низькому рівні, що впливатиме на їх працездатність. У 59,1% студентів настрій є нормальний та знаходиться на середньому рівні. У жодного студента не виявлено високого рівня САН.

Висновки. Аналізуючи показники гемодинаміки у студентів, можемо зробити висновок, що більшість показників є задовільними і відповідають нормі. За коефіцієнтом варіації у студентів такі показники як пульсовий тиск, хвилинний об'єм крові та коефіцієнт економічності кровообігу показують, що у групі є значні розбіжності. За результатами опитування встановлено, що

самопочуття у більшості студентів знаходиться на задовільному рівні, однак активність майже у всіх студентів, а саме 85,7% знаходиться на низькому рівні. У 59,1% студентів настрій є нормальний та знаходиться на задовільному рівні. У жодного студента не виявлено високого рівня САН.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в обгрунтуванні та розробці практичних рекомендацій для удосконалення психофізичного здоров'я студентів.

Список використаної літератури:

1. Бишевець Н, Лазакович Ю. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023; Вип. 4. С. 47-51.

2. Іваніцька Т. Психоемоційний стан студентів під час пандемії covid-19 та умов вимушеної соціальної ізоляції. *Матеріали конференцій МЦНД*, Житомир, Україна, 2023. С. 215–217.

3. Мазур А., Лукацький Д., Таранюк Г.П. Вивчення антропометричних впливів на показники гемодинаміки. Modern trends in the development of economic and social sectors: national and international experience: collection of reports abstracts of the International Scientific Conference of Students and Young Scientists (November 22, 2023). Kyiv: International European University. 2023. С. 140-142.

4. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2021. Вип. 4. С. 115-121.

5. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. НУФВСУ. Київ, Україна, 2009. с. 1-3.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ –ПІДЛІТКІВ

Дарія Каденчук, Олександр Шевчук, Христина Каламарчук

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, Луцьк, Україна

Анотація. *У статті розглянуто вплив секційних занять на рівень фізичного стану школярів-підлітків. Виявлено, що систематичні заняття у спортивних секціях вірогідно позитивно впливають на низку показників фізичного стану підлітків.*

Ключові слова: *фізичний стан, підлітки, спортивні секції, фізичне виховання, фізичні вправи.*

Вступ. Дослідження фізичного стану дають змогу пізнати закономірності становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти

індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять та основні умови самоконтролю [1; 5; 6].

Мета дослідження – виявити вплив секційних занять на фізичний стан учнів середнього шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використовувалися аналіз і узагальнення психолого-педагогічної та методичної літератури, анкетування, фізіологічні методи, тестування, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Середній шкільний вік характеризується як найбільш складний період для розвитку фізичних якостей. Його специфічною особливістю є бурхливе біологічне дозрівання, яке визначає не тільки фізіологічний, але й соціальний стан школярів [2; 3; 4].

Аналіз результатів нашого дослідження показує, що за більшістю тестів, за якими визначали фізичну підготовленість, хлопці експериментальних груп переважають контрольну. Найбільшу різницю зафіксовано у розвитку сили, витривалості та гнучкості. Такий стан зумовлений змістом навчальних та індивідуальних тренувальних занять, формуванням інтересу до занять тими чи іншими видами спорту.

У розвитку сили вірогідна різниця простежується в основному в підлітків 13–15 років; у розвитку швидкісно-силових якостей – у 12–13 років.

Результати наших досліджень показують, що функціональні можливості школярів експериментальних груп вірогідно вищі ($p< 0,05$), ніж у контрольній. Підвищення функціональних можливостей підлітків експериментальних груп пояснюється тими засобами, які застосовують тренери на заняттях та сумлінним виконанням домашніх самостійних завдань.

Висновки. Таким чином, педагогічний експеримент показав вірогідно вищий рівень фізичного стану школярів середнього віку, які займаються у спортивних секціях. Отже, заняття у позакласних формах фізичного виховання, зокрема, у спортивних секціях, мають позитивний вплив на здоров'я дітей підліткового віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні впливу різних видів спорту на фізичний стан учнів середнього шкільного віку.

Список використаної літератури:

1. Боднар І.Р, Андрес А.С. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ; 2016; 4, С. 11−16. http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_4_4.

2. Дмитренко С. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного вихованні учнів середніх класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. С. 69−76. http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/594

3. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю. Педагогічні технології розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 12–13 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019 (8). С. 42-49. http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30642.

4. Жерновнікова Я.В. Формування рухових якостей учнів основної школи: диференціація фізичних навантажень та урахування рівнів біологічного розвитку. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2018. 1(30). С. 17–22. DOI https://doi.org/10.26661/2522-4360-2018-1-29-03.

5. Могильний Ф.В. Дослідження функціонального стану організму учнів 11–15 років. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 102. Т.1. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. М.О. Носко. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С. 263-266.

6. Фурман Ю.М, Брезденюк О.Ю, Мірошніченко В.М. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020. № 1. С.40-43. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43.

ФІСТБОЛ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Сабіна Козарь, Дмитро Христенко

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Харків, Україна

Анотація. *Головним завданням фізичного виховання школярів є зміцнення здоров'я, а також розвиток фізичних якостей, сприяння правильному фізичному розвитку, пропаганда здорового способу життя, можливість навчити і вдосконалювати важливі рухові навички та вміння. Все це можна реалізувати за допомогою інноваційного засобу фізичного виховання, а саме – фістболу.*

Ключові слова: *фістбол, розвиток фізичних якостей, командна гра, інноваційні засоби фізичного виховання школярів.*

Вступ. У сучасній освіті тривають пошуки нових шляхів розвитку, життєвих орієнтирів, переосмислення цінностей. Оновлені напрями освіти вимагають вироблення нових стратегій, формування перспективних цілей освітньої системи, впровадження інновацій. Тільки інноваційна, за своєю сутністю, освіта може виховати людину, яка живе за сучасними інноваційними законами глобалізації, є творчою, самостійною й самодостатньою особистістю, яка керується в житті власними переконаннями [1].

Мета та завдання дослідження. *Мета* – виокремлення фістболу як інноваційного засобу фізичного виховання школярів.

Завдання: проаналізувати науково-методичні джерела стосовно фістболу; огляд правил гри у фістбол; визначити місце фістболу у фізичному вихованні школярів.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження ми використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз відеоматеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Нагальні вимоги до сучасних освітніх установ були сформульовані в Законі України «Про освіту», «Про повну

загальну середню освіту», Концепції «Нова українська школа», де виокремлено одне з головних завдань – стимулювання та розвиток інноваційних процесів.

Фістбол - командний вид спорту, в якому дві команди змагаються одна з одною на двох половинах поля, аналогічно волейболу. Їх розділяє центральна лінія та натягнута між двома стовпами сітка або стрічка, висотою до двох метрів. Якщо під час гри гравець або м'яч торкається сітки або стійок, це вважається помилкою. Кожна команда складається з п'яти гравців, причому гравці намагаються перекинути м'яч через сітку з однієї половини поля на половину поля суперника, використовуючи тільки руку або стиснений кулак. П'ять гравців кожної команди можуть торкатися м'яча до трьох разів - при цьому допускається відскок перед кожним дотиком (на відміну від волейболу, де відскок не допускається), але ніяких повторних ударів з боку будь-якого окремого гравця в межах трьох спроб. Як і у волейболі, три удари ідеально підходять для порятунку, установки та забивання м'яча назад на половину суперника в зазначеному порядку. Якщо одна з команд не може повернути м'яч або робить помилку, інша команда отримує очко. Команда, яка останньою втратила очко або допустила останню помилку, робить наступну подачу. Партія закінчується, коли одна команда набирає 11 очок і лідирує як мінімум на 2 очка (тобто як мінімум 11:9). Якщо рахунок досягає 10:10, гра буде автоматично продовжена доти, поки одна з команд не вийде вперед з різницею у 2 очки або першою набере 15 очок (таким чином, партію буде завершено з рахунком 15:14). Кількість виграшних сетів варіюється в залежності від класу гри, але зазвичай розігрується до п'яти або трьох.

Гру у фістбол можна успішно застосовувати на заняттях з фізичного виховання як самостійний вид спорту, а також використовувати як одну з форм підготовки у волейболі.

За допомогою впровадження інноваційних технологій вирішуються наступні педагогічні завдання: підвищення ефективності та якості навчання; поглиблення міжпредметних зв'язків; розвиток особистості учня, підготовка до комфортного життя в умовах інформаційного суспільства; розвиток комунікативних здібностей учнів; формування медійної та інформаційної грамотності, що є основою інформаційної культури особистості в епоху цифрових технологій [2].

Висновки. Основними цілями вчителя при використанні інноваційних технологій має бути добір форм та напрямів роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості, насамперед уроку фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, позакласних спортивно-масових заходах, змаганнях з різних видів спорту, використанні самостійних завдань. Саме тому фістбол як інноваційний засіб фізичного виховання школярів доцільно використовувати на уроках фізичної культури.

Список використаної літератури:

1. Грабовська Т.І., Талапканич М.І., Химинець В.В. Інноваційний розвиток освіти: особливості, тенденції, перспективи. Ужгород, 2006. 232 с.

2. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4. С. 35- 38.

3. Правила гри у фістбол: https://www.ifa-fistball.com/en/rules/

4. Фізична культура: навчальна програма для закладів загальної середньої освіти 6-9 класи. Київ, 2022 р. 425 с.

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТТЯХ

Катерина Кривошия, Олег Кожушок, Софія Михалевич

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, Луцьк, Україна

Анотація. *У статті обґрунтовано педагогічні умови формування позитивної мотивації до занять спортом у секціях учнів закладів загальної середньої освіти.*

Ключові слова: *фізичне виховання, позаурочні форми, школярі, мотивація, інтерес.*

Вступ. Проблема формування мотивації до підвищення рухової активності учнів початкових класів зумовлена як вимогами нормативно-правових документів, що становлять на порядок дня українського шкільництва потребу піднесення на якісно новий рівень рухового режиму дня вихованців, так і орієнтацію змісту чинних програм навчального курсу «Фізична культура» на рухову активність із загально-розвивальною спрямованістю.

Мета дослідження – обґрунтувати педагогічні умови формування позитивної мотивації до занять у спортивних секціях учнів закладів загальної середньої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Ані результати численних наукових досліджень про здоров'ястимуляційні можливості фізичної культури [2; 4; 5], ані зміст нових навчальних програм із фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку не стали механізмом збільшення їхнього рухового обсягу. З огляду на це, велику увагу заслуговують наукові праці, які пов'язані з формуванням мотивації школярів до систематичних занять фізичною культурою [2; 4]. Незважаючи на те, що в останні роки з'явилося чимало наукових досліджень, які розкривають можливості мотиваційних чинників і способи їх реалізації в процесі фізичного виховання учнів [4; 5], питання підвищення рухової активності в добовому й тижневому бюджеті часу висвітлені недостатньо. Отже, актуальність поставленої проблеми та недостатня її розробленість зумовили вибір теми дослідження.

Формуванню мотивації у школярів до систематичних занять у спортивних секціях сприяє дотримання таких педагогічних умов [5]: формування позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами. У школах задачу формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані вирішувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад вчителів, нові (інноваційні) форми і засоби проведення уроків тощо. Фізичну активність людини слід вважати одним з найважливіших природних організаторів здорового способу його життя, ефективним засобом виховання здорового духу і, поряд з тим, нетерпимості до антикультурних і анти суспільних явищ. Не можна не відмітити, що саме фізична активність може бути універсальним чинником управління способом життя людини [1]. А тому і зростає роль мотивації як "засобу" залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою, а від так і до збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Мета й завдання нашої експериментальної програми спрямовувалися на формування в учнів потреби до занять у спортивних секціях.

Методика формування мотивації школярів до виконання фізичних вправ на основі рекомендацій В.В. Пантіка (2000) передбачала застосування комплексу різноманітних методів, засобів і форм навчання й виховання.

Основні засоби формування мотивації до занять фізичними вправами поділялися на дві групи: основні й допоміжні. До основних засобів належали фізичні вправи, оздоровчі сили природи й гігієнічні фактори.

Допоміжні засоби залежали від конкретної, локальної мети. До них належали технічне обладнання, інвентар, засоби масової інформації, література, наочність, кінофільми, виставки, музеї спортивної слави.

Висновки. Формуванню мотивації у школярів до систематичних занять у спортивних секціях сприяє дотримання таких педагогічних умов [5]: формування позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у виявленні впливу негативних факторів (війни в Україні тощо) на позитивну мотивацію до занять фізичними вправами.

Список використаної літератури:

1. Андрєєва О., Головач І., Хрипко І. (2016) Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич (1). pp. 11-15. ISSN 2071-5285.

2. Бондарчук Н. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного

виховання. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2014. № 2. С. 17-22.

3. Васкан І., Розтока А. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2012. № 4 (20). С. 247-252.

4. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. С. 51–52.

5. Презлята Г. В., Лісовський Б. П., Остап'як З. М. Педагогічна підтримка школярів у формуванні здорового способу життя [Електронний ресурс]. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2013. Вип. 18. С. 10–17. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ vpnu_fiz_kult_2013_18_3.

РОЗВИТОК СУЧАСНИХ СИСТЕМ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ І ВИХОВАННЯ В ЄВРОПІ

Ксенія Мацола

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. *У роботі представлено винахідників різних концепцій і напрямів розвитку дошкільного виховання в Європі, на ідеях яких засновані сучасні системи дошкільної освіти в різних країнах.*

Ключові слова: *дошкільники, освіта, фізичне виховання, європейські країни.*

Вступ. Система дошкільної освіти в країнах Європи відрізняється підходами, теоріями та практиками навіть в різних шкільних юрисдикціях. Дошкільна освіта включає в себе виховання і турботу про дітей у яслах, дитячому садку. У той час як педагогічні методи відрізняються, існує загальна згода, що дошкільний заклад відповідає за надання освіти до початку обов'язкової освіти.

Дошкільна освіта, яку ми знаємо сьогодні, ґрунтується на засадах, закладених вченими і педагогами в XIX ст. Особливо це помітно в системі викладання, її організації та наступності освіти від початкової школи до закінчення університету [1, 3].

Мета дослідження – узагальнити дані науково-методичної літератури щодо особливостей розвитку систем дошкільної освіти в країнах Європи.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження використано метод аналізу, систематизації й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Коріння та ідеї розвитку дошкільного інституційного виховання можна знайти в працях Яна Амоса Коменського, чеського педагога і творця дидактики, у працях Фрідріха Фребеля, німецького педагога, засновника першого дитячого садка, у творах Рудольфа Штайнера, Марії Монтессорі, Лоріса Малагуцці та ін. Нові напрями розвитку та альтернативи дошкільного виховання та освіти неможливо зрозуміти без знання

класичних систем, особливо Ф. Фребеля і М. Монтессорі, вальдорфської освіти Р. Штайнера та руху Реджо-Емілія. Багато педагогічних ідей, рішень, передумов, методів роботи, підходів до виховання та освіти з боку цих педагогів, можна визнати інноваційними і сучасними у концепціях сучасної дошкільної освіти [4].

Розвиток дитини відбувається в кількох областях:

Фізичний розвиток – стосується фізичного росту та розвитку як грубої (наприклад, ходьба), так і тонкої моторики (такої як рухи пальців) контролю над тілом.

Сприйняття та сенсорний розвиток – як дитина функціонує за допомогою органів чуття та здатності обробляти отриману інформацію.

Комунікація та розвиток мови – використання візуальних і звукових стимулів, особливо для засвоєння мови, а також для обміну думками та почуттями.

Когнітивний розвиток – стосується того, як людина думає та реагує.

Емоційний розвиток – підвищення усвідомлення дітьми своїх почуттів і контролю над ними, а також того, як вони реагують на ці почуття в певній ситуації.

Соціальний розвиток – стосується особистості дитини, її стосунків з іншими та розуміння свого місця в соціальному середовищі [2, 5].

Фізичне виховання дітей дошкільного віку має всі можливості для здійснення комплексного розвитку всіх сфер особистості дитини.

Удосконаленню та збагаченню вітчизняної системи фізичного виховання дітей дошкільного віку буде сприяти вивчення особливостей та тенденцій розвитку фізичного виховання в закладах дошкільної освіти закордоном, зокрема, у країнах Європи, на етапі входження нашої держави в європейський освітній простір.

Висновки. Розвиток систем дошкільної освіти в європейських країнах має давню історію та теоретико-методологічні підходи, що мають свої відмінності та ідеї. Вивчення особливостей становлення дошкільної освіти і виховання різних країн та екстраполяція позитивного досвіду у практику дошкільного фізичного виховання в Україні допоможуть у справі розбудови сучасної системи дошкільної освіти в нашій країні.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні становлення і розвитку систем дошкільної освіти в окремих європейських країнах.

Список використаної літератури:

1. Козак Л. Сучасна дошкільна освіта: європейський досвід. Освітологічний дискурс. 2017. № 3-4 (18-19). С. 235 – 251.

2. Косенчук О.Г. Світові тенденції та напрями розвитку дошкільної освіти. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2021. Випуск 31. С. 43 – 56.

3. Красов О.І., Кусай М.В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. Молодий вчений. 2019. № 4.1 (68.1). С. 201 – 207.

4. Рачковська Н.О. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку у зарубіжних країнах. Наукові записки: збірник матеріалів науково-

практичної конференції викладачів і студентів факультету дошкільної, початкової освіти та мистецтв. Серія «Мистецтво» / Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського; ред.: Л.В. Старовойт, Л.М. Ліхіцька. Вінниця: «Фірма «Планер», 2018. С. 165-168.

5. Mavrić M., Fetić M. Preschool education in Europe. International Journal of Early Childhood Special Education. 2022. Vol. 14, Issue 03. P. 1307 – 1315.

ОСОБЛИВОСТІ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЖІНОЧОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

Анастасія Місішин, Наталя Бихун

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Футбол є найпопулярнішим видом спорту у всьому світі, в який грають як чоловіки, так і жінки. Футбол має багато позитивних впливів на здоров'я. Важливо заохочувати дівчат до занять футболом.*

Ключові слова: *жіночий футбол, заняття футболом.*

Вступ. Футбол є найпопулярнішим видом спорту у всьому світі, в який грають як чоловіки, так і жінки. Жіночий футбол активно розвивається, і все більше жінок виявляють інтерес до цієї гри. Незалежно від статі, футбол є захоплюючим видом спорту, який об'єднує людей з усього світу [1,2].

Мета – визначити особливості популяризації жіночого футболу в Україні.

Завдання дослідження.

1. Визначити особливості жіночого та чоловічого футболу.
2. Визначити шляхи заохочення дівчат до занять футболом.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження використовувався метод теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел та інформаційних ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Жіноча футбольна гра не відрізняється правилами та грою від чоловічої проте є кілька відмінностей, які можуть впливати на гру та сприйняття глядачами, а саме:

- Фізична сила та швидкість: зазвичай, чоловіки мають більшу фізичну силу та швидкість порівняно з жінками. Це може впливати на ігровий стиль та стратегію команд.
- Техніка гри: чоловічий футбол часто відзначається більш високим рівнем техніки гри. Гравці можуть виконувати складні комбінації пасів, ударів та фінтів.
- Рівень змагань: чоловічий футбол має більш високий рівень змагань, такі як Чемпіонат світу FIFA та Ліга чемпіонів. Це призводить до більшої публічної уваги та інвестицій.
- Заробітна плата: заробітна плата чоловіків футболістів зазвичай вища, ніж у жінок. Це може впливати на мотивацію та професійний підхід до гри.

- Популярність та медіа: чоловічий футбол є більш популярним та оточеним медіа-увагою. Це впливає на сприйняття гри та розвиток футбольної культури.

На сьогоднішній день у деяких країнах жіночий футбол – одна з найреспектабельніших командних ігор для жінок. Також це один з небагатьох видів жіночого спорту, в якому існують професійні ліги [1].

Футбол має багато позитивних впливів на здоров'я, а саме:

- Гра в футбол є відмінним кардіотренуванням. Вона покращує аеробні здібності, зміцнює серце та судини, і сприяє загальному здоров'ю.
- Гра в футбол розвиває координацію рухів та швидкість реакції. Це корисно для підтримки фізичної активності та збереження гнучкості м'язів.
- Постійні рухи під час гри в футбол сприяють розвитку м'язів ніг. Це може покращити силу та витривалість.
- Футбол впливає на різні аспекти здоров'я, включаючи підтримку імунної системи та зменшення ризику захворювань.
- Гра в команді розвиває соціальні навички, співпрацю та взаємодію з іншими гравцями.

Важливо заохочувати дівчат до занять футболом для розвитку жіночого спорту різноманітними способами, наприклад:

1. З дитинства необхідно вчити хлопчиків та дівчат про жіночий футбол. Рівність має бути вивчена з перших кроків у спорті.
2. Потрібно робити тренування цікавими та веселими. Необхідно зробити тренування привабливими для дівчат. Вони повинні відчувати радість від гри.
3. Підтримка новачків. Необхідно, щоб всі дівчата, незалежно від рівня навичок, відчували себе комфортно.
4. Наявність жіночих тренерів. Жіночі тренери можуть надихнути дівчат. Вони стають прикладом для наслідування.
5. Позитивний підхід до прогресу. Потрібно регулярно надавати дівчатам зворотний зв'язок щодо їхнього розвитку та якості гри [3].

Висновки. Жіночий футбол є ефективним засобом зміцнення здоров'я, досягнення фізичної досконалості, підготовки до високопродуктивної праці.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у визначенні зацікавленості школярів до занять жіночим футболом.

Список використаної літератури:

1. Жіночий футбол. Режим доступу: https://www.wikiwand.com/uk (Дата посилання: 20.04.24).
2. Історія жіночого футболу. Режим доступу: https://chytatyvgolos.com.ua/istoriya-zhinochogo-futbolu/ (Дата посилання: 20.04.24).
3. Особливості підготовки дівчат у футболі. Режим доступу: https://fizichna-kultura-zosh-128.webnode.com.ua/l/osoblivosti-pidgotovki-divchat-u-futboli/ (Дата посилання: 20.04.24).

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 5–6-х КЛАСІВ

Ганна Москаленко, Маргарита Мамешина
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Представлено результати, що характеризують рівень розвитку сили учнів 11–12 років. Встановлено нижче за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в хлопців 11 років, низький – дівчат 11 років та учнів 12 років. За статтю достовірних розрізнень не виявлено, за віком достовірно кращі результати були в хлопців 12 років, у дівчат не достовірні.*

Ключові слова: *фізичні якості, сила, школярі середніх класів.*

Вступ. Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління [1]. Цим зумовлена необхідність посилення навчальної діяльності в закладах загальної середньої освіти та обґрунтування ефективних методик виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі та систематично займатися фізичною культурою і спортом [2].

Враховуючи специфіку занять фізичною культурою в школі, слід зазначити, що однією із головних фізичних якостей учнів є сила, а силова підготовка стимулює дієздатність функціональних систем організму, сприяє більш повному прояву інших рухових здібностей [5].

Таким чином, підвищення рівня розвитку силових здібностей підлітків залежить від цілеспрямованого використання засобів, а їх добір від врахування індивідуальних можливостей учнів [3]. Аналіз наукових доробок свідчить, що актуальним залишається питання щодо контролю показників прояву сили в учнів основної школи, що дозволить не лише оптимізувати процес фізичного виховання, а і забезпечить достатній рівень рухової підготовленості [6].

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в школярів 11–12 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі "Харківського навчально-виховного комплексу "Гімназія-школа 1 ступеня" № 24. У дослідженні приймали участь учні 5-х та 6-х класів (22 хлопця, 20 дівчат). Для досягнення поставленої мети використано наступні **методи**: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Рівень розвитку сили м'язів черевного пресу досліджували за допомогою піднімання тулуба в сід за 1 хв. Отримані показники порівнювали з нормативними оцінками, запропонованими Л. П. Сергієнко [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняння вихідних результатів виконання піднімання тулуба в сід з оціночною шкалою [4], свідчить, що показники хлопців 5-х класів відповідають оцінці 2 бали, результати дівчат 5-х класів і учнів 6-х класів – 1 бал. Таким чином, встановлено нижче за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в хлопців 11 років, низький – дівчат 11 років і учнів 12 років.

Аналіз даних у статевому аспекті (Табл. 1), свідчить про те, що результати хлопців і дівчат 5–6-х класів практично ідентичні й відмінності не достовірні (p>0,05).

Проведений аналіз показників у віковому аспекті (Табл. 1) виявив, що учні 12 років показали кращі результати ніж школярі 11 років, при цьому достовірні розрізнення спостерігали в результатах хлопців (p<0,05), у дівчат відмінності не суттєві (p>0,05).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку сили учнів у статевому та віковому аспектах

Класи / Стать	5 клас		6 клас	
	n	$\overline{X} \pm m$	n	$\overline{X} \pm m$
«Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв»				
Хлопці	10	25,00±6,00	12	27,41±4,81
Дівчата	10	25,10±7,65	10	27,10±3,65
t	0,08		0,36	
p	>0,05		>0,05	
«Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв»				
	Хлопці		Дівчата	
11 років	10	25,00±6,00	10	25,10±7,65
12 років	12	27,41±4,81	10	27,10±3,65
t	2,41		1,88	
p	<0,05		>0,05	

Висновки.

1. Результати дослідження свідчать про нижче за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в хлопців 11 років, низький – дівчат 11 років та школярів 12 років.

2. У статевому аспекті вірогідних відмінностей між показниками не виявлено (p>0,05).

3. За віком встановлено достовірно вищі результати в хлопців 12 років (p<0,05), у дівчат відмінності не достовірні (p>0,05).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у визначенні динаміки показників рівня розвитку сили школярів 5–6-х класів.

Список використаної літератури:

1. Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова.* 2017. 6(88). С. 10–13.

2. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності [автореферат]. Київ. 2008. 20 с.

3. Мамешина М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів 7-9-х класів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2020. 6(74). С. 25–31.

4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ; 2010. 776 с.

5. Шестерова Л., Синиця Т. Принципові положення тренувань у оздоровчому силовому фітнесі. *Матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. 2023. С. 202–203.

6. Petrova A., Bala T., Masliak I., & Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Spo*r. 2022. Vol. 22 No. 6, pp.955–961.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Олександра Мудревська, Ярослава Українцева

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди
Харків, Україна

Анотація: *в статті розглянуто актуальні проблеми розвитку фізичного виховання дошкільників у сучасних умовах та запропоновано перспективні напрями для подолання пов'язаних з цим викликів. Авторки стверджують, що дошкільний вік – один із найбільш відповідальних періодів у житті кожної людини, оскільки саме в ці роки закладаються основи фізичного і ментального здоров'я та гармонійного розвитку дитини. Зважаючи на це, безпрецедентною є роль фізичного виховання, зміст та форми якого мають відображати потреби і вимоги сьогодення.*

Ключові слова: *фізичне виховання, дошкільний вік, розвиток, фізичне і ментальне здоров'я.*

Вступ. Дошкільний вік – це унікальний період життя людини, коли закладаються основи її фізичного та психічного розвитку. У цей час дитина активно пізнає світ, формуються її рухові навички, звички, ставлення до спорту та фізичної активності. Фізичне виховання відіграє важливу роль у цьому процесі, адже воно не лише зміцнює здоров'я дитини, а й сприяє її всебічному розвитку.

Мета та завдання дослідження. *Метою даного дослідження* є визначення перспектив розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку в сучасних умовах.

Завдання дослідження: проаналізувати сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку, визначити основні проблеми та виклики, з якими стикається система фізичного виховання дошкільнят, визначити перспективні напрямки розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку у сучасних умовах.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети та завдань дослідження було використано метод аналізу літератури. Матеріалом для аналізу порушеної проблеми ми обрали результати комплексного дослідження проведеного Державним інститутом сімейної та молодіжної політики за підтримки Міністерства молоді та спорту України, «Всеукраїнського центру

фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та благодійного фонду Катерини Білоруської [6]. Головною метою цього дослідження було виявлення шляхів підвищення рівня залучення дітей і їх батьків до рухової активності.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході проведення аналізу наукових джерел (О.Бондар, В.Кашуба, Н.Кулик, Н.Москаленко, А.Полякова та інші) [1; 3; 4], було виявлено, що у наш час система фізичного виховання дітей дошкільного віку стикається з рядом серйозних проблем та викликів, які значно ускладнюють процес забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей.

Одна з найбільш актуальних проблем полягає у зниженні рухової активності саме у цьому віковому сегменті населення. Додатковою проблемою є недостатня матеріально-технічна база багатьох дошкільних закладів. Також однією зі складних ситуацій є низький рівень кваліфікації окремих педагогів, які працюють у дошкільних закладах. Окрім цього, проблемою є відсутність належної мотивації у деяких батьків.

Аналізуючи дослідження благодійного фонду Катерини Білоруською щодо оцінки стану здоров'я дітей та їх батьків, можемо зазначити, що стан здоров'я дітей зараз погіршився порівняно з періодом до початку повномасштабної війни (до 24 лютого 2022 року). Натомість показники рівня стану здоров'я батьків значно більший (див. рис.1)

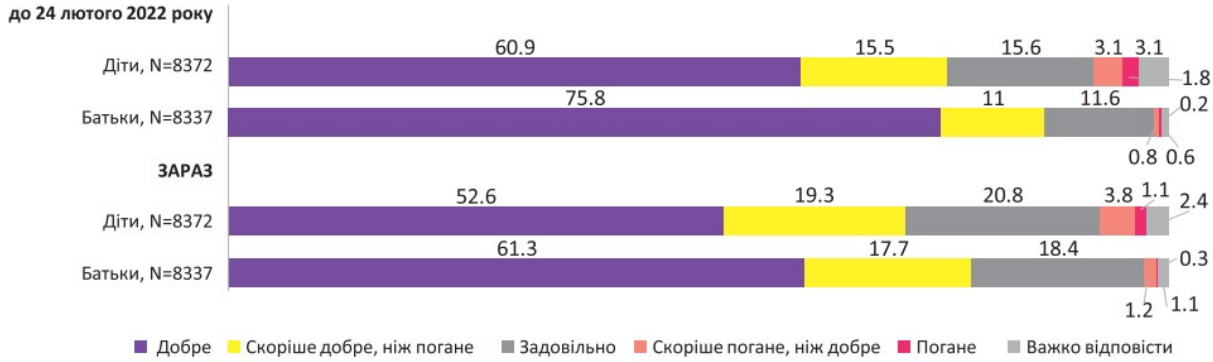


Рис. 1. Оцінка стану здоров'я дітей та їх батьків зараз і до 24 лютого 2022 року, %

Незважаючи на ці проблеми, існують перспективні напрямки розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку. Наприклад, важливо впроваджувати нові форми та методи роботи з фізичного виховання, які базуються на використанні інноваційних технологій, ігрових методів та індивідуального підходу до кожної дитини [5, с. 33].

Одним з ключових напрямків розвитку фізичного виховання дошкільників у сучасних умовах є підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Це може здійснюватися через проведення курсів підвищення кваліфікації, семінарів та майстер-класів з питань фізичного виховання дітей, що дозволить педагогам вдосконалювати свої методи та підходи до роботи з дітьми [2, с. 54].

Крім того, дуже важливо залучати батьків до процесу фізичного виховання дітей. Це може здійснюватися через проведення спільних заходів, консультацій та майстер-класів для батьків, що допоможе їм краще розуміти важливість

фізичного розвитку та активного способу життя для їхніх дітей і стане поштовхом до змін у їхньому підході до цього питання.

Висновки. Фізичне виховання дітей дошкільного віку є важливою складовою їх всебічного розвитку. У сучасних умовах існують певні проблеми та виклики, з якими стикається система фізичного виховання дошкільнят. Однак, завдяки впровадженню нових форм та методів роботи, покращенню матеріально-технічної бази дошкільних закладів, підвищенню кваліфікації педагогів та залученню батьків до процесу фізичного виховання дітей, можна значно підвищити ефективність фізичного виховання дошкільнят.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку може бути вивчення впливу різних форм та методів фізичного виховання на фізичний розвиток, рухову активність та емоційний стан дітей дошкільного віку.

Список використаної літератури:

1. Кашуба В. А., Бондар О.М. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 139–142.

2. Криворучко Н. В., Масляк І.П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 11. С. 56-59. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_11_16 (дата звернення: 20.04.24).

3. Кулик Н. А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 118 (3). С. 162–164.

4. Москаленко Н. В., Полякова А.В. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. Харків. 2014. С. 39–42.

5. Пасічник В. М., Пасічник В.Р. Перспективи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*. 2022. № 4(26). С. 28-39. doi: 10.15391/si.2022-4.03.

6. Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я. Результати комплексного дослідження. Режим доступу: https://inmol.org/rezultaty-kompleksnoho-doslidzhennia-riven-zaluchenosti-ditej-ta-molodi-do-rukhovoi-j-fizychnoi-aktyvnosti-ta-vplyv-sportu-na-fizychne-i-mentalne-zdorov-ia/ (дата звернення: 18.03.2024).

УШУ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Діана Охлопкова, Ольга Літвінова-Головань
ВСП «Економіко-правничий фаховий коледж ЗНУ»
Запоріжжя, Україна

Анотація. *В статті розглянуто китайський вид спорту ушу як ефективний засіб фізичної підготовки в процесі фізичного виховання. Визначено характерні риси цього виду спорту та тренувального процесу.*

Ключові слова: *фізичне виховання, ушу, розвиток, засіб.*

Вступ. Ушу (або ушуань) має глибокі історичні корні. Це китайський вид спорту, який поєднує в собі фізичні вправи, боротьбу, бойові мистецтва та духовний розвиток. Практика ушу впливає як на фізичний стан людини, так і на духовний. Цей вид спорту сприяє розвитку координації, гнучкості, сили та витривалості [2]. Окрім того, ушу допомагає покращити концентрацію, внутрішню гармонію та самодисципліну. Це ефективний спосіб підтримки фізичного здоров'я та психічного благополуччя.

Мета та завдання дослідження. *Мета дослідження* – визначити головні характеристики ушу як ефективного засобу фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження - аналіз науково-практичної та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна підготовка кваліфікованого ушуїста – це складний педагогічний процес, метою якого є не тільки досягнення високих спортивних результатів, а й досягнення балансу фізичного, психічного та емоційного здоров'я [4].

Цільова спрямованість тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та спеціальних завдань, основні з яких можна сформулювати таким чином:

1. Забезпечення всебічної фізичної підготовки.
2. Постійне удосконалення рівня тренованості на засадах високої загальної та спеціальної фізичної підготовки.
3. Систематична виховна робота.
4. Формування навичок дотримання спортивної етики, дисципліни, поваги та патріотизму.
5. Зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої й громадської гігієни та режиму спортсмена, а також чітка організація медичного контролю.
6. Систематична участь у спортивних змаганнях.
7. Активна популяризація спорту серед населення [2].

Успішне вирішення зазначених завдань забезпечує міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високий рівень техніко-тактичної, психологічної, інтелектуальної та теоретичної підготовленості.

У спортивному тренуванні ушуїстів використовується широкий спектр різноманітних засобів. Головними серед них є фізичні вправи. Арсенал фізичних вправ щодо їх структури та механізму дії на організм розподіляються на підгрупи, відмінні одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від

специфічних умов змагальної діяльності ушуїста. Це надає широку базу не типових фізичних вправ, які можна застосувати в процесі фізичного виховання дітей та молоді [3].

Також, не останню роль відіграє самодисципліна - базове розуміння того, що головна мета тренування - це досягнення нових результатів, вивчення та закріплення нових знань, умінь та навичок, засвоєння норм етики тощо.

Для виховання майбутнього ушуїста важливим є і морально-вольовий розвиток – кожен спортсмен, приходячи на тренування, активно комунікує з іншими спортсменами групи. З самого початку тренувального процесу дитину вчать тому, що вона знаходиться в команді, яка прагне однієї мети для всіх - досягти вершин розуміння ушу. Перш за все, тренери допомагають виявити сильні сторони спортсмена та подолати недоліки. Все це реалізується в процесі тренувального процесу, в який входить опанування фізичними вправами, психофізичний тренінг, а також, дихальна гімнастика [2].

Завдяки філософії ушу, дитина активно поглинає і набуває нових соціальних навичок, які допомагають їй не тільки в спортивному середовищі, а й у інших колективах, що допомагає зарекомендувати себе, як людину з глибокими розумінням соціальних стандартів [1]. Такий підхід до виховної роботи вдало є вдалим прикладом і дієвим засобом роботи й в фізичному вихованні.

Висновки. Ушу допомогає вивчати не тільки рухи, а й пізнати себе. Філософія цього виду спорту така, що людина вчиться долати не тільки складнощі тренувального процесу, а й пізнавати свою особистість, стати самим для себе «лікарем», який збереже та відновить організм. Це є ідеальний баланс між фізичним навантаженнями та духовною і емоційною гармонією, як Інь та Ян.

Список використаної літератури:

1. Вачев С. Ушу як засіб оздоровлення різних груп населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 травня 2004 р.)*. Львів, 2004. С. 152-154.

2. Олійник Н.А., Зашейко В.В. Методика проведення тренувальних занять з ушу серед студентської молоді. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2019. 35с.

3. Орлов О.М. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2012. 208 с

4. Хуртенко О. В., Рябокінь О. С. Ушу як засіб фізичного виховання. *«Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» IV Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE", 29 січня 2021 р.* С. 171-173.

ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТА ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Зоя Сарада, В'ячеслав Агалаков
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Дніпро, Україна

Анотація. *Дослідження висвітлює позитивний вплив занять фізичною культурою на покращення емоційно-фізичного стану студентів, підкреслюючи важливість регулярної фізичної активності для загального благополуччя.*

Ключові слова: *фізична активність, емоційний стан, фізичне здоров'я, студенти, фізична культура.*

Вступ. На сучасному етапі, в умовах інтенсивної глобалізації та значного розширення інформаційного простору, студентське середовище зазнає надзвичайно високого рівня психоемоційного навантаження та стресових ситуацій, пов'язаних з освітнім процесом. Навчання у вищих навчальних закладах характеризується підвищеними вимогами до інтелектуальних, емоційних та фізичних ресурсів здобувачів освіти, що призводить до виснаження їхнього організму та виникнення низки негативних психофізіологічних станів. Зокрема, тривалі інтелектуальні навантаження, необхідність засвоєння великого обсягу інформації, дефіцит часу, порушення режиму праці та відпочинку, міжособистісні конфлікти та фінансові проблеми є потужними стрес-факторами, що здатні спричинити розвиток психосоматичних розладів, депресивних станів, тривожності, хронічної втоми та зниження імунного захисту організму студентів [5].

У цьому контексті забезпечення належного рівня емоційно-фізичного благополуччя студентської молоді постає нагальною проблемою, оскільки стан психоемоційного та фізичного здоров'я безпосередньо визначає якість життя, ефективність навчально-пізнавальної діяльності та здатність до засвоєння знань [3].

Мета та завдання дослідження. *Основною метою дослідження* є вивчення впливу занять фізичною культурою на емоційно-фізичний стан студентів. Для досягнення цієї мети були поставлені наступні завдання:

1) проаналізувати наукову літературу з даної теми;

2) дослідити вимірювання фізичних показників серед студентів, які регулярно відвідують заняття з фізичної культури, та порівняти їх з результатами студентів, які не займаються фізичною активністю;

3) встановити зв'язок між регулярною фізичною активністю та емоційно-фізичним станом студентів на основі отриманих результатів.

Матеріал і методи дослідження. У представленому дослідженні було проведено опитування серед студентів-респондентів із різним рівнем фізичної підготовки з метою вивчення впливу фізичних навантажень на їхній емоційний стан. Загальна вибірка складалася з 39 осіб, які були поділені на три групи: 20 осіб, що регулярно займаються фізичними вправами 2-3 рази на тиждень; 15

студентів, які взагалі не займаються фізичною активністю; та 4 професійних спортсменів [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Результати продемонстрували, що 63% респондентів відчували емоційний підйом після фізичного навантаження. Цей ефект можна пояснити виділенням ендорфінів та інших нейротрансмітерів під час фізичних вправ, які сприяють покращенню настрою та загального самопочуття.

Однак варто зазначити, що у 20% опитаних емоційний стан залишався незмінним, а у 10% спостерігалися ознаки апатії та байдужості після фізичного навантаження. Цікавим є факт, що у 7% респондентів фізичне навантаження призвело до підвищення рівня агресії. Це може бути наслідком вивільнення надмірної кількості тестостерону під час інтенсивних вправ або результатом невирішених психологічних проблем, які загострюються в умовах фізичного стресу [2].

Висновки. Загалом, дослідження підтвердило наявність тісного зв'язку між фізичними навантаженнями та емоційним станом людини. Регулярні заняття фізичною культурою можуть сприяти покращенню емоційно-фізичного стану студентів, підвищуючи їхню стресостійкість, концентрацію уваги та загальне самопочуття.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дане дослідження відкриває перспективи для подальших наукових розвідок у напрямку вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та психоемоційним станом студентів. Важливо дослідити вплив різних видів фізичної активності на емоційну сферу та виявити оптимальні режими тренувань для досягнення максимального позитивного ефекту. Це дозволить розробити персоналізовані програми фізичних тренувань та рекомендації для осіб з різними потребами та особливостями.

Список використаної літератури:

1. Драч Р. Вплив фізичних навантажень на емоційний стан студентів в умовах пандемії covid-19. DSpace Home. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/15521/Вплив%20фізичних%20навантажень%20на%20емоційний%20стан%20студентів%20в%20умовах%20пандемії%20COVID-19.pdf?sequence=2

2. Ждан Р. Є. Корекційний вплив занять лікувальною фізичною культурою на показники фізичного здоров'я підлітків : магістерська робота. 2021. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/5984

3. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М. Вплив фізичних вправ на організм студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. С. 47-50. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145)

4. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посібник. К: КНЕУ, 2005. 104 с.

5. Кетова Н.В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 1 (129). 2021. 123 с.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Андрій Сирбу, Ірина Кузьменко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В тезах представлені показники розвитку силових здібностей школярів 7 класів, здійснено порівняльний аналіз з оціночною шкалою та відповідно до статі досліджуваних.*

Ключові слова: *школярі, фізичні якості, сила, фізична культура.*

Вступ. Важливою складовою рівня фізичної підготовленості людини є м'язова сила. Достатній рівень силових здібностей у дітей шкільного віку є основою гармонійного всебічного фізичного розвитку, що забезпечує швидке і раціональне здійснення будь-яких видів рухової діяльності [1, 2, 3].

Дослідження рівня розвитку силових здібностей школярів основної школи в умовах сьогодення набуває актуального значення.

Мета дослідження – визначити рівень розвитку силових якостей школярів 12 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі комунального закладу «Харківський ліцей № 24 імені І. Н. Питікова Харківської міської ради». В ньому взяли участь 28 учнів 7 класів (12 хлопців та 16 дівчат).

Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку силових здібностей учнів середніх класів визначався за результатами виконання тестових вправ, що представлені в навчальній програмі з фізичної культури [5] та запропоновані Л. П. Сергієнко [4].

Аналізуючи результати вправи піднімання тулуба в сід за 30 с учнів 7 класів у статевому аспекті (табл. 1), слід відмітити, що хлопці показують результати кращі, ніж дівчата. При цьому, відмінності мають достовірний характер ($p<0,001$).

Таблиця 1

Порівняння показників силових здібностей школярів 7-х класів у статевому аспекті

Стать	n	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Стрибок у довжину з місця, см
		$\overline{X} \pm m$		
Х	12	18,42±0,61	8,83±0,93	150,80±3,54
Д	16	13,81±0,72	6,06±0,55	134,31±2,33
t		4,88	2,56	3,87
p		<0,001	<0,05	<0,001

Аналізуючи показники згинання і розгинання рук в упорі лежачи у досліджуваного контингенту у гендерному аспекті (табл. 1), слід зазначити, що хлопці мають достовірно вищі результати, ніж дівчата ($p<0,05$).

Порівняння результатів стрибка у довжину з місця учнів 12 років відносно статі (табл. 1), виявило, що хлопці виконують вправу краще, ніж дівчата. При цьому, відмінності носять достовірний характер ($p<0,001$).

Порівнюючи показники піднімання тулуба в сід за 30 с та стрибка у довжину з місця учнів 12 років з оціночною шкалою, представленою в державній програмі з фізичної культури [5], варто зазначити, що результати відповідають «середньому» рівню компетентності.

Співставлення результатів згинання і розгинання рук в упорі лежачи у досліджуваного контингенту з нормами, запропонованими Л. П. Сергієнко [4] засвідчило, що вони дорівнюють оцінці «незадовільно».

Отже, рівень розвитку силових здібностей школярів середніх класів відповідає «середньому» рівню.

Висновки.

1. Аналіз досліджуваних показників рівня розвитку силових якостей відповідно статі, виявив, що результати хлопців достовірно вищі, ніж дівчат ($p<0,05$, $p<0,001$).

2. Порівняння отриманих даних з нормами показало, що рівень розвитку силових здібностей школярів відповідає «середньому» рівню.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у визначенні впливу інноваційних засобів фізичного виховання на рівень розвитку силових здібностей школярів основної школи.

Список використаної літератури:

1. Кузьменко І. Рівень розвитку силових якостей учнів 12-13 років. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 17. 2020. С. 34–38.

2. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Збірник наукових праць. Харків, ХДАФК, 2018. С. 194-204.

3. Петрова Ангеліна, Бала Тетяна. Динаміка показників рівня розвитку сили школярів старших класів під впливом вправ кросфіту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021, № 6 (86), С. 50-56 DOI:10.15391/snsv.2021-6.008.

4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

5. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Аделіна Тимощук, Олександра Андрощук, Денис Бушуєв
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
Луцьк, Україна

Анотація. *У роботі обґрунтовано ефективні методи та засоби навчання плаванню дітей 4-6 років. Відмічено, що використання ігрового методу на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку є необхідністю в навчально-тренувальному процесі.*

Ключові слова: *плавання, діти, дошкільнята, фізичне виховання, фізичні вправи.*

Вступ. Перебування у водному середовищі позитивно впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулює діяльність центральної нервової системи та вищі нервові функції людини. Вплив води може прискорювати формування рухових навичок і відновлення після виснажливих навантажень [1; 4; 5]. Фізичні властивості водного середовища різко відрізняються від властивостей повітряного середовища, що є звичайними для людини, і висувають організму інші вимоги. Рухова діяльність плавця у водному середовищі викликає зміни в діяльності його органів і систем. Оздоровча роль плавання, у порівнянні з іншими видами фізичних вправ, полягає в різноманітному впливі води на організм людини, який пов'язаний з фізичними, термічними, хімічними і механічними властивостями водного середовища [3]. Внаслідок високого опору води на метр пропливу витрачається в 4 рази більше енергії, ніж при ходьбі з однаковою швидкістю. Під час плавання людина долає опір води, а це висуває значні вимоги до функцій дихання, кровообігу, тренує фізіологічні механізми терморегуляції, розвиває силу м'язів [3]. Таким чином можна стверджувати, що заняття плаванням є корисними у будь-якому віці людини, а у дошкільному віці правильне та ефективне навчання техніці плавання дітей закладає основу ефективного удосконалення майстерності плавця та підсилює позитивний вплив занять плаванням на організм людини.

Мета дослідження – обґрунтування ефективних методів та засобів навчання плаванню дітей 4-6 років.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Першочерговим завданням, яке вирішувалось в процесі взаємодії з батьками під час навчання плаванню дітей дошкільного віку, було формування в них активної позиції до навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку. Отже, серед основних видів взаємодії з батьками застосовувалися наступні: активізація їх залучення у проведення спортивних свят та спортивно-масових заходів; по можливості формування позитивного ставлення до занять водними видами спорту;

безпосередня їх участь у організації, проведені самостійних занять дітей з обов'язковим інформаційним супроводом з боку тренера; залучення батьків до реалізації окремих проєктів (створення «спортивного куточка», знайомство з видатними спортсменами), що передбачає спільну діяльність дітей та батьків. Окремим видом співпраці тренера та батьків є визначення їх думки стосовно організації та можливого удосконалення навчально-тренувального процесу.

Щодо форм роботи з батьками, перевага віддавалась індивідуальним та груповим зустрічам. Форма роботи визначалась відповідно до питання, яке потребує обговорення. У особистому спілкуванні з тренером батьків основна увага приділялась визначенню наявності страху води в дитини, можливих причин його виникнення. Так само, під час визначення форм взаємодії суб'єктів навчально-тренувального процесу, важлива роль відводилась готовності тренера до взаємодії з батьками.

На першому етапі навчання для новачків важливо повністю пройти етап освоєння із водою. Для зняття зайвого емоційного та фізичного напруження також необхідно обов'язково опанувати особливості дихання при плаванні і лише після цього можна приступати до вивчення техніки спортивного плавання. З рештою учнів, які вміють впевнено триматися на воді та опанували правильне дихання, можна відразу приступати до вивчення способів плавання [4, с. 84].

Важливим завданням у навчанні плаванню дітей молодшого дошкільного віку є подолання страху перед водним середовищем та невпевненості у своїх силах. Тому ми пропонували у нашому курсовому дослідженні формувати навичку плавання у дітей дошкільного віку шляхом включення в програму занять різних елементів гри. Ми використовували найпростіші без сюжету, сюжетні та командні. Раціональне застосування ігрового методу сприяє створенню сприятливих умов для формування моральних якостей, розвитку й вдосконалення моторики дітей.

Висновки. Особливістю проведення ігор у воді є навчання в незвичному для дитини водному середовищі та іншому температурному режимі. Водночас у процесі гри дитина захоплена її сюжетом, змаганням з іншими дітьми, тому опанування води може пройти більш швидше та ефективніше.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці показників та критеріїв для оцінювання рівня опанування плавання в цьому віці.

Список використаної літератури:

1. Ляшенко, В., Зубко В. (2021). Особливості підвищення швидкісної витривалості у дітей середнього шкільного віку, які займаються плаванням. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (4(134), 84-87. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).20

2. Сергієнко В.П. Психофізичний та соціальний розвиток молодших школярів в умовах соціально організованої позашкільної рухової активності: дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2020. 269 с.

3. Шейко Л.В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. Спортивні ігри. 2021. No 1. С. 84–94.

4. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2008. 232 с.

5. Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2011. 40 с.

ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ СРЕД МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Харламова Софія[1], Івченко Оксана[2]

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» [1]

ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»[2]

Дніпро, Україна

Анотація. *Розглянуто причини, наслідки та заходи профілактики малорухливого способу життя (гіподинамії). Обґрунтовано необхідність проведення заходів з профілактики гіподинамії засобами оздоровчої фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Запропоновано комплекс заходів, який включає в себе: залучення молоді до регулярних занять фізичною культурою та спортом, створення умов для активного відпочинку молоді, популяризацію здорового способу життя серед молоді.*

Ключові слова: *гіподинамія, молодь, дистанційне навчання, фізична культура, профілактика.*

Вступ. Відомо, що гіподинамія - це спосіб життя, при якому людина фізично неактивна, і мало або взагалі не виконує фізичної активності та фізичних вправ [1]. Сидячий спосіб життя є причиною багатьох захворювань, таких як: зниження м'язової сили та витривалості, порушення обміну речовин, збільшення ризику серцево-судинних захворювань, ожиріння, цукрового діабету, остеопорозу, зниження імунного захисту організму, порушення психічного здоров'я.

Особливо небезпечна гіподинамія для молоді, оскільки в цей період відбувається інтенсивний ріст і розвиток організму. Недолік фізичної активності в молодому віці може призвести до порушення нормального розвитку організму, зниження імунного захисту, підвищеного ризику розвитку захворювань, а також до проблем із психічним здоров'ям.

За останні роки спостерігається тенденція до зростання гіподинамії серед молоді, особливо в умовах дистанційного навчання. Це пов'язано з тим, що під час дистанційного навчання молодь проводить більшу частину часу сидячи за комп'ютером або смартфоном.

За статистикою ВООЗ – 60% дорослого населення та 75% молоді страждають від гіподинамії [2, 3, 4, 8].

Профілактика гіподинамії серед молоді є важливою медико-соціальною проблемою. Одним із ефективних способів профілактики гіподинамії є регулярні заняття фізичними вправами.

За статистикою, тільки 10% дітей і 8% дорослих регулярно займаються спортом [2, 4, 7].

Мета та завдання дослідження: обґрунтування необхідності проведення заходів з профілактики гіподинамії засобами оздоровчої фізичної культури в умовах дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Метод аналізу і узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. У соціологічному дослідженні, проведеному серед молоді в умовах дистанційного навчання, взяли участь 30 осіб у віці від 16 до 20 років. Дослідження було спрямоване на визначення рівня фізичної активності молоді та її ставлення до фізичної культури і спорту.

За результатами соціологічного дослідження було встановлено, що рівень фізичної активності молоді в умовах дистанційного навчання є низьким. У молоді були наявні ознаки гіподинамії: млявість, сонливість, поганий настрій, дратівливість, загальне нездужання, втома, зниження апетиту, порушення сну, зниження працездатності. Більшість молоді проводять значну частину часу сидячи за комп'ютером або смартфоном. Відомо, що лише 20% молоді займаються фізичними вправами регулярно, 30% займаються нерегулярно, а 50% не займаються фізичними вправами взагалі. М'язи, які не отримують достатнього навантаження, слабшають і згодом можуть атрофуватися. Це може призвести до таких наслідків: зниження сили та витривалості, збільшення втомлюваності та вигорання, втрата мотивації до навчання та праці, зниження продуктивності.

До основних причин низького рівня фізичної активності молоді в умовах дистанційного навчання відносяться: недостатня мотивація до занять фізичними вправами, нестача часу, недостатня кількість спортивних споруд і майданчиків у населених пунктах, тощо.

Було запропоновано кілька порад, які допоможуть протистояти гіподинамії: щодня виконувати не менше 30 хвилин помірної фізичної активності, або відвідувати спортивні центри чи фітнес-клуби, адже фізичні вправи допомагають м'язам залишатися в тонусі, щодня виділяти пів години на прогулянки або пробіжки, також плавання та фізична терапія - це ефективні способи покращити здоров'я та фізичну форму.

Висновок. Гіподинамія є серйозною проблемою, яка може призвести до багатьох захворювань. В умовах дистанційного навчання, коли молодь проводить більшу частину часу вдома за комп'ютером, ризик розвитку гіподинамії зростає.

Активний спосіб життя - це запорука здоров'я. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють м'язи, покращують роботу серця та судин, а також допомагають уникнути багатьох захворювань.

Нами було запропоновано заходи для профілактики гіподинамії в умовах дистанційного навчання, які повинні бути комплексними і включати в себе наступні заходи, а саме: залучення молоді до регулярних занять фізичною активністю; створення умов для рухової активності вдома; звичайно пропаганда здорового способу життя.

Виконання цих заходів дозволить підвищити рівень фізичної активності молоді та знизити ризик розвитку гіподинамії.

Список використаної літератури:

1. Гіподинамія – сучасна «хвороба». Її симптоми, наслідки та профілактика. Дніпропетровський обласний ЦКПХ. (дата звернення 20.12.2022р.) URL: https://www.dolc.dp.ua/wpress/?p=14216%20https://snyatyn-rada.gov.ua/news/1671621236/

2. Гіподинамія – ворог сучасної людини. КП "Луцький центр первинної медичної допомоги". Дмитрук З.П. Facebook (дата зверненя 30.04.2021р.) URL: https://web.facebook.com/lcpmdpoliclinika1/photos/a.375922542776868/1373625226339923/?type=3&_rdc=1&_rdr

3. Онлайн-лекція лікаря Оксани Жданової «Гіподинамія - хвороба XXI століття». Шевченківська районна в місті Києві державна адміністрація. (дата звернення 09.05.2021р.) URL: https://shev.kyivcity.gov.ua/news/13800.html

4. Воркаут тур здорового способу життя по містам Сумської області. ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "СУМСЬКА ОБЛАСНА ФЕДЕРАЦІЯ СТРІТ ВОРКАУТ" (дата звернення 05.10.2021р.) URL: https://grants.vzaemo.diia.gov.ua/contests/abd44040-1461-11ec-9d2a-953507e3bb29/7512a590-3e43-11ec-bbec-53f29d317c0d

5. Годі вже сидіти!: профілактика гіподинамії та надмірної ваги: інформаційна пам'ятка / ЦБС Шевченківського району м.Києва, Центральна районна б-ка ім. Є.Плужника; уклад. М.О. Божко, І.С. Бугаєва. – Київ, 2021. -20с. URL: https://www.calameo.com/read/0027538119e52c0008e42 c3

6. Вертебрально-оздоровчий ЦЕНТР Євмінова Білоцерківська філія. (дата звернення 20.04.2021р.) Fecebook/ URL: https://web.facebook.com/2154573017931081/photos/a.2157827390938977/3704485092939858/?type=3%20https%3A%2F%2Fshev.kyivcity.gov.ua%2Fnews%2F13863.html&_rdc=1&_rdr

7. Івченко О.М., Мітова О.О. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки: ISBN 978-966-2394-70-2. УДК 796.323.015.1-056.263(043.3) Монографія. Дніпро, ТОВ «Дріант». 2023. 283 с. 2. "Управління бізнесом у сфері послуг" - Пол Веллінс.

8. Кириченко А.М., Семенова Л.С., Івченко О.М., Яровий В.Є., Фесенко Р.Є. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Методи дослідження у фізичній реабілітації» за освітнім рівнем «Бакалавр» для студентів спеціальності «017 Фізична культура і спорт», вибірковий блок «Компетентності фізичної реабілітації в системі покращення і відновлення здоров'я населення» / Укл.: – Д.: ДВНЗ УДХТУ, 2023.–39 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРЕСІВ ТА ВИБОРУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Катерина Худик, Людмила Семенова, Оксана Мельник, Алла Кириченко, Тетяна Гриднєва, Ліна Соколова

Український державний університет науки і технологій
ННІ «Український державний хіміко-технологічний університет»
Дніпро, Україна

***Анотація**. Упродовж останнього року стан здоров'я студентів закладів вищої освіти погіршився, спостерігається достатній рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності.*

***Ключові слова**: фізкультурно-оздоровча діяльність, студенти закладів вищої освіти, фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя.*

Вступ. Фізкультурно-оздоровча діяльність є складовою загальної культури суспільства і спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Разом з тим в Україні існує недооцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури та спорту. Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів говорить про її невпорядкованість і хаотичну організацію. Головною умовою формування інтересів та преференцій щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності є включення студентів у відповідну навчальну діяльність [1].

Мета та завдання дослідження. *Метою даної роботи* став аналіз інтересів і вибору студентів закладів вищої освіти щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити наступні *завдання*:

1. Дослідити вплив родинних традицій, економічно-соціальних факторів та специфіки в майбутньому отриманих спеціальностей на інтереси і преференції студентів щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. Провести аналіз захворюваності та оцінити рівень фізичного здоров'я студентів з різною фізичною активністю.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано такі *методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; аналіз медичних довідок; антропометричні методи дослідження; експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенко; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати анкетування свідчать, що сімейні традиції, соціально-економічні фактори та специфіка у майбутньому отриманої спеціальності мають суттєвий вплив на ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та показники їх фізичного здоров'я.

Встановлено, що у 85% студентів члени сім'ї займалися спортом і преференції батьків у цьому напрямку прищеплювалися нащадкам, тому 47%

майбутніх студентів від 1 до 5 років займались у фізкультурно-спортивних секціях.

Виявлено, що 41% студентів зводять поняття здорового способу життя лише до відмови від шкідливих звичок, при чому кожен третій студент палить, 67% періодично вживають алкоголь, найчастіше у вигляді слабоалкогольних напоїв, пояснюючи свої дії, насамперед, цікавістю та прагненням нових відчуттів (27 % респондентів), але також відмічена у 53% сімей схильність до шкідливих звичок одного з батьків, тому 70% студентів не приховують власних шкідливих звичок.

За результатами анкетування 47% студентів вважають, що вони достатньою мірою займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю (при чому переважна більшість 80% студентів надають перевагу заняттям на базі ЗВО), друга половина студентів основними причинами пасивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності називають економічну нестабільність та брак часу (71% респондентів).

При виборі типу занять з фізичного виховання студенти усіх факультетів віддають преференції обов'язковим заняттям під керівництвом викладача (від 31 до 49% студентів) та самостійним заняттям (від 10 до 40% студентів). Найбільший інтерес викликають заняття силовими вправами у тренажерному залі (від 27 до 40% студентів). Усі факультети, окрім факультету комп'ютерних наук та інженерії, де навчаються майбутні програмісти, основною метою відвідування занять зазначають покращення власного стану здоров'я або своїх спортивних досягнень. Чверть студентів-програмістів відвідують заняття з фізичного виховання для отримання залікової оцінки, при чому мають найбільшу кількість пропусків занять (16 годин пропусків на одного студента за рік з можливих 64 годин), даний факультет найбільш чисельно представлений у складі спеціальної медичної групи (27% студентів) та найчастіше студенти даного факультет «інколи» палять та вживають алкоголь.

Аналіз захворюваності показав, що найбільш поширеними є захворювання опорно-рухового апарату – 41% студентів (12% з яких мають хронічні захворювання хребта). Дослідження фізичного здоров'я студентів з різною фізичною активністю мали статистично достовірні відмінності ($p<0,05$) за показниками життєвого індексу, індексу Робінсона, силового індексу.

Висновки. Отже, спостерігається недостатній рівень знань студентів про здоровий спосіб життя, про особливості дії фізичних навантажень на здоров'я та організацію самоконтролю, що знижує інтерес до самостійних занять фізичними вправами. Стан здоров'я студентської молоді погіршився, знизився рівень рухової активності та спостерігається недостатня мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Список використаної літератури:

1. Rocliffe P., O'Keeffe B.T., Walsh L., MacDonncha C. The Impact of Typical School Provision of Physical Education, Physical Activity and Sports on Adolescent Physical Activity Behaviors: A Systematic Literature Review. *Adolescent Research Review*. 2023. Vol. 8 (3). P. 359–385. https://doi.org/10.1007/s40894-022-00200-w

ФАКТОРИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ЗНИЖЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТОМ

Євгенія Чемерис
Науковий керівник: завідувач кафедри Цигановська Н.В.
Харківська державна академія культури
Харків, Україна

Анотація. *Дослідження присвячено вивченню факторів, які впливають на зниження зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спортом.*

Ключові слова: *здобувачі вищої освіти, спорт, фактори, фізичне виховання.*

Вступ. Нинішня система фізичного виховання потребує створення у закладі вищої освіти умов для максимального залучення здобувачів до фізичної активності та розвитку студентського спорту задля забезпечення належного рівня навчання та досягнення актуальних на ринку праці результатів знань та вмінь [1, 3].

Одним із найважливіших завдань, які поставлені перед системою фізичного виховання у закладах вищої освіти України, є зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння інтегруванню масового спорту і спорту вищих досягнень [1, 5].

Л. П. Арефьєва, О. В. Плющакова [2] акцентують увагу на тому, що у сучасної студентської молоді спостерігається низькій рівень стану здоров'я.

Як відмічають Л. О. Рядова, І. А. Подмарьова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін [4], систематичні заняття фізичними вправами в навчальному процесі у закладах вищої освіти або в поза аудиторній роботі позитивно впливатимуть на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Фізичне виховання та спорт є важливою складовою повноцінного студентського життя та забезпечують не лише фізичне, але й психологічне благополуччя. Однак у сучасному освітньому середовищі спостерігається зниження зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спорту. Це явище потребує уваги та дослідження для з'ясування його причин та наслідків.

Мета дослідження: вивчити фактори, які впливають на зниження зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спортом.

Матеріал і методи дослідження. *Методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Існує кілька факторів, які можуть впливати на зниження зацікавленості у здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спорту:

1. Недостатня мотивація. Здобувачі вищої освіти можуть виявляти недостатню мотивацію до фізичної активності через відсутність розуміння важливості збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

2. Часові обмеження. Університетське життя може бути досить напруженим, здобувачі вищої освіти можуть вважати, що у них недостатньо часу для заняття спортом або фізичною активністю.

3. Негативний досвід. Поганий досвід у школі або попередньому закладі освіти у заняттях з фізичного виховання та спортом може спричинити втрату інтересу.

4. Недоступність інфраструктури. Відсутність зручного спортивного обладнання або тренерської підтримки може стати перешкодою для здобувачів вищої освіти.

5. Конкуренція та стрес. Деякі здобувачі вищої освіти можуть відчувати конкуренцію або стрес при заняттях спортом, що може спричинити втрату зацікавленості.

6. Труднощі в адаптації. Для деяких здобувачів вищої освіти перехід до іншого закладу вищої освіти може бути важким, і вони можуть не виявляти інтерес до нових видів фізичної активності.

7. Стереотипи та упередження. Деякі здобувачі вищої освіти можуть мати стереотипи про фізичне виховання та спорт, що може впливати на їхню зацікавленість у заняттях.

Висновки. Недостатня мотивація, часові обмеження, негативний досвід, недоступність інфраструктури, конкуренція та стрес, труднощі в адаптації, стереотипи та упередження – усі ці фактори можуть впливати на інтерес здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спортом.

Розуміння цих факторів дасть можливість закладам вищої освіти розробити стратегії для підвищення мотивації у здобувачів до занять з фізичного виховання та спортом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити вплив сучасних технологій на зацікавленість здобувачів вищої освіти у фізичному вихованні та спорті, наприклад, використання віртуальної реальності або інтерактивних тренувань.

Список використаної літератури:

1. Ажиппо О. Ю., Павленко В. О., Павленко Є. Є. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2019. 285 с.

2. Арефьєва Л. П., Плющакова О. В. Підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3К (162) 2023. С. 34–38.

3. Пасько В. В., Каковкіна О. А. Вплив фізичного здоров'я на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом здобувачів вищої освіти під час пандемії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. Вип. 12 (144) 2021. С. 120–126.

4. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Циганoвська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 8 (153) 2022. С. 79–82.

5. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

IV. ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ОНКОРЕАБІЛІТАЦІЯ, ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

Ольга Бас, Андрій Гриньків
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

Анотація. *У статі описано передумови та ефекти від скерування пацієнтів з злоякісними захворюваннями на реабілітацію.*

Ключові слова: *онкореабілітація, фізична терапія, злоякісні новоутворення, ускладнення, якість життя.*

Вступ. Реабілітація онкологічних хворих (ОХ), або «онкореабілітація» (cancer rehabilitation, oncological rehabilitation) - новий напрямок для відновлення і підтримки найвищого рівня функціонування, незалежності та якості життя хворих на злоякісні новоутворення (ЗН). Реабілітація ОХ вперше була описана в книзі H. Rusk та E. Taylor (1949 рік) [1], після чого випущено багато видань, які підкреслювали важливу роль саме фізичної терапії в цьому напрямку реабілітації [4]. Фізична терапія була рекомендована протягом усього періоду лікування, від етапу постановки діагнозу ЗН та до кінця життя з відмінністю у завданнях на різних етапах хвороби чи лікування. Коріння ж реабілітації ОХ, як спеціальності можна простежити від J. Herbert Dietz, який успішно інтегрував програми реабілітації хворих на ЗН у дві лікарні Нью-Йорка в 1969 році. На сьогодні фізичні терапевти, які працюють в онкології, мають мати міцні базові знання та спеціалізовану підготовку і навички в роботі з ОХ, працюють на посадах спеціалістів для лікування захворювань, пов'язаних із ЗН, таких як лімфостаз, периферійна нейропатія та пов'язана з ЗН втома. Розвиток кваліфікованої робочої сили з реабілітації має важливе значення для забезпечення високоякісної реабілітації хворих на ЗН [2].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати на основі даних наукової літератури особливості та передумови розвитку онкореабілітації.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з основних баз даних: PubMed, MEDLINE, Google Scholar.

Результати дослідження та їх обговорення. Лікування ЗН – це тривалий процес, який потребує різних методів лікування з відносно виснажливим впливом на організм і якість життя. Завданням онкореабілітації є попередження або відновлення патологічних станів, які виникають в результаті лікування та можуть призвести до тимчасової або стійкої втрати працездатності [1, 4].

Передбачити реабілітаційні потреби людини, яка пережила ЗН, складно, оскільки вони можуть швидко змінюватися. Дефіцит фізичних функцій, пов'язаний із ЗН чи лікуванням, може виникнути не лише під час лікування, але й у дні, місяці та роки після ремісії захворювання. Враховуючи функціональні, психологічні та інші порушення (лімфостаз, периферійна нейропатія тощо),

пов'язані, як із самими захворюваннями, так і з лікуванням, зростають випадки інвалідизації пацієнтів [1]. В усьому світі все більша увага приділяється реабілітації таких хворих [2].

Реабілітація ОХ, враховуючи покращення їх виживання за останні роки, розвивається поряд з розвитком онкології, як науки. Після оголошення діагнозу або завершення лікування ЗН, люди мотивовані змінити спосіб життя та стати більш активними, оскільки це може якісно вплинути на перебіг хвороби. Однак, на жаль, тих, хто пережив ЗН, не часто направляють на фізичну терапію, а пацієнти зазвичай не знають про її наявність [1]. Заохочення до фізичної активності має бути частиною всього процесу лікування ЗН [2, 5].

Реабілітацію пацієнта має здійснювати мультидисциплінарна реабілітаційна команда, яка спільно з пацієнтом формулює реабілітаційний діагноз на основі Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та розробляє план індивідуальний реабілітації [4].

Courneya та Friedenreich були першими, хто розпочав вивчення короткострокових і довгострокових переваг фізичних вправ після лікування ЗН. Виявлено, що індивідуальні терапевтичні вправи, призначені пацієнтам з різними типами ЗН під час і після лікування, призводять до покращення пов'язаної з ЗН втоми, сили, постави, ходи та рівноваги, дозволяють подолати обмеження рухів, покращити функціональність кінцівок і якість життя, зменшують ризик виникнення ускладнень від лікування таких як периферійна полінейропатія та лімфостаз. Згідно з рекомендацій Американського товариства клінічної онкології (ASCO) від 2022 р. фізична терапія повинна бути частиною ведення онкологічних пацієнтів у процесі лікування а додавання силового тренування до аеробних вправ може покращити результати лікування [4, 5].

Висновки. Таким чином, скерування на реабілітацію ОХ, які цього потребують, є обов'язковим, що сприятиме швидшому відновленню, поверненню до соціальної активності та покращення якості життя загалом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Враховуючи те, що програми реабілітації ОХ не є стандартною практикою в багатьох країнах, важливо розвивати та впроваджувати такі напрямки в Україні.

Список використаної літератури:

1. Altaf S, Aftab A, Tariq H. Role of Physical Therapy in Palliative Care of Cancer Patients. *J Coll Physicians Surg Pak*. 2022. Vol. 32. no. 9. P.1236.

2. Brennan L, Sheill G, O'Neill L, O'Connor L, Smyth E, Guinan E. Physical Therapists in Oncology Settings: Experiences in Delivering Cancer Rehabilitation Services, Barriers to Care, and Service Development Needs. *Phys Ther*. 2022. Vol.102. no.3. P. pzab287.

3. Campbell K.L, Winters-Stone K.M, Wiskemann J, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Med Sci Sports Exerc.* 2019. Vol. 51. P. 2375–2390.

4. Hanna C, Tarabey L. The role of physical therapy in helping cancer survivors: perceptions of Lebanese oncologists. J Oncology. 2022; 2(1): 1031.

5. Spence R.R, Heesch KC, Brown WJ. Exercise and cancer rehabilitation: a systematic review. *Cancer Treat Rev*. 2010. Vol. 36. P. 185–94.

6. Stubblefield M.D. The underutilization of rehabilitation to treat physical impairments in breast cancer survivors. *Phys Med Rehabil*. 2017. Vol.9. P. S317–S323.

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ З ВРОДЖЕНИМ ВКОРОЧЕННЯМ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Роман Вінійчук[1], Наталія Івасик[1], Андрій Герцик[1,2]

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького[1]

Український католицький університет[2]

Львів, Україна

Анотація: *подано оцінку якості життя дітей з вродженим вкороченням нижньої кінцівки за допомогою шкал та опитувальників для визначення функціонального стану нижніх кінцівок.*

Ключові слова: *фізична терапія, якість життя, діти, PODCI.*

Вступ. Вроджене вкорочення нижніх кінцівок - це патологія, наслідки якої за даними Song MH. (2021), можуть призводити до формування порушень ходи з розвитком фізичної вади та появою психологічних і соціально-економічних проблем [4]. Вроджені вкорочення кінцівок зустрічаються з частотою від 0,26 до 1 на 1000 новонароджених за оцінками Центру з контролю та профілактики захворювань [3].

Метою роботи: визначити функціональний стан нижніх кінцівок на якість життя у дітей з вродженим вкороченням нижніх кінцівок.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо вродженого вкорочення нижньої кінцівки у дітей.

2. Визначити якість життя дітей з вродженим вкороченням нижньої кінцівки, як порушення складової діяльності та активності.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 4 дітей, (2 хлопчики та 2 дівчинки) із вродженим вкороченням нижньої кінцівки, середній вік яких становив 8,8 ±1,30 років. Для вирішення поставлених завдань використовували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, гоніометрія, оцінка самопочуття та динаміки болю за візуально-аналоговою шкалою VAS (Visual Analogue Scale), шкала TAM (Total Active Motion) для кількісної системи оцінки діапазону рухів у суглобах, опитувальник оцінки функціонального стану та якості життя дітей PODCI (Pediatric Outcomes Data Collection Instrument), ММТ та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вроджене вкорочення нижніх кінцівок - це група ортопедичних патологій, що характеризуються

аномально короткими кістками однієї або обох ніг [2]. Воно може виникати з різних причин та призводити до ряду проблем, таких як біль, порушення ходьби, дисбаланс м'язів та суглобів, порушення кровопостачання, внутрішнє зменшення розміру мезенхімального ущільнення з аномальним процесом хондрифікації, вірусні захворювання, бактеріальні та токсичні фактори, які можуть бути причетними до розвитку мальформації нижніх кінцівок [1].

При обстеженні функціонального стану нижніх кінцівок у дітей з вродженим їх вкороченням ми виявили зменшення сили м'язів вкороченої кінцівки, яке оцінювалося у 4,2±0,44 бали за ММТ, зменшення амплітуди руху в колінному суглобу здорової ноги за даними шкали ТАМ, порушення постави. Динаміки болю у ногах, за візуально-аналоговою шкалою VAS у дітей з вродженим вкороченням нижніх кінцівок при повсякденному житті оцінювалася в середньому у 3,5±0,57 бала. Після збільшення повсякденного фізичного навантаження понад того, до якого вони звикли, оцінка динаміки болю, за даними опитування, зросла до 7±0,81 балів. При значних фізичних навантаженнях пацієнти в середньому оцінюють біль за шкалою VAS у 7,75±0,45 бала.

За даними опитувальника PODSI, ми виявили, що вроджене вкорочення нижніх кінцівок у дітей має великий вплив на їх якість життя, що у свою чергу викликає порушення активності та діяльності та утруднює їх спілкуванні з однолітками.

Висновок: вроджене вкорочення нижніх кінцівок у дітей може розвивається через порушення функціонування наросткових зон довгих кісток нижніх кінцівок на фоні диспластичних порушень, а також захворювань кульшового суглоба, метаболічних порушень, ятрогенних пошкоджень та після перенесених травм через зрощення з вкороченням кістки. Виходячи з даних обстеження, ми визначили такі проблеми, як виникнення болю при більшому, ніж зазвичай, фізичному навантаженні, обмеження розгинання в коліні довшої ноги, незначне зниження сили м'язів коротшої ноги по відношенні до здорової. Також важливим фактором є психоемоційний стан пацієнта, його сприйняття себе та мотивація щодо участі у соціальних заходах.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується перевірити вплив застосування програми фізичної терапії на діяльність та активність дітей з вродженим вкороченням нижньої кінцівки як складових якості життя.

Список використаної літератури:

1. Попадюха Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2017. 300 с.

2. Ito T., Noritake K., Ito Y., Tomita H., Mizusawa J., Sugiura H., Matsunaga N., Ochi N., Sugiura H. Three-dimensional gait analysis of lower extremity gait parameters in Japanese children aged 6 to 12 years. *SciRep.* 12 May. 2022, 12(1). doi.org/10.1097/bpo.0000000000000233

3. Khamis S., Carmeli E. Relationship and significance of gait deviations associated with limb length discrepancy: a systematic review. *Gait Amp Posture.* 2017. No. 57, pp. 115-23. doi.org/10.1016/j.gaitpost.2017.05.028

4. Song M. H., Song H. R., Kim W. S. Inter-limb difference of mechanical work in limb length discrepancy. *Gait Amp Posture.* Apr. 2021. No. 84, pp. 79-86. doi.org/10.1016/j.gaitpost.2020.11.018

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ЛЕГГА-КАЛЬВЕ-ПЕРТЕСА

Адріяна Гавронська

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Львів, Україна

Анотація. *У роботі проаналізовані сучасні вітчизняні та зарубіжні публікації, які стосуються дослідження ефективності фізичної терапії (ФТ) при хворобі Легга-Кальве-Пертеса (ЛКП) або ювенільному остеохондрозі голівки стегнової кістки. Оскільки, на сьогодні не існує впевненості щодо переваги різних засобів ФТ у лікуванні та реабілітації пацієнтів із цією хворобою, немає одностайної думки щодо вибору оптимального часу застосування засобів ФТ у процесі розвитку захворювання, тому актуальним є огляд програм реабілітації з особливостями застосування ФТ у дітей із ювенільним остеохондрозом голівки стегнової кістки.*

Ключові слова: *опорно-руховий апарат, суглоби, діти, ювенільний остеохондроз голівки стегнової кістки, реабілітація.*

Вступ. Ювенільний остеохондроз голівки стегнової кістки є найпоширенішим захворюванням кульшових суглобів у дітей віком від 5 до 10 років. Хвороба ЛКП –це некроз головки стегнової кістки, який впливає на діапазон рухів стегон. Зазвичай об'єктом ураження стає один суглоб, і лише у 15% випадків захворювання проявляється симетрично. За статистикою, хлопці страждають на це захворювання у 4 - 5 разів частіше, ніж дівчата. У 20 – 25 % випадків у дітей розвивається виражена деформація головки стегнової кістки, що може призвести до подальшого розвитку коксартрозу [1].

Мета та завдання дослідження: вивчення особливостей ФТ у дітей з хворобою ЛКП з аналізом існуючих програм фізичної реабілітації. На основі огляду науково-методичної літератури проаналізувати клінічні особливості та реабілітацію пацієнтів з юнацьким остеохондрозом голівки стегнової кістки.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз фахової науково-методичної літератури вітчизняних авторів та пошук у базах даних Pubmed, Cochrane Library, а також базах даних рандомізованих дослідження, систематичних оглядів і рекомендацій з клінічної практики ФТ PEDro. Метод теоретичного аналізу і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Перший етап ФТ передбачає іммобілізацію ураженої кінцівки та обмеження повсякденної рухової активності [2]. Використовуються такі засоби, як масаж, фізіотерапія (електростимуляція на віддалені сегменти кінцівок та магнітотерапія) [3].

Другий етап спрямований на подальше покращення кровопостачання кульшового суглобу. Застосовуються електрофорез, лазеротерапія та різні види масажу (ручний, підводний та апаратний) [4].Третій і четвертий етапи спрямовані на підготовку до вставання та ходьби на милицях. Для цього використовують загальнорозвиваючі та дихальні вправи, а також активні динамічні вправи для здорової кінцівки та верхніх кінцівок [5]. Крім того, застосовується фізіотерапія, зокрема електрофорез з новокаїном та класичний масаж [6].

Висновки. Хвороба Легга-Кальве-Пертеса характеризується одностороннім або двостороннім некрозом головки стегнової кістки, який впливає на діапазон рухів стегна. Аналіз науково-методичної літератури вказав на необхідність дотримання етапного застосування ФТ при реабілітації цього захворювання. Результат лікування та реабілітації пацієнтів із хворобою ЛКП у значній мірі залежить від віку дитини, ваги, статі, величини некрозу головки стегнової кістки та своєчасності лікарської та реабілітаційної допомоги. Разом з тим, ефективність та вибір оптимального часу до застосування засобів ФТ в процесі розвитку хвороби ЛКП до кінця не з'ясовано.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: є вивчення функціонального стану опорно-рухового апарату нижніх кінцівок та постави у дітей з ЛКП та віддалених результатів застосування ФТ на функцію ураженого суглобу та нижніх кінцівок, загалом.

Список використаної літератури:

1. Laponin I.V, Korolkov O.I. Place of soft-tissue decompression in the treatment of complicated course of Legg-Calve-Perthes in children. *Collection of scientific works of the 15th Congress of orthopedic traumatologists of Ukraine.* Dnipropetrovsk. 2015. P. 476.

2. Hyman JE, Trupia EP, Wright ML, Matsumoto H, Jo CH, Mulpuri K, Joseph B, Kim HK. International Perthes Study Group Members. Interobserver and intraobserver reliability of the modified Waldenström classification system for staging of Legg–Calvé–Perthes disease. *J Bone JtSurgAm*. 2015. P.15.

3. Leroux J, Abu Amara S, Lechevallier J. Legg-Calvé-Perthes disease. *OrthopTraumatolSurg Res*. 2018. P.107-112.

4. Laine JC, Martin BD, Novotny SA, Kelly DM. Role of Advanced Imaging in the Diagnosis and Management of Active Legg-Calvé-Perthes Disease. *J Am Acad Orthop Surg.* 2018. P.526-536.

5. Mills S, Burroughs KE. Legg-Calve-Perthes Disease. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513230/.

6. Gavronska, A. A., & Korytko, Z. I. Features of children's physical therapy with legg-calve-pertes disease. *Ukrainian Journal of Laboratory Medicine*, *2*(1). 2024. P. 57-62. https://ujlm.org.ua/index.php/journal/issue/view/3/2-1-2024-pdf.

ОЦІНКА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПАЦІЄНТІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ НАДАНИМИ ПОСЛУГАМИ

Ганна Жа́ра[1], Валерій Жамардій[2]

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка[1]
Чернігів, Україна
Полтавський державний медичний університет[2]
Полтава, Україна

Анотація. *Подано результати соціологічного дослідження щодо оцінки задоволеності пацієнтів отриманими реабілітаційними послугами. Більшою мірою пацієнти задоволені якістю обладнання, професіоналізмом і ставленням персоналу, швидкістю реагування на потреби пацієнта.*

Ключові слова*: реабілітація, реабілітаційна послуга, реабілітаційний центр, задоволеність пацієнтів наданими послугами.*

Вступ. Реабілітаційна допомога у стаціонарних умовах надається відповідно до чинного законодавства [1; 4; 5; 6; 7]. Подібно до іноземних протоколів [3], в Україні для надання реабілітаційної допомоги високого обсягу пацієнтам, які потребують реабілітації в стаціонарних умовах при помірних та значних обмеженнях повсякденного функціонування, упродовж післягострого та довготривалого реабілітаційних періодів складається індивідуальний реабілітаційний план [5], який виконується міждисциплінарною командою [2].

Мета та завдання дослідження. *Метою роботи* була оцінка задоволеності наданими медичними та реабілітаційними послугами пацієнтів Центру реабілітаційної медицини КП «Полтавська обласна клінічна лікарня ім. М.В. Скліфосовського Полтавської обласної ради».

Матеріал і методи дослідження. Для проведення соціологічного дослідження було розроблено анкету із запитань, що передбачали ранжовані відповіді за шкалою від 1 до 10, а також запитань відкритого типу.

Участь в опитуванні взяли 24 пацієнти, на момент виписки, добровільно давши усну згоду на участь у дослідженні. 88,2% респондентів склали чоловіки, 11,8% – жінки; 76,5% пацієнтів – військові Збройних сил України, 23,5% – цивільні. Середній вік пацієнтів становив 46,4±13,4 років (Me=45; Mo=56). Середній термін перебування в Центрі на реабілітації склав 15,2±2,8 днів.

Результати дослідження та їх обговорення. Власне самопочуття на момент початку реабілітації пацієнти оцінили в середньому на 3,3±1,6 балів із 10. На момент виписки показник самооцінки самопочуття становив 7,3±1,8 балів із 10. Таким чином, за час проходження реабілітації в центрі показник самооцінки власного здоров'я зріс в середньому на 4,0±1,6 бали (Me=4; Mo=4).

Показники оцінки пацієнтами наданих послуг в межах Центру за період проходження реабілітації представлені на рис. 1. Як видно з рис. 1, середня оцінка наданих послуг коливається в діапазоні від 9,2 до 10 балів, що свідчить про достатньо високу якість цих послуг.

Загальний рівень задоволеності наданими послугами за 10-бальною шкалою склав 9,8±0,5 балів, що також є високим показником.



Рис. 1. Оцінка пацієнтами якості наданих послуг упродовж перебування в центрі (0 – послуга не надавалася (не було потреби), 10 – відмінно)

Серед загальних вражень про перебування в Центрі, пацієнти зазначили високий професіоналізм лікарів і фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, сучасність обладнання, уважність та індивідуальний підхід до потреб пацієнта, як у лікуванні/реабілітації, так і швидкість реагування у разі виникнення екстреної ситуації, ввічливість і уважне ставлення усього персоналу, надання консультативно-роз'яснювальної допомоги, обладнання для пересування. Також пацієнти відмітили важливість і цінність тієї роботи, яку надають працівники Центру. Пацієнти-військові усі без винятку оцінили на «відмінно» зручність ліжок і комфортність палат, що свідчить про задоволення їхніх базових потреб для якісного відновлення.

Серед побажань, які могли б вплинути на підвищення рівня задоволеності пацієнтів наданими послугами, були висловлені такі:

1) облаштування електричних розеток в палатах біля кожного ліжка;

2) встановлення вішаків для одягу та столів у палатах для можливості їсти за столом, а не в ліжку;

3) корекція харчування (цивільні);

4) заміна зламаних сидінь унітазу (чоловічий туалет);

5) встановлення туалетних опор для рук і спини, не закріплених на унітазі або тих, які монтуються на унітазі – для пацієнтів, яким не можна або важко сидіти (особливо у жіночому туалеті);

6) додати фінансування на обладнання, яке виходить з ладу (витратні матеріали).

Висновки. Показники діяльності ЦРМ у цілому відповідають планованим показникам. Рівень задоволеності якістю лікування у хворих високий – вони виписуються або з покращенням, або з одужанням. Пропозиції щодо покращення діяльності Центру переважно стосуються удосконалення матеріально-технічної побутової складової та витратних матеріалів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Викликає певне занепокоєння високе навантаження на фізичного терапевта та асистентів фізичного терапевта, що може призвести до перевтоми і розвитку професійного вигоряння. Бажано розглянути питання про розширення штату фізичних терапевтів і збалансування робочого навантаження.

Список використаної літератури:

1. Державна типова програма реабілітації осіб з інвалідністю : Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 8 грудня 2006 р. № 1686. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1686-2006-%D0%BF#n11 (дата звернення: 05.09.2023).

2. Жа́ра Г. Тенденції і принципи реабілітації осіб з мінно-вибуховими травмами. *Теоретичні і практичні аспекти у фізичній терапії та ерготерапії :* Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 25-26 травня 2023 р., Івано-Франківськ, Україна. 49 с. С. 40–42.

3. Жа́ра Г. І. Організація комплексної реабілітації в Україні та зарубіжних країнах: порівняльний аналіз. *Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи* : Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Полтава, 8 вересня 2023 року / [ред. кол. : В. М. Ждан, В. П. Лисак, І. А. Голованова та ін.]. Полтава : ПДМУ, 2023. 174 с. С. 9–14.

4. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2006. № 2-3, ст. 36. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#n560 (дата звернення: 05.09.2023).

5. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2021, № 8, ст.59. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#n6

6. Порядок здійснення реабілітаційних заходів. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 19 січня 2022 р. № 31. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/31-2022-%D0%BF#Text.

7. Реабілітаційна допомога дорослим і дітям у стаціонарних умовах. *Вимоги ПМГ 2023. Національна служба здоров'я України.* URL : https://contracting.nszu.gov.ua/kontraktuvannya/kontraktuvannya-2023/vimogi-pmg-2023

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ З МУКОВІСЦИДОЗОМ У СТАДІЇ ЗАГОСТРЕННЯ

Максим Йосифів, Наталія Івасик

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького
Львів, Україна

Анотація: *В роботі подається характеристика якості життя осіб 18-25 років з муковісцидозом за допомогою опитувальника CFQ-R 14+.*

Ключові слова: *муковісцидоз, якість життя, опитувальник CFQ-R 14+.*

Вступ. Муковісцидоз (МВ) є аутосомно-рецесивним розладом через мутації в гені регулятора трансмембранної провідності (CFTR). Першочергово у патологічний процес залучаються дихальна система та шлунково-кишковий тракт, але згодом уражаються численні органи, що призводить до небезпечних для життя ускладнень [1]. Очікувана тривалість життя людей із муковісцидозом збільшуватися, тому оптимізація якості життя, пов'язана зі здоров'ям, стає все більш важливою [2].

Мета роботи: проаналізувати якість життя осіб 18-25 років з муковісцидозом за допомогою опитувальника якості життя CFQ-R 14+

Завдання дослідження:

1. Вивчити загальні питання перебігу муковісцидозу.
2. Визначити якість життя осіб з муковісцидозом.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 6 осіб (3 чоловічої та 3 жіночої статі) 21±2,4 років з муковісцидозом. Поставлені завдання вирішували за допомогою таких методів дослідження як: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контент-аналіз історій хвороб, опитувальник якості життя CFQ-R 14+ та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Класичним проявом муковісцидозу є дихальна недостатність або шлунково-кишкові розлади [4]. Іншими важливими ознаками та симптомами даного захворювання є поліпи в носі, бронхоектатична хвороба, недостатність підшлункової залози та безпліддя [4]. Зі збільшенням загального виживання стали поширеними хронічні захворювання, пов'язані з МВ, включаючи цукровий діабет, захворювання кісток, зниження фертильності, тривожність та депресія [2].

На думку Quittner A. (2010), опитувальник CFQ-R є «золотим стандартом» показника якості життя для осіб з МВ і найбільш широко використовуваним інструментом у дослідженнях, пов'язаних з МВ. CFQ-R включає кілька шкал симптомів, зокрема респіраторні симптоми, а також фізичне, соціальне та емоційне функціонування та тягар лікування [3].

Проаналізувавши дані опитувальника CFQ-R і зробивши контент-аналіз історій хвороб осіб з МВ ми виявили, що вік не має прямого впливу на їх якість життя. Індекс маси тіла (ІМТ) становив 19,11±4,06 кг/м^2, тобто у межах норми, однак за абсолютним показниками 3 пацієнтів мали недостатню вагу, а 1 - надмірну вагу, що впливає на сприйняття тіла, особливо у дівчат.

За даними шкали «Фізичний стан» був оцінений на 56,9±16,8 балів, що вказує на те, що у даної категорії пацієнтів він сильно відрізняється від здорових однолітків, що пов'язано з важкістю перебігу захворювання, ускладненнями, які виникають у пацієнтів (особливо зі сторони дихальної системи) та супутніми патологіями.

Блок питань, що оцінював «Тягар лікування на якість життя» становив 27,77±19,56 балів, що вказує на те, що процес лікування найбільше впливає на якість життя. Це пов'язано з тим, що пацієнт багато часу витрачає на лікування і реабілітацію, які потребують додаткових затрат (як у часі, так і фінансових), що значно впливає на якість життя опитаних пацієнтів з МВ.

Блок питань відносно оцінки «Соціального статусу» в середньому становив 53,7±22,12 балів, що показує його сильний впливає на якість життя. Одна з причин, яка знижує соціальний статус і роль у суспільстві осіб з МВ - це страх, що суспільство може не правильно сприймати їхні симптоми, такі, як кашель, часту задишку чи виділення мокротиння.

Емоційний стан є критерієм, який постійно змінюється, на нього сильно впливає важкість захворювання, соціальний статус, тягар лікування та життєздатність. Емоційні переживання через свою худорлявість пов'язані зі сприйняттям своєї зовнішності.

Висновок: При обстеженні якості життя осіб 18-25 років з муковісцидозом за допомогою опитувальника CFQ-R 14+ було виявлено, що всі блоки взаємопов'язані між собою і так чи інакше впливають на якість життя даних осіб. Найбільш проблематичними критеріями, які впливає на якість життя є «Тягар лікування», та «Сприйняття свого тіла та здоров'я» - 55,55±9,94 балів, що пов'язано з частими загостреннями, особливо, зі сторони дихальної і травної систем, а також з прогресуванням захворювання.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується перевірити вплив застосування програми фізичної терапії на якість життя осіб 18-25 років з муковісцидозом.

Список використаної літератури:

1. Мазур О, Рубіна О, Берцун К, Гомон Р, Сліпчук КІ. Особливості Муковісцидозу у новонароджених на прикладі клінічного випадку. *Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина*. 2023. Т.12 №3(45). С. 89-93 https://doi.org/10.24061/2413-4260.XII.3.45.2022.14.

2. Habib AR, Manji J, Wilcox PG, Javer AR, Buxton JA, Quon BS. *A systematic review of factors associated with health-related quality of life in adolescents and adults with cystic fibrosis*. Ann Am Thorac Soc. Mar. 2015. Vol.12 No. 3. P. 420-428. doi.org/10.1513/annalsats.201408-393oc

3. Quittner AL, Schechter MS, Rasouliyan L, Haselkorn T, Pasta DJ, Wagener JS. *Impact of socioeconomic status, race, and ethnicity on quality of life in patients with cystic fibrosis in the united states*. Chest. Mar. 2010. Vol. 137 No. 3. P. 642-50. doi.org/10.1378/chest.09-0345

4. Rafeeq MM, Murad HA. *Cystic fibrosis: current therapeutic targets and future approaches.* J Transl Med. 27Apr. 2017. No. 15 Art. 84 https://doi.org/10.1186/s12967-017-1193-9

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК ПРИ ДІАСТАЗІ ПРЯМИХ М'ЯЗІВ ЖИВОТА ПІСЛЯ ВАГІТНОСТІ

Наталія Кондак[1], Юлія Калмикова[1,2]

Харківська державна академія фізичної культури[1]
КНП «Міська дитяча лікарня № 5» ХМР[2]
Харків, Україна

Анотація. *Розвитку діастазу сприяє зменшення міцності колагену сполучної тканини, що відбувається в результаті фізіологічних змін. В тезах описано загальні принципи фізичної терапії при діастазі прямих м'язів живота.*

Ключові слова: *вагітність, діастаз, реабілітація, відновлення функції, фізична терапія.*

Вступ. Під час вагітності у жінки через коливання гормонального балансу змінюється сполучна тканина, яка формує білу лінію живота. Вона стоншується і стає еластичною, щоб пристосуватися до матки, що збільшується. Завдяки цьому, малюку зручно та комфортно в утробі матері. Отже, діастаз прямих м'язів живота (ДПМЖ) - це надмірне розтягування сухожильного апоневрозу між прямими м'язами живота, що супроводжується їх розходженням на відстань понад 2 см. Дана патологія виникає приблизно у 1% людей. Жінки страждають частіше, ніж чоловіки – ДПМЖ часто виявляється після перенесеної вагітності, і в 30% випадків зберігається перманентно (в нормі після пологів біла лінія живота повністю відновлюється протягом року) [1,2]. Тип пологів у жінки також може впливати. Під час вагінальних пологів м'язи тазового дна максимально розтягуються, щоб головка і плечі дитини могли вийти з піхви, при цьому лобково-вісцеральний м'яз розтягується в три рази більше, ніж під час другого періоду пологів [3].

Мета та завдання дослідження: визначити найефективніші та безпечні методи реабілітації при діастазі прямих м'язів живота після вагітності.

Матеріали і методи дослідження. Аналіз літературних джерел з наукометричних баз та узагальнення науково-методичної літератури .

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до пріоритетного тематичного напряму «Теоретико-методологічні засади фізичної терапії та ерготерапії при органічних та функціональних порушеннях органів та систем організму людини в практиці охорони здоров'я», 2021-2025 рр. (№ державної реєстрації 0121U110141).

Результати дослідження та їх обговорення. Під час вагітності у жінки через коливання гормонального балансу змінюється сполучна тканина, яка формує білу лінію живота. Вона стоншується і стає еластичною, щоб пристосуватися до матки, що збільшується. Завдяки цьому, малюку зручно та комфортно в утробі матері.

Залежно від розміру розходження прямих м'язів живота виділяють наступні ступені: *легкий* – до 7 см; *середній* – від 7 до 10 см; *тяжкий* – більше 10 см.

При наданні реабілітаційної допомоги використовується: тейпування, гімнастичні вправи, масаж, носіння корсету чи бандажу, правильне та раціональне харчування, кінезіотерапія, йога, пілатес, EMC-фітнес, ПІР, кінезіотейпування [7].

Фізичне навантаження у комплексній реабілітації жінок з діастазом прямих м'язів живота внаслідок вагітності на сьогодні вважаються одним з найбільш ефективних методів подолання обмежень життєдіяльності та покращення функціонування. Вивчаючи матеріал за цією темою, можемо сказати, що програма фізичних тренувань для таких пацієнток повинна містити різні за спрямованістю фізичні вправи: функціональні, силові, ізометричні та вправи на розтягування [5]. Кожне скорочення м'язів має на увазі певне зусилля, спрямоване на максимальне стиснення. Для зміцнення м'язів тазового дня необхідно скорочувати м'язи 10-15 разів поспіль. Після кожного скорочення необхідно розслабити м'язи приблизно на 10 секунд. Також скорочення м'язів виконують в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, сидячи, колінно-долонне, колінно-ліктьове, стопи разом та стопи нарізно [6].

Висновки. Діастаз прямих м'язів живота (ПМЖ) впливає на загальну якість життя та здоров'я людини через зменшення сили м'язів живота та труднощі з дотриманням належної статури хребта, що супроводжується болем у попереку [4]. Тому, своєчасне виявлення діастазу та виконання спеціальних вправ попереджає виникненню ускладнень з боку внутрішніх органів, а також уникненню хірургічних втручань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити методи фізичної терапії в профілактичних цілях при вагітності.

Список використаної літератури:

1. Рябініна Г.О., Мятига І.В. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. Фізична терапія при діастазі прямих м'язів живота 1 ступеня. Харків. 2023. С.88-90.

2. Jessen M.L., Öberg S., Rosenberg J. Treatment Options for Abdominal Rectus Diastasis. *Frontiers in surgery*. 2019. № 6. P. 65.

3. Ján Mašán, Elena Žiaková, Jana Juricová. Postpartum physiotherapy of diastase musculi recti abdominis. *Zdravotníctvo a sociálna práca / Zdravotnictví a sociální práce (Health and Social Work).* 2020. Vol. 15 No. 3 . P. 130-134.

4. Подпрятов С.Є., Бєлоусов І.О., Подпрятов, С.С., Іваха В.В., Корчак В.П. Хірургічне лікування діастазу прямих м'язів живота та гриж на його тлі. Шпитальна хірургія. *Журнал імені Л. Я Ковальчука.* 2019. № 3. С. 51-56.

5. Critchley D. Instructing pelvic floor contraction facilitates transversus abdominis thickness increase during low-abdominal hollowing. *Physiotherapy research international*. 2002. Vol. 7. No. 2. P. 65-75.

6. Chiarello C.M., Falzone L.A., McCaslin K.E., Patel M.N., Ulery K.R. The effects of an exercise program on diastasis recti abdominis in pregnant women. *The Journal of Women's & Pelvic Health Physical Therapy*. 2005. Vol. 29. No 1. P. 11-16.

7. Гаврилюк В.М., Калмикова Ю.С., Калмиков С.А. Застосування кінезотерапії та кінезіотейпування для підтримки здоров'я та загального самопочуття в триместрах вагітної жінки. Молодий вчений: сучасні тенденції

формування та збереження здоров'я людини: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Харків, 28-29 бер. 2024 р. / ХДАФК. Харків, 2024. С. 47-51.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ БУРСИТІ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ

Королюк Данило, Івченко Оксана

ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»
Дніпро, Україна

Анотація. *Проблеми з суглобами не підвладні ні часу, ні віку, ні способу життя. Вони зустрічаються у молодих, дорослих і літніх людей, як у професійних спортсменів, так і у людей які не займаються спортом. Лікування та реабілітація бурситу плечового суглобу можуть проводитися як консервативними, так і хірургічними методами. Пасивні та активні методи реабілітації включають масаж, електроміостимуляцію м'язів, кінезіотейпування, мануальну терапію. Ці методи спрямовані на полегшення болю, зняття набряклості, відновлення рухомості та зміцнення м'язів. Кожен з них має свої переваги та показання для застосування. Комплекс вправ фізичної терапії також є важливою складовою реабілітації, сприяючи покращенню рухових функцій та загальному відновленню. Виконання фізичних вправ може бути проведено як під наглядом фахівця, так і самостійно вдома. Отже, ефективна реабілітація після бурситу плечового суглобу передбачає комплексний підхід, який включає різноманітні методи фізичної терапії.*

Ключові слова: *бурсит плечового суглобу, травма, фізична терапія.*

Вступ. Відомо, що травма – це порушення фізіологічної структури тканин в наслідок дії зовнішніх чинників: фізичних, механічних або хімічних. Травма суглоба – це дефект, який має високу небезпеку інвалідизації. Без належного лікування і реабілітації пацієнтові варто задуматися про незворотні наслідки. Кісткова і, особливо, хрящова тканина мають невисокий ступінь регенерації. А люди у віці взагалі не зможуть отримати повне загоєння і відновлення без медичної допомоги. Травми суглобів безпосередньо впливають на якість життя і подальший комфорт в самообслуговуванні і побуті. Саме тому, щоб повноцінно відновити суглоби після травм і пошкоджень необхідна своєчасна компетентна фізична терапія.

Мета та завдання дослідження: провести аналіз такої хвороби як бурсит плечового суглобу, виявити методи лікування та фізичної терапії.

Матеріал і методи дослідження: метод аналізу і узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Біль у плечі – поширений симптом, що пояснюється його високою рухливістю. Плечовий суглоб вважається одним з найбільш рухливих елементів у людському тілі, що ставить його під збільшений ризик травм. Найчастіше виникають такі ушкодження, як вивихи, підвивихи, забої, а також пошкодження ротаторної манжети плеча.

Серед інших травм плечового суглобу можуть бути розтягнення або розрив зв'язок, розрив капсули або м'язів, а також переломи кісток.

Лікування кожної патології плечового суглобу має свої особливості. Рішення про вибір методу терапії зазвичай приймає лікар-ортопед. Для деяких травм плечового суглобу віддається перевага консервативному лікуванню. Це може включати зняття больових відчуттів і запалення, а також обмеження рухів у гострому періоді.

При нестабільності плечового суглобу, викликаної серйозними травмами може розвитися таке захворювання, як бурсит – хвороба, що виникає внаслідок тривалих і повторюваних рухів кінцівками. Безперервні, повторювані рухи під час занять спортом можуть значно звузити простір між головкою плечової кістки і зв'язками, що призведе до захворювання. Через надмірне навантаження суглобу бурса зазнає травмування. Перебуваючи між кісткою та поверхнею у здавленому стані, вона починає реагувати на навантаження утворенням надмірної рідини. Так виникає неінфекційний бурсит. Більшість пацієнтів – люди, які активно займаються спортом – плаванням, важкою атлетикою чи тенісом.

Розрізняють декілька видів бурситу, таких як ліктьовий («лікоть тенісиста»), бурсит коліна («коліно священика»), бурсит кульшового суглоба та бурсит плеча. Усі вони мають неінфекційну природу та виникають з однієї й тієї ж причини – надмірного навантаження [2, 4].

При травмах плечового суглобу оперативне втручання не завжди необхідне. Однак, навіть у випадку консервативного лікування, повна реабілітація є важливою. Виконання реабілітаційних заходів є гарантією можливості позбутися болю та дискомфорту у плечі. Заходи з реабілітації після травм плечового суглобу поділяються на дві основні групи: пасивні та активні. Початковий етап відновлення завжди починається з пасивних методів. Ці заходи спрямовані на зменшення набряклості, болю та запалення. У сучасній медицині використовуються як відомі техніки реабілітації після операцій та консервативного лікування, так і інноваційні підходи. Актуальним методом реабілітації виступає масаж в області ушкодження. Цей метод є ефективним практично для всіх видів травм і спрямований на запобігання рубцювання тканин, покращення кровообігу та лімфовідтоку, а також зменшення набряків. Також електроміостимуляція м'язів може допомогти для реабілітації після травм плечового суглобу. Цей метод базується на впливі електричних імпульсів на нервові закінчення. Електростимуляція сприяє мимовільному скороченню м'язів, що збільшує їхню силу, витривалість і може збільшувати обсяг. Далі кінезіотейпування – цей метод реабілітації часто використовується разом з іншими методиками для відновлення після вивиху, ушкодження ротаторної манжети плечового суглобу та запальних захворювань, таких як бурсит та тендиніт. Мануальна терапія по Маллігану та Кальтенборну-Евенту – цей метод реабілітації отримав назву на честь своїх розробників – мануальних терапевтів із Норвегії. Він рекомендований для лікування травм м'язів, таких як вивихи, переломи, розриви зв'язок та сухожиль плечового суглобу, а також для зменшення болю після операцій. Після проходження курсу цієї реабілітації

пацієнтам стає доступнішою амплітуда руху плеча, відновлюються пошкоджені зв'язки та сухожилля, стабілізується суглоб і зміцнюються м'язи [1, 4].

Актуальні фізичні вправи у період реабілітації після травми плечового суглобу. Після гострого періоду рекомендується переходити до фізичної терапії. Схему вправ варто підбирати за рекомендацією ортопеда або лікаря-реабілітолога. Зазвичай використовується комплекс вправ, кожна з яких спрямована на досягнення конкретного результату у процесі реабілітації [2, 3].

Висновок: дослідження присвячене аналізу хвороби – бурситу плечового суглобу, з метою виявлення методів лікування та фізичної реабілітації. Бурсит, виникаючи внаслідок тривалих та повторюваних рухів кінцівками, може призвести до значного дискомфорту та обмеження рухів. Основні симптоми гострого бурситу включають припухлість, біль та почервоніння в області припухлості. Лікування та реабілітація можуть проводитися як консервативними, так і хірургічними методами. Пасивні та активні методи реабілітації включають масаж, електроміостимуляцію м'язів, кінезіотейпування, мануальну терапію. Ці методи спрямовані на полегшення болю, зняття набряклості, відновлення рухомості та зміцнення м'язів. Кожен з них має свої переваги та показання для застосування. Комплекс вправ фізичної терапії є важливою частиною реабілітації, сприяючи покращенню рухових функцій та загальному відновленню. Виконання фізичних вправ може бути проведено як під наглядом фахівця, так і самостійно вдома.

Отже, ефективна реабілітація після бурситу плечового суглобу передбачає комплексний підхід, який включає різноманітні методи активної фізичної терапії.

Список використаної літератури:

1. Дорошенко Е. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. національ. ун-ту імені Лесі Українки. 2021;(18):127-32

2. Голяка СК, Возний СС, Гацоєва ЛС, Глухова ГГ. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату з основами динамічної морфології. Херсон: ФОП Вишемирський ВС; 2021. 88 с.

3. Кириченко А.М., Семенова Л.С., Івченко О.М., Яровий В.Є., Фесенко Р.Є. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Методи дослідження у фізичній реабілітації» за освітнім рівнем «Бакалавр» для студентів спеціальності «017 Фізична культура і спорт», вибірковий блок «Компетентності фізичної реабілітації в системі покращення і відновлення здоров'я населення» / Укл.: – Д.: ДВНЗ УДХТУ, 2023. – 39 с.

4. Мухін ВМ. Фізична реабілітація в травматології: монографія. Львів: ЛДУФК; 2015. 428 с

ДОСВІД НІДЕРЛАНДІВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВІДНОВЛЕННЯ

Валентина Ольшанська, Олена Потапова

Запорізькій Національний Університет
Запоріжжя, Україна

Анотація. *У статті проаналізовано досвід Нідерландів у реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок на різних етапах відновлення. Наведено зміст реабілітаційної програми 2 та 3 етапів реабілітації військовослужбовців у Нідерландах після ампутації нижніх кінцівок. Представлено потенціал зарубіжних спеціалізованих лікувальних закладів та реабілітаційних центрів в проведенні реабілітації військовослужбовців.*

Ключові слова: *ампутація кінцівки, реабілітація, військовослужбовці – учасники бойових дій, протезування, фізична терапія.*

Вступ. У зв'язку з проведенням антитерористичних операцій на території України, на сьогоднішній день актуальною проблемою є збільшення кількості воїнів з травмами опорно-рухового апарату, за даними Генштабу ЗСУ, до 60% усіх травм, завданих на фронті, становлять саме поранення кінцівок. Найбільш важкі з них – це типові для мінно-вибухових поранень руйнування і відриви і, як наслідок, ампутація нижньої кінцівки, після якої потребується якісна медична та соціальна реабілітація [3].

На жаль, через велику кількість військовослужбовців які потребують допомогу, в Україні не вистачає ресурсів у проведенні комплексної реабілітації. Тому, дякую нашим закордонним партнерам та благодійну фонду NL4UA, які допомагають нам у вирішенні цього питання. Саме тому ми пропонуємо розглянути цей закордонний досвід у Нідерландах реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок на різних етапах відновлення, оскільки він є цінним і перевіреним на практиці.

Мета та завдання дослідження: проведення аналізу досліджень роботи на базі реабілітаційного центру *Militair Revalidatie Centrum Aardenburg* та проведення опитування військовослужбовців, які проходять 2 та 3 етап реабілітації у Нідерландах після ампутації нижніх кінцівок.

Матеріали та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення сучасних науково-методичних літературних даних щодо методики комплексного відновлення військовослужбовців, які проходять 2 та 3 етап реабілітації у Нідерландах.

Результати дослідження та їх обговорення: У фізичній реабілітації виокремлюють три етапи відновлення, для осіб з травматичною ампутацією нижньої кінцівки, які охоплюють ранній післяопераційний (з 1 по 7 день); період до протезування (з 7 по 21 день); період оволодіння протезом (з 21 дня до 3 міс.). В залежності від складності клінічного випадку, кожен з цих етапів може мати різну тривалість, та характеризуватися своїми особливостями і завданнями.

Ранній післяопераційний період відбувається безпосередньо в Україні, де приділяється увага загоєнню рани, зменшенні болю та запобіганні можливих ускладнень. В цей час проводяться процедури для зменшення болю та регулярній зміні пов'язок. В залежності від стану пацієнту та виду ампутації, використовують терапевтичні вправи (статичні, динамічні, з опором), ізометричні, загально-розвиваючі, спеціальні, дозовану ходьбу із засобами додаткового пересування (милиці, ходунки), які сприяють ранньому відновленню рухомості. Також застосовують електрофорез, магнітотерапію, ультразвук, лімфодренажний масаж [2].

Пізній післяопераційний період до протезування військовослужбовці вже проходять в Нідерландах, метою якого є відновлення рухомості, м'язової сили та роботи кінцівки. Основними перевагами реабілітаційного центру Militair Revalidatie Centrum Aardenburg, у місті Doorn (Нідерланди), є висока кваліфікація та компетентність фахівців у галузі відновлення пацієнтів після ампутацій та подальшого протезування, що базується на злагодженій роботі мультидисциплінарної команди (реабілітолог, фізичний терапевт, ерготерапевт, ортопед-протезист, психолог) у плануванні та здійсненні реабілітації кожного пацієнта.

В цей період застосовують терапевтичні вправи, фізичну терапію, ерготерапію, навчають користуванню візком та іншими засобами додаткового пересування, рухливі ігри. Основні фізичні вправи: для укріплення м'язів спини, рук, здорової кінцівки, на розтягування, розслаблення та рівновагу м'язів, дихальні, ізометричні, загально-розвиваючі, спеціальні. Після зняття швів та утворення стійкого рубцю, роблять виливок, зліпок культі, для виготовлення протезу, далі проводять навчання стояння та ходьби на тимчасовому протезі.

Графік лікування пізнього післяопераційного періоду включає заняття 5 разів на тиждень: групове заняття фізіотерапією (60 хв) 2 рази на тиждень, трудотерапія (30 хв) кожний день, індивідуальне заняття фізіотерапією (30 хв) 3 рази на тиждень, силові та кардіо тренування (30 хв) 1 раз на тиждень, handenteam (30 хв) 2 рази на тиждень. Handenteam в Нідерландах - це спеціалізована команда реабілітації, яка займається лікуванням та відновленням функцій руки та кисті

Відновлювальний період орієнтований на поступове покращення функціональності і навчання самостійному користуванню протезом, пацієнти навчаються ходити з протезом виконуючи повсякденні дії, пристосовуються до нових умов і здобувають навички самостійного життя. Застосовуються терапевтичні вправи, ерготерапія, дозована ходьба на протезі та заняття VR-тренажері для балансу та координації [2,1].

Графік лікування відновлювального періоду включає заняття 2 рази на тиждень: заняття на VR-тренажері (30 хв), групове заняття фізіотерапією (60 хв).

Високе технічне оснащення реабілітаційного центру в Нідерландах актуальними моделями тренажерів, роботизованих систем та комп'ютеризованих комплексів з біологічним зворотним зв'язком, застосування сучасних діагностичних методів дозволяє досягти високої ефективності реабілітації [3].

Насиченість реабілітаційних програм, дозволяє закріпити досягнуті позитивні зміни та стимулювати їх прогрес.

Висновки. Під час війни типовими пораненнями опорно-рухового апарату є руйнування і відриви нижньої кінцівки, які призводять до інвалідності воїнів. Після ампутації нижньої кінцівки необхідне комплексне відновне лікування, яке дозволяє максимально активізувати пацієнта, підготувати до протезування та навчити користуванню протезно-ортопедичними виробами. Проведений аналіз дав змогу виокремити потенціал і можливості реабілітаційних заходів, що проводять у Нідерландах, що в майбутньому допоможе ефективніше організувати власну систему комплексної реабілітації військовослужбовців - учасників бойових дій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є впровадження реабілітаційних заходів після ампутації нижніх кінцівок, що проводять у Нідерландах, які допоможуть ефективніше організувати систему комплексної реабілітації військовослужбовців на території України.

Список використаної літератури:

1. Ertl JP, Pritchett JW, Ertl W, Brackett WJ. Lower-extremity amputations. Medscape. Apr 04 2016.

2. Sinha R, vanden Heuvel WJ, Arokiasamy P. Adjustments to amputation and an artificial limb in lower limb amputees. Prosthet Orthot Int. Apr 2014;38(2):115-121.

3. Беспаленко А.А., Бурьянов А.А., Цема Е.В., Динец А.В. Реампутації кінцівок у військовослужбовців, поранених в зоні проведення антитерористичної операції на сході України. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. 2016. №1 (105). С. 5-10.

РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ ОБСТЕЖЕННЯ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ

Соломія Паль, Ольга Бас

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Львів, Україна

Анотація. *У роботі вивчається алгоритм реабілітаційного обстеження при ревматоїдному артриті.*

Ключові слова: *ревматоїдний артрит, реабілітаційне обстеження, оцінювання, суглоби, м'язи.*

Вступ. Ревматоїдний артрит (РА) – хронічне прогресуюче системне аутоімунне захворювання сполучної тканини з невідомою етіологією, для якого є характерним симетричний ерозивний артрит та широкий спектр системних проявів. Ревматоїдний артрит невиліковний, основними симптомами РА є біль, припухлість, ранкова скутість та обмеження мобільності у повсякденному житті. Своєчасне діагностування РА та застосування відповідного алгоритму

обстеження допоможе виявити захворювання на ранньому етапі. В свою чергу, раннє виявлення може запобігти критичним наслідкам РА [1].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати на основі даних наукової літератури особливості реабілітаційного обстеження при ревматоїдному артриті.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з основних баз даних: PubMed, MEDLINE, Physiopedia, Google Scholar.

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки найпоширенішими симптомами РА є біль та припухлість суглобів, ранкова скутість, стійкі обмеження рухів у суглобах та м'язова слабкість, необхідно проводити послідовне реабілітаційне обстеження, яке дозволить всебічно оцінити стан пацієнта.

Загалом реабілітаційне обстеження складається зі збору анамнезу, візуального огляду, оцінювання болю, обстеження рухової сфери використовуючи стандартні та специфічні методи.

При зборі анамнезу визначають характерні скарги для РА, а саме тривалість ранкової скутості, кількість припухлих суглобів, характер та інтенсивність болю та загальну втому.

Під час візуального огляду особливу увагу звертають на плесно-фалангові, гомілково-ступневі та колінні суглоби. Для цього застосовують пальпацію вище перелічених суглобів. Під час пальпації можна виявити болючість, припухлість, гіпертермію навколосуглобових тканин, форму і характер деформацій, наявність новоутворень. Пальпуючи навколосуглобові м'язи, оцінюють їх тонус, об'єм і болючість. Враховуючи набряк суглобів, доцільно застосувати тести на внутрішньосуглобовий випіт, такі як тести ковзання наколінка у всіх площинах. Якщо є симптоми під час виконання цього руху, тест вважається позитивним. Крім того під час пальпації використовують тест бокового стискання плесно-фалангових суглобів, тест позитивний, якщо у пацієнта виникає біль [2].

Для оцінювання амплітуди руху у суглобах та наявності контрактур стандартно застосовують гоніометрію. У наукових джерелах рекомендують застосовувати функціональні тестування, до прикладу тест «Сісти і дотягнутися до стільця». Метою тесту є оцінювання діапазону рухів нижніх кінцівок. Для цього пацієнт з вихідного положення сидячи повинен нахилитись і дістати кінчиками пальців до стоп. Дослідник записує «досягнутий бал» за допомогою 40-сантиметрової лінійки, розташованої паралельно гомілці. Відстань вимірюється між кінчиками пальців рук і пальцями ніг[3].

Для оцінювання м'язової сили використовують такі функціональні тести: п'ятикратний тест Sit to Stand, тест lateral step-down, які дозволяють оцінити не тільки м'язову сили і витривалість, а ще й рівновагу і ризики падінь у літніх людей [5; 6].

Також в науковій літературі рекомендують використовувати опитувальники для визначення мобільності і повсякденної активності пацієнта, а саме опитувальник якості життя при РА (RAQoL). RAQoL містить 30 запитань із форматом відповідей «так» і «ні» , на виконання яких потрібно близько 6 хвилин. Запитання оцінюють конкретні види повсякденної діяльності та якість

життя певного пацієнта. Інші параметри включають соціальну взаємодію/функції, емоції, настрій, відпочинок і проведення часу [4].

Висновки. Проведено підбір та систематизація методів реабілітаційного обстеження, які дозволяють ефективно оцінити функціональні порушення та мобільність пацієнтів з ревматоїдним артритом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Ревматичні хвороби суглобів в усьому світі розглядають як одних з найпоширеніших хвороб сучасного суспільства. На жаль, у вітчизняній літературі є брак інформації щодо реабілітаційного обстеження пацієнтів з ревматоїдним артритом. Це свідчить про те, що подальші дослідження щодо своєчасного та всебічного діагностування ревматоїдного артриту є вкрай важливим.

Список використаної літератури:

1. Головач І. Ю., Єгудіна Є. Д. Клінічні випадки прижиттєвої діагностики ревматоїдного менінгіту з гістологічною верифікацією. *Український ревматологічний журнал.* 2018. № 74 (4). С. 25–31.

2. Національний підручник з ревматології/За ред. В.М. Коваленка, Н.М. Шуби. К.: МОРІОН, 2013. 672 с.

3. Baltaci, G., Un, N., Tunay, V., Besler, A., & Gerçeker, S. Comparison of three different sit and reach tests for measurement of hamstring flexibility in female university students. *British journal of sports medicine*, 2003 37(1), 59–61. https://doi.org/10.1136/bjsm.37.1.59

4. de Jong, Z., van der Heijde, D., McKenna, S. P., & Whalley, D. The reliability and construct validity of the RAQoL: a rheumatoid arthritis-specific quality of life instrument. *British journal of rheumatology,* 1997 36(8), 878–883. https://doi.org/10.1093/rheumatology/36.8.878

5. Manske, R. C., & Davies, G. J. Examination of the patellofemoral joint. *International journal of sports physical therapy*, 2016 *11*(6), 831–853.

6. Tapanya W, Sangkarit N, Amput P, Konsanit S. Lower extremity muscle strength equation of older adults assessed by Five Time Sit to Stand Test (FTSST). *Hong Kong Physiotherapy Journal.* 2023 Apr 12:1-0.

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Мирослав Пришляк

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

Анотація. *У роботі проаналізовані сучасні вітчизняні та зарубіжні наукові публікації, які стосуються дослідження ефективності фізичної терапії (ФТ) при дитячому церебральному паралічу (ДЦП). Оскільки, на сьогодні існує багато методик застосування ФТ у дітей із ДЦП, то при складанні індивідуальних програм реабілітації з кожним конкретним пацієнтом є*

необхідність проаналізувати ефективність різних підходів до відновного лікування дітей із цим захворюванням, тому актуальним є огляд наявних програм реабілітації з особливостями застосування ФТ у дітей із ДЦП.

Ключові слова: *неврологічні порушення рухової системи, моторний розвиток, спастичність, фізична терапія, діти.*

Вступ. ДЦП – це неврологічний розлад, який виникає в результаті ураження частини мозку, які відповідають за контроль рухів і м'язів. Основними ознаками ДЦП є порушення рухової функції, які можуть виявлятися у вигляді спастичності (непередбачені, навіть болісні рухи), атетозу (неконтрольовані рухи), атаксії (погіршення координації рухів) або змішаних форм. Крім того, діти з ДЦП, в залежності від ступеня ураження різних ділянок мозку, можуть мати порушення зору, слуху, а також проблеми з мовленням і комунікацією та соціалізацією [1]. Такі діти потребують мультидисциплінарного підходу до відновного лікування з індивідуальним підходом до реабілітації, левова частка у якій належить ФТ та ерготерапії з метою зняття спастичності м'язів, покращення рухової функції та якості життя.

Мета та завдання дослідження. *Мета дослідження* - вивчення особливостей реабілітаційних підходів до відновного лікування дітей з ДЦП засобами ФТ шляхом аналізу науково-методичної літератури та вивчення наявних на сьогодні програм фізичної реабілітації, спрямованих на зняття спастичності м'язів та покращення моторного розвитку пацієнтів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз фахової науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з основних баз даних: PubMed, MEDLINE, Google Scholar.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами теоретичного аналізу науково-методичної літератури знайдено понад 20 методик та засобів втручань з ФТ з їх характеристиками для використання у процесі реабілітації дітей з ДЦП [2-6]. З точки зору практичного застосування та рівня доказовості кожної з них у процесі відновного лікування для дітей з ДЦП, слід зазначити, що серед усіх методів визнані найбільш ефективні наступні:

1. Бісфосфонати для поліпшення щільності кісток.
2. Ботулотоксин (BoNT), діазепам і селективна дорсальна ризотомія для зменшення спастичності м'язів.
3. Гіпсова пов'язка для покращення та підтримки діапазону рухів щиколотки.
4. Догляд за тиском м'яких тканин для зменшення ризику.
5. Рухова терапія спричинена обмеженнями (CIMT), Bimanual training, context-focused therapy, цілеорієнтована/функціональна терапія, ерготерапія BoNT та домашні програми для покращення рухової активності та/або самообслуговування.
6. Спостереження за кульшовим суглобом для підтримки цілісності кульшового суглоба.
7. Фітнес тренування для покращення фізичної форми.

Разом з тим, переконливих даних на користь переваг тої чи іншої програми у ефективності реабілітації пацієнтів з ДЦП не знайдено

Висновки. Отже, при складанні реабілітаційної програми для дітей з ДЦП необхідне врахування унікальних потреб і можливостей кожного пацієнта для розробки персоналізованих програм реабілітації. Окрім того, для забезпечення позитивної динаміки хвороби та сприятливого результату від впровадження реабілітаційної програми необхідна комплексна оцінка її ефективності на основі надійних діагностичних тестів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективним є вивчення зміни моторного розвитку дітей з ДЦП у процесі застосування авторської програми з ФТ з метою відслідкування позитивної динаміки у покращенні рухової функції, якості життя пацієнтів та процесів їх соціальної інтеграції.

Список використаної літератури:

1. Patel D.R., Neelakantan M., Pandher K., Merrick J. Cerebral palsy in children: a clinical overview. *Transl Pediatr*. 2020. №9(1). P.125-S135. doi: 10.21037/tp.2020.01.01. PMID: 32206590; PMCID: PMC7082248.

2. Das S. P., Ganesh G .S. Evidence-based Approach to Physical Therapy in Cerebral Palsy. *Indian J Orthop*. 2019. №53(1). P.20-34. doi: 10.4103/ortho.IJOrtho_241_17. PMID: 30905979; PMCID: PMC6394183.

3. Gonzalez N. A., Sanivarapu R. R., Osman U. et al. Physical Therapy Interventions in Children With Cerebral Palsy: A Systematic Review. *Cureus* 2023. № *15*(8). P.43846. https://doi.org/10.7759/cureus.43846.

4. Hjalmarsson E., Fernandez-Gonzalo R., Lidbeck C. et al. RaceRunning training improves stamina and promotes skeletal muscle hypertrophy in young individuals with cerebral palsy. . *BMC Musculoskelet Disord.* 2020. №21. P.193. doi:10.1186/s12891-020-03202-8.

5. Amirmudin Noor Amirah, Lavelle Grace, Theologis Tim, Thompson Nicky, Ryan Jennifer M. Multilevel Surgery for Children With Cerebral Palsy: A Meta-analysis. Pediatrics. 2019.143(4):e20183390.

6. Novak I., Mcintyre S., Morgan C. et al. A systematic review of interventions for children with cerebral palsy: state of the evidence. *Developmental medicine & child neurology*. 2013. № 55(10). P.885-910.

ЕРГОТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Катерина Фещак, Анастасія Патен

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Дрогобич, Україна

Анотація. *Обґрунтовано необхідність включення методик ерготерапії у процес комплексної реабілітації дітей різних вікових груп з розладами аутистичного спектра.*

Ключові слова: *розлад аутистичного спектра, аутизм, ерготерапія, реабілітація.*

Вступ. На жаль, в наші дні все більшій кількості дітей ставлять такий невтішний діагноз, як розлад аутистичного спектра. Тому ми вважаємо, що адаптація таких дітей у соціумі – це проблема, яка має соціальне значення. А вся система комплексної реабілітації має спрямовуватися на те, щоб допомогти дитині пристосуватися до повсякденного життя[2]. Розв'язати ж таке непросте завдання допомагає ерготерапія, що окреслює актуальність обраної теми для дослідження.

Мета – обґрунтувати необхідність застосування ерготерапії у процесі реабілітації дітей різного віку з розладами аутистичного спектра.

Завдання дослідження:

1. Розглянути, які ерготерапевтичні методи застосовують у процесі реабілітації дітей з розладами аутистичного спектра.

2. На основі зібраної інформації, зробити відповідні висновки щодо необхідності включення ерготерапії у процес реабілітації дітей різного віку з розладами аутистичного спектра.

Матеріал і методи дослідження. В процесі дослідження зібрано та проаналізовано наявну інформацію щодо ефективності застосування ерготерапії для дітей з розладами аутистичного спектра. Застосовувалися наступні методи: збір даних, аналіз літературних джерел, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Розлад аутистичного спектра – це не психічна хвороба, а розлад психологічного розвитку. Таким дітям важко починати та підтримувати соціальну взаємодію чи комунікацію з іншими людьми, а також переходити від одного завдання до іншого. Все це призводить до нездатності самостійно себе обслуговувати. Тому для таких дітей важливим є набуття навичок, які необхідні для повноцінного життя за допомогою ерготерапії[4]. Перед тим, як приступити до роботи, ерготерапевт цікавиться інформацією щодо розвитку дитини та наявними проблемами, які потребують першочергового вирішення. На основі цих даних, складає ерготерапевтичний план, ставить цілі та встановлює конкретну мету. Для цього часто користується правилом SMART, яке говорить, що цілі мають бути досяжними, реалістичними та окресленими у часі[1].

Для досягнення поставлених цілей використовують наступні методи: сенсорна терапія (вправи для покращення орієнтації тіла у просторі), арт-терапія (лікування мистецтвом), казкотерапія, пісочна терапія, ігротерапія (терапія грою), музикотерапія та багато іншого[5]. До занять також залучають тварин: коней (іпотерапія), дельфінів (дельфінотерапія), собак (каністертерапія) та кішок (фелінотерапія). Ці методи не рідко застосовують у комплексі. Наприклад, арт-терапію з музичною терапією або ігровий метод з обіймами. Таке комбінування буде лише підсилювати позитивний ефект. А для подальших занять вдома навчають цих методів також батьків[3].

Висновки. На основі зібраної інформації, ми зробили висновок, що у процес реабілітації дітей різного віку з розладами аутистичного спектра просто

необхідно включати ерготерапію, яка допоможе їм пристосуватися до повсякденного життя та набути ті навички, які необхідні для адаптації у соціумі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Невелике дослідження, описане в межах однієї публікації не дозволяє в повній мірі розкрити проблему застосування ерготерапії для дітей різних вікових груп з розладами аутистичного спектра, тому дослідження в цьому напрямку мають тривати і надалі. Слід шукати нові методи та експериментально доводити ефективність їх застосування.

Список використаної літератури:

1. Вітомська М.В., Борис М.І. Сенсорно інтегративний підхід ерготерапії для дітей з розладами аутистичного спектру. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії:* матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції. Харків: НАНГУ, 2021. С. 137-139.

2. Гаврелюк Світлана, Бісмак Олена, Джамалов Рагим. Огляд моделей рухових порушень у дітей з розладами аутистичного спектра залежно від віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапії:* науковий журнал Національного університету фізичного виховання і спорту України. Київ, 2023. С. 140-144.

3. Жамардій Валерій, Кішінець Ангелін. Застосування ерготерапії в реабілітації дітей із аутизмом. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я:* збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2023. С. 211-212.

4. Козій Т.П., Велюш Д.Ю. Ерготерапія як складова комплексної реабілітації при аутизмі та її ефективність. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації:* збірник публікацій. Суми, 2017. С. 22-28.

5. Ступницька Світлана, Процик Христина. Роль фізичної терапії та ерготерапії у роботі з дітьми дошкільного віку із розладами аутистичного спектру. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я:* збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2023. С. 227-230.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КІНЕЗОТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ (НА ПРИКЛАДІ ВРОДЖЕНИХ ВАД СЕРЦЕВОЇ ПЕРЕГОРОДКИ)

Максим Ярмоленко, Тетяна Лахманюк

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Київ, Україна

***Анотація**. У статті розглянуто актуальні питання щодо використання терапевтичних вправ з метою профілактики та лікування хворих з вродженими вадами серцевої перегородки (ВВС), кількість яких стрімко зростає у зв'язку з урбанізацією та змінами способу життя сучасного суспільства. Наявні*

дослідження сприятимуть розробці інноваційних підходів до методів лікування, що дозволить покращити якість життя таких пацієнтів.

Ключові слова: *кінезотерапія, профілактика, лікування, терапевтичні вправи, серцево-судинні захворювання, вроджені вади серцевої перегородки.*

Вступ. У сучасному світі питання здоров'я стає не лише актуальним, але й пріоритетним завданням суспільства [1, 3]. Швидкі зміни в умовах життя, стресові ситуації, недостатня рухова активність та неправильне харчування сприяють зростанню кількості захворювань, зокрема серцево-судинних. Однією з найбільш поширених та серйозних серцевих вад є ВВС, що може мати серйозні наслідки для здоров'я та якості життя пацієнтів [2, 4, 5].

Пошук ефективних засобів профілактики та лікування ВВС стає нагальним завданням для медичної спільноти та науковців. Одним з перспективних напрямків вирішення цієї проблеми вбачається використання засобів кінезотерапії.

Мета та завдання дослідження: вивчення впливу засобів кінезотерапії на профілактику і лікування вроджених вад серцевої перегородки.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури щодо особливостей використання засобів кінезотерапії при захворюваннях серцево-судинної системи.

Результати дослідження та їх обговорення. Попри те, що існує загальне розуміння корисності фізичної активності для здоров'я, детальні механізми її впливу на вроджені вади серця, зокрема ВВС, ще потребують більш глибокого вивчення [3]. Важливо розібратися, які саме види фізичних навантажень, їх інтенсивність та тривалість можуть бути найбільш ефективними. Також важливо враховувати індивідуальні особливості пацієнтів та можливі ризики під час виконання терапевтичних вправ.

Встановлено, що має бути визначений оптимальний рівень фізичної активності для кожного пацієнта, який би міг максимізувати вигоду та мінімізувати ризики, що можуть виникнути [2, 3]. Слід зазначити, що це не є простим завданням, яке має абсолютно чітке вирішення, бо деякі рекомендації не завжди можуть знайти достатні наукові докази, а тому необхідно дотримуватися обережності при застосуванні розроблених рекомендацій та докласти зусиль, щоб адаптувати конкретні вказівки для кожної людини.

Доведено, що існують ефективні практики функціональної терапії, які полягають у використанні терапевтичних вправ. Різноманітні їх види мають всебічний вплив на серцево-судинну систему [1, 4, 5]. Кардіоваскулярні вправи, такі як біг, ходьба, плавання та аеробіка, підвищують частоту серцевих скорочень та змушують серце працювати швидше, що сприяє зміцненню його м'язів. Силові вправи, що включають використання обтяжень або власної ваги тіла, спрямовані на збільшення м'язової сили та маси. Це може сприяти покращенню кровообігу [2]. Вправи на гнучкість та розтягування, хоча й не прямо стимулюють серцево-судинну систему, але допомагають підтримувати загальний рівень фізичного стану та зменшують ризик виникнення травм. Вправи на корекцію постави та розвиток координації сприяють зменшенню

навантаження на серце, сприяючи розвитку рухових навичок. Вправи на розслаблення м'язів, такі як йога, можуть сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню загального стану здоров'я, що позитивно впливає на серцево-судинну систему. Ідеальною стратегією для зміцнення серцево-судинної системи є комбінація різних типів вправ, що забезпечує комплексний підхід до фізичного здоров'я [3].

Однак, перед початком використання будь-якого комплексу терапевтичних вправ рекомендується проконсультуватися з кардіологом. Він має надати конкретні рекомендації щодо виконання вправ, інтенсивності та їх тривалості, враховуючи індивідуальні особливості і стан здоров'я пацієнта [2, 4]. Важливо починати з легких аеробних вправ, таких як ходьба, плавання або еліптичний тренажер, особливо на початковому етапі лікування [2]. Поступове збільшення інтенсивності повинно здійснюватися під контролем лікаря. Під час занять важливо слідкувати за ЧСС та загальним самопочуттям. У випадку будь-яких незвичайних симптомів, таких як запаморочення, болю в грудях або підвищенні температури тіла, необхідно припинити виконання вправ та звернутися до лікаря. Також слід уникати важких силових навантажень та вправ, що можуть створювати великий тиск на серце [1, 4]. Важливо пам'ятати про регулярність використання терапевтичних вправ. Підтримка регулярної активності сприяє збереженню оптимального рівня фізичної форми та здоров'я серця [5].

Висновки. Встановлено, що регулярні терапевтичні вправи можуть бути застосовані для всіх вікових груп хворих із ВВС (за винятком особливо важких випадків). Дітям рекомендовані регулярні фізичні вправи з помірними навантаженнями, рухливі ігри з однолітками тощо.

Проведені дослідження дозволили визначити потенційні переваги кінезотерапії у запобіганні та лікуванні зазначених вад.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Отримані результати дають підстави для подальших досліджень у цій області та можуть бути використані з метою розробки ефективних програм лікування ВВС.

Список використаної літератури:

1. Сорокіна Р. О. Лікувальна фізична культура при ішемічній хворобі. серця Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоград, 2009. С. 180–182

2. Зайнулліна К. Ю. Ефективність застосування ЛФК та психотерапії у хворих з початковими стадіями гіпертонічних хвороб. Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоград, 2009. С. 116–119.

3. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Л. : [б. в.], 2015. С. 12-14.

4. Соколовський В. С. Романова Н. О., Юшковська О. Г. Лікувальна фізична культура : підручник. Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. С. 217-221.

5. Штамгеева О. О., Щербак Л. М. Методика проведення занять лікувальною фізичною культурою зі студентами з ризиком розвитку серцево-

судинних захворювань. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2004. № 12. С. 57–59.

V. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ З ПІДВІСНИМИ ПЕТЛЯМИ TRX НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Галина Артем'єва, Ірина Латвинська
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У публікації представлені результати порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості жінок зрілого віку КГ та ЕГ, які доводять ефективність оздоровчих занять з використанням підвісних петель TRX. Отримані результати у ЕГ свідчать, що при побудові фітнес програми з використанням петель TRX, доцільно спиратись на вихідні показники компонентів фізичного здоров'я жінок.*

Ключові слова: *оздоровчі заняття фітнесом, підвісні петлі TRX, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, жінки зрілого віку.*

Вступ. В даний час проблема здоров'я населення стає більш актуальною, особливо в умовах несприятливих економічних, соціальних, екологічних та політичних факторів при постійному впливі на людину фізичних і психічних стресів. Одним із завдань фітнесу є підвищення рівня здоров'я і рухової активності людей зрілого віку, які задіяні майже в усіх сферах життя. Саме тому фізичне вдосконалення даного контингенту займає особливе місце у сучасному українському суспільстві [1].

Зрілий вік характеризується у жінок як найбільш важливий, так як є важливим не тільки у віковому аспекті, але і в показниках функціонального стану, а також у фізичній активності. Ефективні заняття фітнесом в цей період дозволять тривалий час зберігати функціональні можливості жінок на високому рівні і створювати надійні умови для формування у них стійких мотивів і потреб у фізичній активності протягом наступних років життя [3, 6].

В даний час у фітнес-клубах популярними стають фітнес-програми функціональної спрямованості з різним обладнанням (підвісні петлі TRX, м'ячі, core, bosu та ін.) – принципово новий етап розвитку фітнесу, орієнтований на збільшення силової витривалості, координації та балансу [3, 7]. Оздоровчі тренування з підвісними петлями TRX - це своєрідна комбінація силового і аеробного тренування, а також елементів з напрямку «функціонального фітнесу», вправи якого відтворюють природні рухи тіла людини для гармонійного розвитку всієї його біомеханічної системи [2, 4]. Даний вид тренувань націлений на повернення саме функцій, властивих здоровому організму, готовому до повсякденних реалій життя, занять фізичною культурою, фітнесом та спортом [5].

Слід зазначити практично відсутність дослідницьких робіт, що свідчать про ефект застосування тренувань з підвісними петлями TRX з метою оздоровлення та розвитку фізичних якостей жінок, що робить дану проблему актуальною.

Мета дослідження: визначити вплив оздоровчих занять з використанням підвісних петель TRX на фізичну підготовленість жінок зрілого віку з урахуванням індивідуальних показників їх фізичного здоров'я.

Завдання дослідження. 1. Провести аналіз літературних та Інтернет джерел стосовно визначення впливу занять з використанням підвісних петель TRX на компоненти фізичного здоров'я жінок зрілого віку. 2. Провести контроль рівня фізичної підготовленості жінок, які прийшли займатися оздоровчим фітнесом з підвісними петлями TRX, та встановити перевагу урахування індивідуальних показників при побудові навантаження оздоровчих занять.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні приймали участь 94 жінки, віком від 34 до 45 років. Дослідження проводилось на базі мережі фітнес клубів «Територія Fitness». Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел, педагогічні методи, медико-біологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Наприкінці експерименту було проведено контрольне тестування досліджуваних показників жінок, що приймали участь у педагогічному експерименті (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості жінок зрілого віку КГ та ЕГ протягом педагогічного експерименту, (n=94)

Показники	КГ (n=47) $\bar{X}$±m		ЕГ (n=47) $\bar{X}$±m		t	P
	ВД*	КД	ВД	КД		
Силовий індекс, %	44,7±0,89	48,4±0,73*	43±0,8	52,4±0,83***	3,6	<0,001
Проба Яроцького, с	19±0,5	21±0,46*	18±0,65	23±0,63***	2,3	<0,05
Присідання за 1 хв, рази	18±0,55	20±0,45*	19±0,54	23±0,54***	4,18	<0,001
Згинання/розгинання рук з колін за хв., рази	14±0,51	16±0,5*	13±0,44	19±0,4***	4,83	<0,001
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, рази	34±1,39	37±1,3*	35±1,18	41±0,71***	2,1	<0,05
Утримання тулуба із положення лежачи на животі, с	56±2,55	60±2,5*	57±1,36	66±1,14***	2,34	<0,05
Утримання планки, с	58±2,86	66±2,45*	57±3,16	74±2,82***	2,03	<0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,6±0,4	10±0,38*	9,7±0,45	12±0,38**	3,28	<0,001

Примітка: ВД – вихідні дані, КД – кінцеві дані, * - достовірність відмінностей при p<0,05; ** - достовірність відмінностей при p<0,01; *** при p<0,001 у середині групи

Аналізуючи внутришньогрупові показники фізичної підготовленості жінок можна сказати, що в усіх показниках простежується позитивна динаміка змін, а приріст складає у КГ від 5% до 25%, у ЕГ від 16% до 46%. У КГ та ЕГ з різним ступенем надійності достовірно змінились усі досліджувані показники. У КГ зміни відбулись при ступені надійності 95%, у ЕГ при 99% та 99,9%.

Міжгруповий порівняльний аналіз контрольних показників фізичної підготовленості вказує на достовірні відмінності у показниках жінок ЕГ у порівнянні з показниками жінок КГ при $p<0,05$ та $p<0,001$. Така значна різниця в отриманих результатах жінок КГ та ЕГ, пов'язана з тим, що у процесі тренування ЕГ застосовувалась програма, яка базувалась на показниках постійного контролю фізичного здоров'я жінок.

Висновки. 1. Аналіз літературних та Інтернет джерел з питань визначення впливу занять з використанням підвісних петель TRX на компоненти фізичного здоров'я жінок зрілого віку, довів наявність лише невеликої кількості досліджень, що вказує на низьку розробленість даної проблеми. 2. Проведене дослідження дозволило виявити ефективність застосування у фітнесі підвісних петель TRX для вдосконалення фізичної підготовленості жінок зрілого віку. Аналіз контрольних показників дав змогу встановити достовірні зміни у всіх показниках жінок КГ та ЕГ. Однак, в ході педагогічного експерименту виявлено більш суттєві зміни отриманих результатів у жінок експериментальної групи. З цього можна дійти висновку, що заняття з використанням підвісних петель TRX, відображаючи принцип адекватності, є дійсно ефективним засобом рухової активності. Однак, слід зазначити, якщо в процесі занять оздоровчим фітнесом з використанням підвісних петель TRX, враховувати показники фізичного здоров'я жінок, ефективність та оздоровчий ефект таких занять збільшується.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначити функціональні показники жінок зрілого віку, які прийшли займатися оздоровчим фітнесом з підвісними петлями TRX.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г., Латвинська І., Мошенська Т. Вплив занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX на показники функціонального стану жінок 30-35 років // Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 2021 р., 2 грудня. Харків, 2021. С. 8-11.

2. Артем'єва Г., Латвинська І., Рудь Д. Використання обладнання TRX для розвитку силових здібностей у оздоровчому фітнесі. VI International Scientific and Practical Conference «Innovations and prospects of world science» Vancover 2-4 february 2022. P. 319-325.

3. Беляк ЮІ, Грибовська ІБ, Музика ФВ, Іваночко ВВ, Чеховська ЛЯ. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.

4. Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, та ін. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 132 с.

5. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 30–36.

6. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V. e.a. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. Research Journal of Pharmaceutical Biological and Chemical Sciences. 2018; 9(6): 673-680.

7. Shephard R.J. Aging physical activity and health. Champaing, IL: Human Kinetics, 1997. №23. P. 245-250.

МЕТОДИ ОЦІНКИ СУБ'ЄКТИВНИХ ВІДЧУТТІВ КЛІЄНТІВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ

Сергій Бабенко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Використовуючи метод аналізу літературних джерел було розглянуто методи оцінки суб'єктивних відчуттів клієнтів під час навантаження у тренажерному залі.*

Ключові слова: *фітнес, тренувальні навантаження, підходи, повторення.*

Вступ. Рівень тренувального навантаження у тренажерному залі оцінюється за 10 бальною шкалою. Рівень тренувального навантаження що сприймається клієнтом у відповідь на характеристики вправ, які змінюються, дозволяє тренерам і клієнтам точніше оцінювати ефективність заняття з обтяженнями.

Мета та завдання дослідження: дослідити методи визначення відчуття рівня тренувального навантаження у тренажерному залі.

Матеріали і методи: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження Kraft та ін. [1] продемонструвало, що рівень тренувального навантаження що сприймається клієнтом більш тісно пов'язаний з роботою, виконаною в одиницю часу, ніж із кількістю підходів і повторень. Таким чином, відчуття рівня тренувального навантаження можна використовувати для оцінки ефективної щільності заняття.

Відчуття рівня тренувального навантаження стабілізується за короткий проміжок часу [2]. Дослідники рекомендують фіксувати даний показник через 30 хвилин після закінчення вправ [3-5]. З практичної точки зору ця умова обмежує використання показника. Результати експерименту Kraft та ін. [1] підтверджують думку тренерів та клієнтів, що оцінці відчуття рівня тренувального навантаження через 15 хвилин після заняття можна довіряти і не чекати 30 хвилин. Скорочення часу до виміру робить даний показник привабливішим для практичного застосування.

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що відчуття рівня тренувального навантаження є важливим показником ефективності занять у тренажерному залі.

Перспективи подальших досліджень полягають у практичному застосуванні відчуття рівня тренувального навантаження при роботі з клієнтами тренажерного залу.

Список використаної літератури:

1. Kraft J, Green J, Thompson K. Session ratings of perceived exertion responses during resistance training bouts equated for total work but differing in work rate. *J Strength Cond Res,* 2014 Vol 28 №2. P. 540-545.

2. Singh F, Foster C, Tod D, et al. Monitoring different types of resistance training using session rating of perceived exertion. *Int J Sports Physiol Perform*, 2007 №2. P. 34-45.

3. Sweet T, Foster C, McGuigan M. Quantitation of resistance training using the session rating of perceived exertion method. *J Strength Cond Res.* 2004. №18. P. 796-802.

4. Kendall F, Kendall E, Provance P. Muscles Testing and Function With Posture and Pain. (5th ed.). Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 2005.

5. Tykhorskyi O. The effectiveness of the training process of highly qualified bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period. *Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin*, 2016. №5. P. 83-88.

ЕЛЕМЕНТИ АДАПТИВНОГО КАРАТЕ У ПРОФІЛАКТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Катерина Барабаш

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

Анотація. *У публікації здійснено спробу розкрити зміст профілактично-рекреаційної роботи з дітьми з с особливими освітніми потребами шляхом уведення елементів адаптивного карате на заняттях фізичного виховання.*

Ключові слова: *адаптивне карате, інклюзивне середовище, діти з особливими освітніми потребами, профілактично-рекреаційна робота, фізичне виховання.*

Вступ. Інклюзивне середовище апелює до створення таких психолого-педагогічних умов у фізичному вихованні дітей з особливими потребами, які б, з одного боку, задовольняли їх потреби, з іншого, – уможливлювали посильний психофізичний розвиток вихованців з урахуванням медичних протипоказань. Ефективною є профілактично-рекреаційна робота з дітьми [1; 2; 3], побудована на основі поєднання елементів адаптивного карате.

Мета та завдання: розкрити зміст профілактично-рекреаційної роботи з елементами адаптивного карате в умовах інклюзивного середовища.

Завдання: схарактеризувати дескриптори елементів адаптивного карате, рекомендованих на етапі профілактично-рекреаційної роботи з дітьми з особливими потребами.

Матеріали і методи дослідження. У розробленні системи елементів адаптивного карате послуговувалися статистичними даними про віднесення дітей до нозологічних груп. Використовували авторську методику адаптивного карате, розроблену на основі класичної методики підготовки вихованців до карате кате.

Застосовували метод аналізу на етапі ознайомлення з науковою літературою, у якій представлено основні позиції висвітлюваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Апелюємо до середньостатистичних значень індексу Руф'є, що засвідчують загалом задовільний рівень фізичної працездатності дітей з особливими потребами (ідеться про авторську методику адаптивного карате, з дітьми до 12 років), тому витримують фізичні навантаження. Інклюзивне середовище є оптимальним задля упровадження системи елементів адаптивного карате у профілактично-реабілітаційній роботі. За нашим спостереженням, інклюзивні заняття адаптивним спортом (на основі авторської методики адаптивного карате) у фізичному вихованні сприяють психо-емоційному урівноваженню вихованців, забезпечують їх фізичний розвиток.

Адаптивне карате є неконтактним видом спорту [4], вивчення технік карате і виконання кате значною мірою розширюють можливості дітей стосовно координації, розвитку фізичних якостей загалом, урівноважують емоційно, вихованці набувають умінь концентруватися й утримувати певний час увагу на виконанні вправи з адаптивного карате. Окрім того, заняття адаптивним карате є неагресивним, достатньо посильними у виконання вправ, тому рекомендовані у профілактично-рекреаційній роботі з дітьми з особливими потребами.

З огляду на те, що заняття фізичного виховання проводяться спільно з дітьми з нормальними фізичними показниками (діти фізично підготовлені, тоді як діти з особливими потребами мають порівняно невисокі функціонально-резервні можливості, які потребують розвитку), тренер-педагог ущільнює час, відведений на пояснення й демонстрацію (діти з особливими потребами наслідують ровесників); створює умови спільного виконання вправ з адаптивного карате, поступово підвищуючи рівень фізичної підготовленості дітей із психо-фізичними відхиленнями.

Уведення елементів адаптивного карате передбачає використання методів:

– словесних (вказівки й команди, що регулюють початок і завершення, тривалість рухів, дотримання техніки виконання). Мовні команди поєднуються з аудіальним супроводом (динамічна мелодія).

– цифрових (рахунок, використовуваний при виконанні вправи);

– візуальних (демонстрація через рухи процедуру виконання вправи). Показ вправи має бути повільним, оскільки адаптивне карате насамперед сприяє набуттю вмінь вільного орієнтування в просторі. Ефективним є застосування прийому асоціативного перенесення, який полягає в руховій імітації (підготовчій або на етапі виконання вправи), наприклад: вправа-*зайчик*, вправа-*мишка*, вправа-*жабка*, вправа-*гусенятко*. Застосовувалися елементи фітнесу [5], наприклад, на етапі підготовчої роботи з виконанням вправи з адаптивного

карате пропонується гра з м'ячем задля вироблення моторики; перелітання через макет жабки.

Візуальний супровід має також мультимедійний формат, створений з допомогою анімації.

З огляду на гетерогенну за фізичними, медико-фізіологічними показниками групу вихованців, які залучені до профілактично-рекреаційної роботи, активно використовувався метод колового тренування, що забезпечує розвиток конкретної рухової якості.

Висновки. Використання елементів адаптивного карате у профілактично-рекреаційній роботі з дітьми з особливими потребами сприяє психо-емоційному урівноваженню, розвиткові загальних фізичних характеристик, координаційних навичок, сприяє соціалізації вихованців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. актуальним є розгляд питання упровадження адаптивного карате у фізичному вихованні в системі фізичного виховання загальноосвітньої школи.

Список використаної літератури:

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–353.

2. Плахтій П. Д. Основи гігієни фізичного виховання : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : МЕДОБОРИ, 2003. 240 с.

3. Тарасун В., Хворова Г. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом : навч. посіб. Київ : 2004. 103 с.

4. Сергієнко Л. П. Спортивна морфологія. Теорія і практичні аспекти : підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

5. Чеховська Л. Фітнес тренди сучасності. Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. С. 81–82.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ЯК НАПРЯМКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК

Тетяна Гамора

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Представлено аналіз можливостей розробки програм занять ментальним фітнесом для жінок зрілого віку. Такі заняття можуть стати основою системи фізичного виховання осіб, даного контингенту.*

Ключові слова: *зрілий вік, фізичне виховання, фітнес, йога.*

Вступ. Благополуччя нації в основному визначається здоров'ям жінок, зміцнення, підтримання та збереження якого є важливим завданням будь-якої держави. Разом з тим дослідження багатьох авторів свідчать про стійку тенденцію до зниження стану здоров'я жінок зрілого віку [4]. Регулярне та

ефективне використання засобів оздоровчої фізичної культури у повсякденному житті даного контингенту може сприяти зниженню цієї динаміки [6]. При цьому, необхідно наголосити на важливості оздоровчих занять з жінками 21-35 років, оскільки даний віковий період для теорії та методики фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури характеризується як найбільш важливий та переломний.

Мета дослідження – встановлення перспектив оптимізації фізичного виховання жінок зрілого віку із використанням засобів ментального фітнесу.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети були використані теоретичні методи педагогічного дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці відзначають, що ефективні заняття фітнесом різної спрямованості дозволяють зберегти та підвищити на тривалий час показники функціональної та фізичної підготовленості жіночого організму, та створюють надійні умови для формування у них стійких мотивів та потреб у фізичній активності протягом наступних років життя [1, 2, 3]. Таким чином, більшість фахівців сходяться на думці, що покращення показників здоров'я та в цілому якості життя жінок насамперед пов'язане зі спеціально організованою руховою діяльністю.

Спеціалісти у галузі фізичної культури та спорту зазначають, що у сучасних умовах необхідна радикальна модернізація самого процесу фізичного виховання [5]. Використання для оздоровлення та підвищення рухової активності лише загальновідомих, традиційних засобів значно знижує потужний різноплановий потенціал фізичної культури та спорту.

В даний час у напрямку фізкультурно-оздоровчих занять дорослих осіб великою популярністю користуються методики західного світу: аеробіка та її різновиди, шейпінг, калланетика, піталес та багато інших. Менш затребуваними є східні оздоровчі системи Водночас останніми роками спостерігається підвищення інтересу до нетрадиційних форм фізичної культури – ушу, цигун, дихальної гімнастики та, зокрема – хатха-йоги, що характеризується здатністю об'єднання у єдиний комплекс енергетичних, психічних та фізіологічних ресурсів людини.

Людство накопичило величезний досвід у профілактиці та лікуванні більшості захворювань, а й гармонійному вдосконаленні особистості, використовуючи фізичні і дихальні вправи, психотренінг, натуральне харчування, оздоровчі чинники природи. Найбільш послідовними, у разі, є східні оздоровчі системи – йога, цигун, ушу та інші. У сучасних умовах розвитку суспільства є доцільним проаналізувати, оцінити та реалізувати ефективність даних оздоровчих систем у розробці нових програм та методик з метою використання їх у оздоровчих заняттях, зокрема, з жінками зрілого віку, для зміцнення їхнього здоров'я.

Висновки. Відтак, розробка та реалізація програми фізкультурно-оздоровчих занять із жінками середнього віку на основі застосування засобів ментального фітнесу є актуальним напрямком. Такі методики є нетрадиційними для нашої культури формами фізичного виховання. Проте, вони характеризується об'єднанням у єдиний комплекс енергетичних, психічних та

фізіологічних ресурсів людини. Це сприяє: підвищенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості, ефективній профілактиці стресів, зняттю психоемоційного напруження, активному відпочинку, гармонійному вдосконаленню тіла, зміцненню здоров'я, продовженню професійного та функціонального довголіття жінок зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці програми занять його для жінок віком 21-35 років.

Список використаної літератури:

1. Аравіцька М. Г. Особливості викладання фітнес-йоги та йоготерапії у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та валеології. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2014. № 20. С. 111-116.

2. Бєлякова С., Злотнікова І. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14). С. 71-76.

3. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 5 (75) 16. С. 30-33.

4. Ріпак М., Ріпак І. Особливості рухової активності жінок. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. № 33. С. 72-78.

5. Синиця Т., Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. Вип. 6(62). С. 97-101.

6. Ткачук В., Соверда І., Степанюк С., Козіброда Л. Зміцнення здоров'я жінок зрілого віку засобами wellness-технологій. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 32. С. 129-134.

ДЖАМПІНГ-ФІТНЕС ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Софія Дейнека, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах проаналізовано джампінг-фітнес як сучасний засіб покращення стану здоров'я молоді. Виявлено, що заняття джампінг-фітнесом є надзвичайно ефективним тренуванням для покращення фізичної форми та загального самопочуття, зокрема, зниженню рівня стресу молоді, що актуально в умовах сьогодення.*

Ключові слова: *джампінг-фітнес, фітнес, здоров'я, фізичний стан, емоційний стан, молодь.*

Вступ. У сучасному світі, де воєнні події, стрес та малорухливий спосіб життя стають все більш поширеними, стан здоров'я молоді стає предметом зростаючої уваги. Один із способів підтримки стану здоров'я сучасної молоді це

займатися фізичними вправами, зокрема фітнесом. Серед сучасних та новітніх фітнес-програм, які набули великої популярності, джампінг-фітнес став найбільш популярним фітнес-напрямком, як вид фізичної оздоровчої активності, що поєднує в собі елементи аеробіки та силових вправ.

Мета та завдання дослідження. *Метою нашого дослідження* є аналіз джампінг-фітнесу як сучасного засобу покращення стану здоров'я молоді.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення нашого дослідження було проведено аналіз наукових публікацій та метааналіз результатів інтернет-досліджень, для оцінки впливу джампінг-фітнесу як сучасного засобу покращення стану здоров'я молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Джампінг-фітнес це система кардіотренувань на міні-батутах, вигадана чеськими фітнес-інструкторами. Джампінг-фітнес є унікальним та динамічним видом фітнесу, який поєднує в собі веселощі та ефективне фізичне навантаження. Основна ідея джампінг-фітнесу полягає у виконанні вправ на спеціальному батуті, що робить джампінг тренування не тільки ефективними, а й безпечними для суглобів, знижуючи ризик травм [2]. На відміну від традиційних фітнес-занять, джампінг-фітнес дозволяє спалювати калорії більш інтенсивно завдяки унікальному поєднанню аеробних та силових вправ, що виконуються в ритмічній атмосфері. Для занять джампінг-фітнесом необхідний спеціальний джампінг батут, який забезпечує необхідну амортизацію та підтримку [4].

Джампінг-фітнес представляє собою різноманітний світ фітнес-рухів. Існують різні види джампінгу, включаючи класичний джампінг-фітнес, енергійний кенго джампінг, запальні джампінг джек вправи. Кожен з цих видів має свої унікальні особливості і підходить для різних рівнів підготовки, від джампінгу для початківців до більш розвинених програм [1].

Так, тренування на джампінг батуті є надзвичайно ефективним тренуванням для покращення фізичної форми. Цей вид джампінгу є фітнес-заняттями, що проводяться на спеціальних міні-батутах, які дозволяють виконувати різні стрибки, вправи на рівновагу і навіть силове навантаження. Головна особливість цих джампінг-тренувань полягає у поєднанні високоінтенсивних кардіо навантажень з елементами силового тренувального процесу, що робить джампінг на батуті виключно ефективним для спалювання калорій та зміцнення м'язів [5].

Під час занять джампінгом учасники працюють над покращенням координації, балансу та гнучкості. Навантаження розподіляється майже на всі групи м'язів: від ніг (стегна, ікри) до сідниць та преса, а також верхньої частини тіла, включаючи руки, плечі та спину. Така різноманітність вправ робить джампінг на батуті не тільки універсальним способом зміцнення м'язів, а й відмінним вибором для тих, хто прагне покращити свою витривалість та зміцнити серце. Джампінг це чудова альтернатива кардіотренуванням, роблячи його сучасним та ефетивним засобом покращення стану здоров'я молоді [3].

Висновки. Таким чином, результати нашого дослідження показали, що джампінг-фітнес є сучасним та ефетивним засобом покращення стану здоров'я молоді. На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що джампінг-

фітнес відіграє значну роль у покращенні фізичного стану та емоційного стану молоді. Також заняття джампінг-фітнесом сприяють підвищенню загального самопочуття та зниженню рівня стресу молоді, що актуально в умовах сьогодення. Це підтверджує важливість регулярних фізичних тренувань, таких як джампінг-фітнес, для підтримки здоров'я та психічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у аналізі впливу джампінг-фітнесу на психічний стан сучасної молоді.

Список використаної літератури:

1. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 240 с.

2. Джампінг фітнес. [Електронний ремурс]. Режим доступу: https://publish.com.ua/sport/dzhamping-fitnes-korist-zanyat-na-batuti-dlya-riznogo-viku.html

3. Джампінг фітнес. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://vona.pp.ua/fitnesdzhamping-vidi-korist/

4. Драгоманова, 2010. 240 с. 3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Вид. 2-ге з контрольними питаннями і доповненнями. Львів: Фест-Прінт, 2020. 142 с.

5. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О., Білецька В. В. Семененко В. П. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. Київ: НАУ, 2014. 220 с

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПІСЛЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ТРАВМ

Неля Єдомаха, Галина Артем'єва

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна.

Анотація. *Публікація досліджує сучасні уявлення про наслідки захворювань та травм та розглядає поняття «якість життя» для більш ефективної побудови відновлювальних занять та нормування навантажень для людей у реабілітаційний період.*

Ключові слова: *засоби фітнесу, захворювання та наслідки травм, порушення життєдіяльності, соціальні обмеження, якість життя.*

Вступ. Сучасний фітнес є невід'ємною частиною людського суспільства. Заняття фітнесом мають велике значення у підтриманні функціональності людей [1, 2]. Не менш важливу роль вони відіграють у реабілітаційних програмах для людей після захворювань та травм, допомагаючи їм повернутися до нормального життя та покращити його якість. У цьому контексті важливо розглянути сучасні підходи застосування вправ фітнесу у реабілітаційному періоді після захворювань та травм з позиції фітнес тренера.

Мета та завдання дослідження. *Метою даного дослідження* є аналіз сучасних підходів застосування засобів фітнесу у реабілітації людини після захворювань та травм. *Завдання дослідження* включають визначення основних

видів наслідків захворювань і травм, аналіз методів реабілітації та оцінку їх ефективності, а також виявлення перспективних напрямів застосування засобів фітнесу в реабілітації людей та їх повернення до якісного життя у суспільстві.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз та систематизація літературних та Інтернет джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Медична реабілітація, за визначенням комітету експертів ВООЗ, є системою державних заходів медичного, психологічного, соціально-економічного характеру, спрямованих на відновлення або збереження здоров'я та повернення хворих та інвалідів у суспільство та до суспільно корисної праці [3]. Реабілітація займає особливе місце у медицині, оскільки розглядає стан органів й систем організму та функціональні можливості людини у його повсякденні після виписки з медичного закладу [4]. Тому планування реабілітаційних заходів та оцінка їх ефективності потребує вимірювань як виразності патологічного процесу, так і здібність до соціальної адаптації.

Згідно з Міжнародною класифікацією порушень, зниження та втрати працездатності, прийнятої ВООЗ у Женеві у 1976 році [5], виділяють такі рівні медико-біологічних та психосоціальних наслідків хвороби або травми: пошкодження (impairment), порушення життєдіяльності (disability) та соціальні (рольові) обмеження (handicap).

У 80-ті роки в реабілітацію було запроваджено також поняття «якість життя, пов'язане зі здоров'ям» (health-related quality of life). Вперше це поняття з'явилося в Index Medicus у 1977 році, при цьому саме якість життя почали розглядати як інтегральну характеристику, на яку треба орієнтуватися в оцінці ефективності реабілітації хворих та інвалідів. Якість життя, пов'язану зі здоров'ям, визначають як «індивідуальне сприйняття своєї позиції в житті в контексті з культурним середовищем та системою цінностей, в якій проживає індивід, та відповідно до його цілей, очікувань, стандартів та поглядів» [3].

Поняття «якість життя, пов'язане зі здоров'ям» відображає групи критеріїв, що характеризують здоров'я: фізичні, психологічні та соціальні, кожна з цих груп включає набір показників, які можна оцінити як об'єктивно, так і на рівні суб'єктивного сприйняття. Якість життя, таким чином, - це цілісна характеристика фізичного, психічного, емоційного та соціального стану людини, який вона сама (людина) для себе вважає найбільш комфортним [4].

Сучасне розуміння наслідків хвороб та травм сьогодні значно розвинулося, з більшим наголосом на цілісних підходах, які об'єднують фізичне, психічне та емоційне благополуччя [4].

Важливо визнати, що хвороби та травми – це не окремі події, а скоріше складна взаємодія між генетичними схильностями, впливом способу життя та навколишнього середовища. Хоча деякі захворювання можуть бути неминучими через генетичні чинники або непередбачені нещасні випадки, багатьох хвороб і травм можна запобігти або керувати ними шляхом зміни способу життя, наприклад завдяки регулярному виконанню фізичних вправ, збалансованому харчуванню, контролю стресу та адекватному відпочинку.

Роль фітнес-тренера виходить за рамки простого призначення програм тренувань [1]. Вона передбачає навчання людей важливості прийняття активного підходу до здоров'я та можливості взяти на себе відповідальність за власне благополуччя, навчання їх тому, як прислухатися до свого тіла, розпізнавати тривожні ознаки та приймати обґрунтовані рішення, для досягнення довгострокових цілей щодо покращення свого здоров'я.

Одним із ключових принципів правильного підходу є персоналізоване тренування. Кожна людина унікальна, з різними цілями, здібностями, обмеженнями та вподобаннями. Таким чином, адаптація вправ до конкретних потреб кожного клієнта, враховуючи такі фактори, як вік, стать, рівень фізичної підготовленості, історія хвороби, статус травми та особисті уподобання можуть значно покращити стан здоров'я [2].

Крім того, сучасні фітнес-тренування навчають функціональним моделям рухів, які безпосередньо переносяться на повсякденну діяльність і покращують загальну якість життя. Віддаючи перевагу функціональним патернам рухів, клієнти не тільки покращують свою фізичну форму, але й зменшують ризик травм, підвищують мобільність і гнучкість, а також розвивають краще усвідомлення тіла та його координацію [1, 2]. Це особливо актуально для людей, які одужують після хвороб або травм, оскільки це дозволяє їм відновити втрачені здібності та заново навчитися моделям рухів у безпечний і контрольований спосіб.

Іншим аспектом сучасного фітнесу є визнання взаємозв'язку між фізичним і психічним здоров'ям [2]. Дослідження постійно показують, що регулярні фізичні вправи не тільки зміцнюють тіло, але й мають глибокий вплив на настрій, пізнання та емоційне благополуччя. Фізичні вправи стимулюють вивільнення ендорфінів, серотоніну та дофаміну — нейромедіаторів, які часто називають природними хімічними речовинами, що сприяють покращенню самопочуття [4].

Сучасне фітнес-тренування може допомогти людині виховати в собі почуття оптимізму та наполегливості перед обличчям труднощів.

Висновки. Підсумовуючи, сучасні уявлення про наслідки захворювань і травм з точки зору фітнес-тренера треба підкреслити важливість активної позиції щодо управління здоров'ям, персоналізованих стратегій навчання та інтеграції фізичного, психічного та емоційного благополуччя. Застосовуючи цілісний підхід, який відповідає унікальним потребам кожної людини, зосереджуючись на функціональних патернах рухів, визнаючи взаємозв'язок фізичного та психічного здоров'я та розвиваючи усвідомлення, спрямоване на досягнення цілі покращити здоров'я, фітнес тренер може надати клієнтам можливість долати труднощі, оптимізувати свій стан та жити, відповідно, кращим життям. Співпраця між фітнес-тренерами, медичними працівниками, дослідниками, політиками та розробниками технологій є важливою для вдосконалення знань у цій галузі. Дослідження, які поєднують досвід багатьох дисциплін, можуть призвести до цілісних рішень і більш ефективних та інноваційних підходів для запобігання та лікування захворювань і травм за допомогою фітнес-тренувань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Загалом подальші дослідження в цих напрямках мають потенціал для поглиблення

нашого розуміння наслідків хвороб і травм, оптимізації стратегій фітнес-тренувань і, зрештою, покращення результатів для здоров'я як окремих людей, так і груп населення.

Список використаної літератури:

1. Halyna Artemueva, Iryna Latvynska, Tetiana Moshenska. Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (English ed.online). Kharkiv: KSAPS, 2020. Vol. 8. No. 6, pp. 107-120.

2. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V. e.a. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. Research Journal of Pharmaceutical Biological and Chemical Sciences. 2018; 9(6): 673-680.

3. Study protocol for the World health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument. *Quality of Life Research*. 1993. №2. Pp.153-158

4. Tesla M.A., Simonson D.S. Assessment of quality of life outcomes / N.Engl. J.Med. 1996. №334. Pp.835-840.

5. WHO. *World Health Organization* International Classification of impairments, Disabilities and Handicaps: a Manual of Classification Relating to the Consequences of Disease. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 1976. P. 207.

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РИНКУ СПА-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ: ФАКТОРИ ВПЛИВУ ТА СТРАТЕГІЇ ЗРОСТАННЯ

Оксана Івченко, Максиміліан Малиш

ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»
Дніпро, Україна

Анотація. *Вітчизняний простір надання послуг у сфері СПА-індустрії набирає не аби якої популярності і ця заслуга належить не лише кваліфікованим її працівникам, але і культурними, економічними та правовими особливостями українського СПА ринку. Варіанти маркетингових програм займають ключову позицію, а саме цифровий маркетинг, до якого відноситься веб-присутність у вигляді веб-сайту для СПА-закладу з детальною інформацією про послуги, ціни, графік роботи та контактні дані, соціальні медіа, електронна пошта, рекламні кампанії, запуск яких в медіа (онлайн, телебачення, преса) з акцентом на унікальність послуг та акції також збільшує попит на послуги СПА [3, 4, 5, 6].*

Ключові слова: *СПА-індустрія, аналіз, перспективи, сучасні цифрові програми.*

Вступ. Ринок СПА-індустрії в Україні є одним із найбільш перспективних та стрімко зростаючих сегментів сучасного сервісу здоров'я та відпочинку. Його розвиток визначається не лише попитом на послуги СПА, але й культурними, економічними та правовими особливостями українського ринку, які впливають

на тенденції споживання, конкурентну боротьбу та стратегії розвитку СПА-індустрії в країні.

Мета та завдання дослідження: провести аналіз особливостей розвитку ринку СПА-індустрії в Україні, виявити ключові фактори, які впливають на цей сегмент економіки.

Матеріал і методи дослідження: метод аналізу і узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що в українському суспільстві спостерігається зростання попиту на послуги СПА. Інтеграція українських традиційних методів лікування та догляду за тілом у СПА-процедури може знайти підтримку серед вітчизняних споживачів. Українська сфера СПА-індустрії розвивається достатньо стрімко, створюючи значну конкуренцію, яка вимагає у СПА закладах постійно оновлювати перелік можливих послуг та знаходити інноваційні рішення. Окрім цього, зростаюча увага до фізичного та психічного здоров'я споживачів може спонукати до підвищення попиту на СПА-послуги [1, 2, 5, 6].

Також прихильники екологічно чистих і натуральних косметичних засобів і компонентів можуть збільшити число бажаючих отримати відповідні СПА-послуги.

Звичайно, вплив рекламних компаній та соціальних медіа може великою мірою визначати популярність та попит на певні види СПА-послуг. Однак, важливо враховувати відмінності в попиті між містами та регіонами з розвиненою туристичною інфраструктурою.

Наразі на ринку СПА-індустрії спостерігаються наступні тенденції: збільшення кількості клієнтів, які користуються послугами СПА; чіткий розподіл салонів краси та їх клієнтів на різні сегменти; запуск салонів краси за франшизою; рухомість салонів краси; популярність однотипних б'юті-закладів; стрімкий розвиток сегменту чоловічої краси. Тож, дослідження дали можливість побачити, що приблизно 30% учасників ринку СПА-індустрії працюють у сегменті "економ" і надають послуги низької якості. Якщо ці учасники будуть витіснені, їхню частку можуть зайняти великі мережі СПА.

Але без маркетингу та реклами кількість клієнтів салонів СПА збільшуватися не зможе. Тому саме маркетингові заходи мають важливе значення для привертання клієнтів у галузі СПА в Україні, особливо з урахуванням конкуренції. Було запропоновано деякі варіанти маркетингових програм, які можуть бути ефективними: цифровий маркетинг, до якого відноситься веб-присутність, а саме створення сучасного, привабливого, інформативного та легко доступного веб-сайту для СПА-закладу з детальною інформацією про послуги, ціни, графік роботи та контактні дані. Окрім цього, соціальні медіа, які будуть цілодобово активно виконувати управління сторінками у соціальних мережах, де можливо демонструвати фото, відео або відгуки клієнтів про послуги СПА, проводити різноманітні акції та розіграші. Звичайно, електронна пошта, використання якої дасть можливість розсилки для надсилання спеціальних пропозицій, знижок та оновлень клієнтам, всі перелічені заходи є достатньо сучасними і актуальними. Не слід нехтувати і рекламними

кампаніями, запуск яких в медіа (онлайн, телебачення, преса) з акцентом на унікальність послуг та акції також збільшує попит на послуги СПА [3, 4, 5].

Висновок: СПА-індустрія в Україні достатньо поширена, але успішна її діяльність здебільшого залежить від врахування різноманітних аспектів, таких як конкурентна спроможність, інновації, економічні та правові аспекти, маркетинг і рекламні пропозиції. Звичайно, важливо вчасно реагувати на ринкові тенденції та адаптуватися до них, шляхом інноваційних підходів у наданні послуг, використання новітніх технологій та розвитку співпраці з іншими галузями, наприклад, санаторними оздоровчими закладами. Тож, підводячи підсумки, слід наголосити, що успішна діяльність у галузі СПА на вітчизняному обрії оздоровчих послуг вимагає глибокого розуміння ринкових потреб, ефективного управління бізнесом, відповідності стандартам якості та уміння ефективно комунікувати та просувати свої послуги.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: розбір допоміжних складових розвитку ринку СПА-послуг, оцінка можливостей і виклики, з якими зіштовхуються підприємства цієї галузі.

Список використаної літератури:

1. Івченко О.М., Мітова О.О. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки: монографія. Дніпро,. 2023. 83 с.

2. Івченко О.М., Сищенко К.С. (студент). Історія виникнення, розвиток та використання спортивного орієнтування в системі фізичного виховання шкільної молоді. Науково-видавничий центр «Sci-conf.com.ua». III Міжнародна науково-практична конференція «MODERN PROBLEMS OF SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY». 22-24.05.2023. Київ, Україна. ISBN 978-966-8219-87-0. 1522c. С. 659-664.

3. Івченко О.М. Ефективність застосування інформаційних дистанційних технологій у процесі фізичної реабілітації постраждалих українців від військових дій. Научно-издательский центр «Sci-conf.com.ua» II Международная научно-практическая конференція «MODERN RESEARCH IN WORLD SCIENCE» 15-17 травня 2022 р. Львів, Україна. С. 749-752.

4. Кириченко А.М., Семенова Л.С., Івченко О.М., Яровий В.Є., Фесенко Р.Є. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Методи дослідження у фізичній реабілітації» за освітнім рівнем «Бакалавр» для студентів спеціальності «017 Фізична культура і спорт», вибірковий блок «Компетентності фізичної реабілітації в системі покращення і відновлення здоров'я населення» / Укл.: – Д.: ДВНЗ УДХТУ, 2023. – 39 с.

5. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізична культура» за освітнім рівнем «Бакалавр» для студентів усіх спеціальностей до теми «Здоровий спосіб життя, як фактор професійної підготовки студентів» / Укл. Івченко О.М – Дніпро: ДВНЗ УДХТУ, 2023. – 42 с.

6. Марченко Н.І., Дітріх І.В. Перспективи застосування Wellness-інновацій в індустрії гостинності // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: технічні науки. 2020. Т.31(70). Ч.2. №6. С.65-69.

МАСАЖ ТА СУГЛОБОВА ГІМНАСТИКА, ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ

Наталія Ковальова, Катерина Коваленко, Вікторія Ужвенко
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. *Тези присвячено вивченню впливу масажу та суглобової гімнастики як засобу адаптивної фізичного рекреації для дітей 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку.*

Ключові слова: *масаж, адаптивна фізична рекреація, діти, суглобова гімнастика.*

Вступ. Проблеми корекції, компенсації відставання в фізичному та розумовому розвитку, а також соціалізації дітей з затримкою психоемоційного розвитку обумовлені швидкими темпами збільшення кількості таких дітей, та застарілими методами роботи з ними. Відомий дитячий психолог та філософ Жан Піаже багаторазово звертав увагу на необхідність пошуку різноманітних стимулів сприйняття в цілях психологічного розвитку дитини. Основними типами сприйняття інформації є візуальний та аудіальний [3]. Але не менш важливим є шкірно-кінестетичний аналізатор, який сприймає дотик. Варто звернути особливу увагу на те, що ці дотики можна урізноманітнити, вводячи в життя дитини різні елементи масажу (прогладжування, розтирання, розминання, вібрацію тощо). Також варто відмітити важливість тактильних контактів для розвитку емоційної сфери життя дитини з затримкою психоемоційного розвитку [5]. Тепло чужого тіла, дотики, дають дитині відчуття безпеки, довіри навколишньому світу, заспокоюють нервову систему та стають можливістю компенсувати дефіцит тактильних відчуттів. Що призводить до зменшення агресивних проявів поведінки та більш швидкому засвоєнню інформації [6].

Мета та завдання дослідження – визначення й обґрунтування впливу масажу та суглобової гімнастики, як засобу адаптивної фізичної рекреації, на психоемоційний та фізичний стан дітей віком 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів, аналіз і синтез, узагальнення, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. В науково-методичній літературі представлені різноманітні методики корекції як ЛФК, рухова активність, плавання, ліпка з пластиліну, малювання і т.д. Проте не менш ефективним може стати масаж всього тіла, самомасаж рук та ніг, та суглобова гімнастика [1].

Масажні рухи, відповідно від їх характеру, тривалості, та сили впливають на фізичний, психоемоційний та розумовий стан. Для більшої ефективності масаж застосовують у поєднанні з суглобовою гімнастикою, яка виконується під час масажу або одразу після нього. За допомогою оздоровчої гімнастики для

суглобів відбувається підготовка тіла до більш інтенсивних фізичних навантажень. Як правило, це м'які, повільні рухи, скручування, обертання. Всі ці вправи можна використовувати щодня в якості основних фізичних навантажень або для розминки перед будь-яким іншим тренуванням. Проте варто слідкувати за дозуванням, щоб не перевантажити дитину, адже масаж вже являє собою пасивне виконання фізичних вправ. Рекомендовано відвідувати масаж 2-3 рази на тиждень, від 10 до 30 хвилин тривалістю, поступово збільшуючи навантаження. Важливою особливістю масажу для дітей віком 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку, є обережність у виборі прийомів, що застосовуються, можна використовувати всі методи класичного масажу, елементи точкового масажу та інші види рефлексотерапії, проте перевагу слід віддавати більш м'яким та ніжним засобам впливу [4].

Аналіз літературних джерел свідчать, що заняття масажем в комплексі з суглобовою гімнастикою, призводять до таких результатів: зняття напруги та зменшення гіпертонусу м'язів: діти з затримкою психоемоційного розвитку можуть часто відчувати напругу та стрес через соціальні та чутливі фактори, що призводить до гіпертонусу м'язів. Масаж може допомогти зняти цю напругу, сприяючи розслабленню; покращення контролю над власним тілом: масаж може допомогти дітям підвищити рівень сприйняття свого тіла; стимуляція сенсорних систем: що допомагає дітям з затримкою психоемоційного розвитку краще сприймати та обробляти інформацію, отриману від навколишнього середовища; підвищення соціальної інтеграції: масаж може створити позитивний досвід фізичного контакту для дітей з затримкою психоемоційного розвитку, що може сприяти підвищенню довіри до людей [2, 5].

Висновки. Аналіз літературних джерел та педагогічного практичного досвіду занять адаптивною фізичною рекреацією з дітьми дошкільного віку показав, що спостерігається недостатня визначеність змісту, організаційно-методичних особливостей і параметрів масажу та суглобової гімнастики, які б враховували особливості розвитку дошкільників із затримкою психоемоційного розвитку. Фахівці стверджують, що регулярні сеанси масажу в поєднанні з суглобовою гімнастикою призводять до покращення координації, збільшення довіри до навколишнього світу, зменшення спастичних проявів та підвищення рухливості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та впровадження комплексу різноманітних видів масажу та суглобової гімнастики для дітей 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку.

Список використаної літератури:

1. Андрєєва О. Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016. №3. С. 29–32.

2. Колупаєва А.А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання : наук.-метод. посіб.; МОН України, НАПН України, Ін-т спец. педагогіки. К. : АТОПОЛ. 2011. 274 с.

3. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02; Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди. – Переяслав- Хмельницький, 2013. – 444 с

4. Теорія і методика фізичного виховання. Под ред. Т.Ю.Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1. 328 с.

5. Улаєва Л.О. Аналіз використання адаптивної фізичної рекреації як методу реабілітації у дітей молодшого шкільного віку з різними вадами. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIII міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків – Торунь, 2020. С. 220-226.

6. Bringuier, J.-C. (1980). *Conversations with Jean Piaget* (B.M. Gulati, Trans.). Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1977)

ВИКОРИСТАННЯ ІНВЕНТАРЮ ПІД ЧАС ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ

Дмитро Курилко, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто різноманітні види інвентарю для фітнесу, які допоможуть створити збалансовану та результативну програму фітнес-тренувань. Зазначено, що якісний інвентар для фітнесу може значно підвищити ефективність фітнес-тренування.*

Ключові слова: *фітнес, фітнес-тренування, фітнес-інвентар, нестандартний інвентар.*

Вступ. Фітнес це не тільки тренування, а й стиль життя, спрямований на збереження та покращення фізичного здоров'я. Якісний інвентар для фітнесу може значно підвищити ефективність фітнес-тренування та допомогти досягти поставлених цілей [2].

Мета дослідження: проаналізувати різноманітні види інвентарю для фітнес-тренувань.

Матеріали та методи дослідження. Для проведення нашого дослідження було проведено аналіз наукових публікацій та метааналіз результатів інтернет-досліджень**.**

Результати дослідження та їх обговорення. Гантелі є одним із найпоширеніших інструментів у фітнесі, які дозволяють займатися силовими тренуваннями. Вони доступні у різних вагових категоріях, що дозволяє підлаштовувати навантаження. Гантелі дозволяють виконувати широкий спектр вправ, включаючи жим гантелей, присідання, випади та розведення рук [1].

Барбели є ще одним важливим елементом силових тренувань. Вони дозволяють працювати з важкими вагами та займатися базовими вправами, такими як жим лежачи, присідання зі штангою та станова тяга. Барбели також використовуються для розвитку силових показників та збільшення маси м'язів.

Турніки це простий, але дуже ефективний інвентар для розвитку м'язів верхньої частини тіла. Вони дозволяють виконувати вправи, які залучають м'язи спини, грудей, рук та плечей. Вправи на турниках, такі як підтягування, преси та висування ніг, допомагають покращити силу та статуру.

Скакалка це простий, але ефективний інструмент для кардіотренувань. Вона допомагає збільшити витривалість, поліпшити координацію рухів та спалювати калорії. Скакалка може бути використана як додатковий елемент до вашої звичайної програми тренувань або як окрема кардіо-сесія [3].

Йога-мат є необхідним інвентарем для йоги та розтяжки. Він надає підтримку та комфорт під час виконання асан та допомагає уникнути травм. Йога допомагає покращити гнучкість, координацію та спокій, а йога-мат допоможе забезпечити безпеку та комфорт під час практик.

Бігова доріжка це прекрасний інвентар для кардіотренувань у зручних умовах дому або спортзалу. Вона дозволяє контролювати інтенсивність та тривалість тренувань, покращує кровообіг, витривалість та спалює калорії.

Резинові петлі та резистентні стрічки дозволяють займатися різноманітними вправами з навантаженням на м'язи без використання великого інвентарю. Вони забезпечують опір під час виконання вправ, що дозволяє розвивати силу і стійкість.

Медичні м'ячі можуть бути використані для займання з різноманітних вправ, таких як розгинання, присідання та виштовхування. Вони покращують координацію та збільшують стійкість м'язів.

Шведська стінка є багатофункціональним інструментом, який дозволяє займатися багатьма вправами для розвитку м'язів, гнучкості та координації.

Пневматичний м'яч використовується для виконання вправ, які розвивають силу, координацію, реакцію та рівновагу.

Скейлери - це інструмент для розвитку силових показників та м'язової витривалості шляхом збільшення об'єму роботи та навантаження на м'язи. Цей інвентар дозволяє займатися з розгинанням та згинанням ніг, що покращує міцність та стійкість ніг. Він також дозволяє займатися з розвитку м'язів преса та забезпечує плоский живіт [3].

Колісце дозволяє займатися з розвитку м'язів верхньої частини тіла, зокрема, м'язів спини та рук.

Тахометр допомагає визначати частоту пульсу під час тренування та відстежувати ваші кардіоваскулярні показники.

Обираючи інвентар для фітнесу, треба враховувати особисті цілі, рівень підготовки та бюджет. Треба пам'ятати, що правильний інвентар може зробити тренування більш ефективними і допоможе досягти поставлених фітнес-цілей[1].

Висновки. Таким чином, різні види інвентарю для фітнесу можуть значно підвищити ефективність фітнес-тренування та допомогти досягти поставлених цілей.

Перспективами подальших досліджень є аналіз впливу медичного м'яча на заняття Пілатесом.

Список використаної літератури:

1. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1998. 104 с.

2. Качан О.А. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання // *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. № 3. С. 33-38.

3.Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури // *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 4. С. 20-22.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНІСТІ ТРЕНУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕНАЖЕРА G.O WATER BAG

Тетяна Мошенська, Олег Гончаров

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянуто еволюцію тренажерів у сучасному суспільстві, зосереджуючись на тренажері G.O Water bag. Пояснюються технічні аспекти та переваги використання цього пристрою в спорті, наголошуючи на важливості правильного навантаження та виконання вправ для уникнення травм. Також вказується на роль тренера у належному поясненні та керівництві учасниками тренувань.*

Ключові слова: *тренажер, G.O Water bag, м'язи, тренування.*

Вступ. Підвищення рівня фізичної активності серед населення, разом із покращенням критеріїв здорового способу життя, є значущим шляхом вирішення проблем, пов'язаних з включенням більшості населення до повсякденних занять фізичними вправами і спортом, що ґрунтуються на основі «масового спорту» або «оздоровчої фізичної культури». Треба використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності [6].

Мета та завдання дослідження: розглянути ефективність силового тренування з використанням тренажера G.O Water bag.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі спортивного клубу «Уніфехт» 2019 - 2021 р.р. в Харкові. З тренажером G.O Water bag займалась група людей віком від 25 до 35 років. Для вирішення поставленої мети використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному суспільстві тренажери почали з'являтися як інструмент масової підготовки переважно для військових потреб. Проте лише в останній чверті минулого століття почала розвиватися ціла індустрія тренажерних технологій[2].

Тренажери – навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей та вдосконалення спортивної техніки. Застосовуються переважно у фізкультурі та спорті. Технічні особливості тренажерів залежать від

конструкторського рішення, забезпечують переважно розвиток однієї або одночасно деяких рухових якостей [3].

Тренажер G.O Water bag представляє собою балон циліндричної форми з чотирма ручками в який заливається від 1до 20 літрів води і додається повітря. З ним можливо робити багато функціональних вправ .Перевага G.O Water bag у тому, що в роботу одночасно включаються м'язи двигуни і стабілізатори одночасно. В спорті м'язи стабілізатори дуже важливі для розвитку таких якостей як сила, спритність, витривалість. Також вони формують красиве рельєфне тіло. Під час роботи на тренажері активізується процес самоконтролю, тобто свідомої оцінки кінцевого і проміжного результатів власної діяльності з подальшим її регулюванням для досягнення найбільшого ефекту. У сучасному спорті і тренеру, і самому спортсмену необхідна термінова інформація про кількісні, годинні, просторові і динамічні характеристики різних елементів наявних рухів. на основі термінової інформації про виконання ходу, про допущені помилки, який оцінюються у кількісних мірах простору і часу, щоб в наступній спробі ввести необхідну корекцію [4].

При проведенні тренувань з тренажером G.O Water bag необхідно особливо уважно підходити до питань навантаження, циклічності тренувань, правильного виконання вправ. Також необхідно вибрати оптимальне число повторів вправ. Треба не допускати зайвих перевантажень, ще це може викликати травми.

На основі аналізу даних науково-методичної літератури та спостережень з'ясовано, що при проведенні занять тренер не повинен забувати про специфіку та особливості використання тренажеру G.O Water bag. Тренер повинен чітко пояснювати причинно-наслідкові зв'язки і перспективу розвитку спортивного потенціалу при дотриманні правил тренувань[5]. За час тренувань з тренажером G.O Water bag досліджувані покращили свої фізичні якості, опанували нову якість життя.

Висновки. Використання тренажеру G.O Water bag у тренуванні може значно підвищити спортивні результати. Цей тренажер можливо використовувати як для професійних спортсменів, так і для любителів спорту. Регулярність виконання фізичних вправ є ключовою для досягнення результату. Важливо пам'ятати про правильну техніку виконання вправ та безпеку під час тренувань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку Подальші дослідження планується присвятити питанням роботи з тренажером G.O Water bag збірної України по регбі.

Список використаної літератури:

1. Коваль Т, Корж Д. Використання тренажерів на заняттях оздоровчої аеробіки у процесі фізичного виховання та спортивного тренування. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно - модульної системи навчання: Дніпропетровськ, 2010. 392 с.

2. Лісневська Н. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з трансфер їх оздоровлення.

Вісник інституту розвитку дитині. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Нац. пед. ун - т ім. М. п. Драгоманова, 2012. С. 89 – 94.

3. Павлова Н, Зендик О. Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008; С. 110– 114.

4. Павлун Т, Любимов В, Зайцев І. Використання тренажерів, комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Дніпропетровськ, 2010. 392 с.

5. Стеценко А, Гунько П. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник.: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. Черкаси, 2011. 216 с

6. https://www.researchgate.net/publication/376877107_EFEKTIVNIST_VIKORISTANNA_TRENAZERIV_DLA_POKRASENNA_REZULTATIV_U_SILOVOMU_TRENUVANNI

ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДУСТРІЇ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ: ВПЛИВ ОСТАННІХ РОКІВ

Тетяна Мошенська, Анастасія Солодовник

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто вплив останніх років на фітнес-індустрію в Україні. Проаналізовано проблеми з якими вона стикається та вимушені зміни алгоритмів.*

Ключові слова*: індустрія фітнесу, пандемія, війна, тренер.*

Вступ. Індустрія фітнесу в Україні стрімко розвивалась. З'являлося багато нових фітнес-клубів та напрямків. Але за останні роки у світі та нашій країні багато чого відбулося, тож і в цьому напрямку почались вимушені зміни.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати вплив останніх років на індустрію фітнесу в Україні.

Матеріали та методи дослідження: аналіз наукової літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. У 2019 році почалася пандемія COVID-19, тож для багатьох тренерів і власників клубів карантин негативно вплинув на їх діяльність. Пандемія змусила багатьох відмовитися від фітнесу з економічних міркувань.

Але були і позитивні моменти: почали проводити онлайн-тренування (тільки 22% тренерів проводили онлайн-тренування до карантину, під час карантину це число збільшилося в 3 рази.), вдосконалювати свої навички в різних сферах, навчалися нових напрямків; сучасні спортклуби пропонують цікаві формати тренувань. Наприклад, Hiitworks відкриває нові зали, де використовуються нестандартні вправи та музика. Формування ком'юніті стало

важливою складовою. Деякі клуби перетворюють свої програми на соціальні платформи, де клієнти можуть взаємодіяти між собою[1].

Sport Life, найбільша мережа фітнес-клубів в Україні, почала впроваджувати нові технології. Наприклад, в одному з їх клубів з'явилася система, яка розпізнає обличчя та заміряє показники тіла. Деякі клуби відмовились від річних абонементів, зосереджуючись на поліпшенні сервісу та взаємодії з клієнтами[4].

24 лютого 2022 року почалось повномасштабне вторгнення, яке торкнулось всіх сфер нашого життя. Аналізуючи данні, відомо, що більшість тренерів з 24 лютого 2022 року залишились у межах України — 63% у своєму місті, 12% переїхали в інше місто чи область. Переважна більшість — 90% тренерів вже відновили тренування. З них 50% повернулись до занять навесні 2022 року. 60% тренерів підвищували кваліфікацію після повномасштабного вторгнення. При цьому ті, хто продовжив навчатися, закономірно збільшили свій заробіток і кількість клієнтів. Також багато хто засвоїв нові напрямки[5].

Також з лютого 2022 року в більшості клієнтів змінились запити. Зараз актуальна реабілітація, емоційне розвантаження та розслаблення, відновлення фізичного та емоційного спокою. Тому тренерам довелося знаходити новий підхід: давати більше підтримки та особистого спілкування; підлаштовувати навантаження під рівень втоми та психологічного виснаження клієнтів; урізноманітнити тренування, стати більш універсальними[2].

Більшість клієнтів і тренерів зараз віддають перевагу офлайн тренуванням — 52%. 8,2% тренують тільки онлайн, а 39,8% поєднують обидва формати. Фітнес в підвальних приміщеннях - супер рішення під час війни. Чим менше вікон, тим безпечніше. Відвідувачі стали менш вимогливими. Займатися в будь-яких умовах (за відсутності світла чи води) для багатьох уже не проблема. Значно зростає попит на тренування з пілатесу, стретчингу, йоги, barre. Спеціалісти з кінезотерапії та відновлення руху відокремлюються в окрему категорію спеціалістів, попит на яких значно зростає. Стрімкий розвиток онлайн фітнес-клубів та онлайн студій за підпискою - ще один тренд. Фітнес тренери починають проводити колаборації з маркетологами для створення онлайн продуктів[3].

Ці події вдарили по психоемоційному стану майже кожного з нас. Всі відчувають напругу через повітряні тривоги, ракетні атаки, новини та загальну небезпеку. Важко як клієнтам, так і тренерам. Тому 12,5% спеціалістів почали сумніватись, що фітнес — це їхня сфера. Інші 85,5% тренерів впевнені, що хочуть працювати саме в цій галузі.

Висновок. Описані зміни свідчать про динамічний розвиток фітнес-індустрії в Україні, навіть у важкий час пандемії. Попри повномасштабне вторгнення, фітнес має великий попит серед українців. Людям потрібне емоційне розвантаження, яке дарують тренування. Тому для тренерів зараз є багато роботи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: розглянути які нові фітнес напрямки стали популярними за ці роки в Україні.

Список використаної літератури:

1. Спортзали Sport Life, hiitworks, Smartass вигадують як знову загнати українців в фітнес-клуби. Що вони роблять для цього . Журнал "Forbs Ukraine", 2022. [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: Спортзали Sport Life, hiitworks, Smartass вигадують як знову загнати українців в фітнес-клуби. Що вони роблять для цього — Forbes.ua
2. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: https://mizhiriaosvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf.
3. Що змінилося на ринку фітнес послуг? Повномасштабна війна в Україні змінила світ, економіку та всі види бізнесу. Українська Фітнес Асоціація, 2023. [Еклектронний ресурс]. – Режим доступу: УФА. REPs Ukraine
4. Як пандемія вплинула на фітнес-індустрію в Україні. Результати дослідження - Академія Фітнесу України. [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: fitnessacademy.com.ua
5. Як повномасштабне вторгнення вплинуло на фітнес-індустрію у 2022-2023 роках - Академія Фітнесу України. [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: fitnessacademy.com.ua

TRX ТРЕНУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМКІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Олег Пенцов, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

***Анотація**. У тезах досліджено особливості тренування та підготовку за фітнес-програмою TRX (Total Resistance eXercise), одного з напрямків оздоровлення в сучасному фітнесі. Встановлено, що TRX тренування використовує стропи для виконання широкого спектру вправ з використанням власної ваги тіла, що забезпечує ефективні та різноманітні фітнес-програми. Підтверджено, що цей напрям оздоровчого фітнесу сприяє оздоровленню тіла людини, в якому задіяні різні цільові групи м'язів під час тренування.*

***Ключові слова:** TRX, здоров'я, фітнес, стропи, фітнес-тренування.*

Вступ. Останнім часом широкої популярності набули TRX тренування у сфері оздоровчого фітнесу. Відомо велика кількість сучасних оздоровчих систем у фітнес-індустрії, однак, саме TRX тренування останнім часом набуло широкої популярності та потребує детального аналізу як одного із напрямків оздоровчого фітнесу.

Мета та завдання дослідження полягала в аналізі TRX тренування, як одного із напрямків оздоровчого фітнесу та як систему функціонального тренінгу, яка розвиває та покращує функціональні можливості організму людини будь якого віку та статі.

Результати досліджень тренувань. Відомо, що вправи з різними ременями та канатами існували давно, але появу TRX петель (Total Body Resistance Exercise) пов'язують з командувачем американським загоном «морських котиків» Ренді Хетріком. Розташовуючись на закритій базі, він підшукував дієвий метод зберігати свою фізичну форму без спеціалізованих тренажерів. Для своїх цілей він застосував нейлонові стрічки, які використовують для ремонту парашутних строп. Виготовивши з них конструкцію у вигляді букви «Y», він зміг ускладнити свої фітнес-тренування, виконуючи випади, тяги і скручування з опором [1].

Результати досліджень дозволяють стверджувати про те, завдяки різноманітнім вправам можна покращити стан здоров'я та досягти бажаного оздоровчого результату використовуючи такі групи тренувань як: 1) **Силові тренування:** програми тренувань, спрямовані на розвиток сили та м'язової маси за допомогою різноманітних вправ з використанням TRX. 2) **Кардіотренування:** вправи, які допомагають підвищити серцево-судинну витривалість та загальну витривалість, включаючи біг, стрибки та інші кардіо-вправи [2]. 3) **Вправи для верхньої частини тіла:** до них можуть входити вправи для розвитку м'язів грудей, спини, плечей та рук, такі як тяга до грудей, підтягування, віджимання, планки та інші. 4) **Вправи для нижньої частини тіла:** це можуть бути вправи для м'язів ніг та сідничних м'язів, такі як присідання, випади, вправи для преса та станова тяга. 5) **Вправи для координації та стабілізації тіла**: тут можуть бути вправи, спрямовані на розвиток м'язів, які відповідають за стабілізацію та рівновагу тіла, такі як планки та інші. Вправи, які активують м'язи та сприяють підвищенню **стабілізації** тіла, також можуть бути включені для збільшення витривалості. 6) **Кардіотренування:** кардіо-вправи, які можна виконувати з використанням TRX петель, що допомагає підвищити серцево-судинну витривалість та загальну витривалість [3].

Треба звернути увагу на те, що під час TRX тренування варто уникати різких рухів і забезпечуйте рівновагу всього тіла. Особливу увагу приділяють таким аспектам, як налаштування та перевірка кріплення, правильне виконання вправ для запобігання травмам, контроль навантажень та стійкості під час тренувань, а також методи виправлення помилок у техніці виконання рухів. Такі пояснення і рекомендації допомагають виконувати вправи безпечно та ефективно, мінімізуючи ризики отримання травм людям будь якого віку та статі [4].

Також, вправи з TRX тренувань дозволяють виконувати руху в трьох площинах, що неможливо при використанні інших тренажерів, що має позитивний вплив на роботу суглобів та усіх зв'язок організму тіла, що так важливо для гарної постави та роботи всіх груп м'язів у максимальному[5].

Висновки. Таким чином, результати нашого дослідження довели, що TRX тренування є одним із сучасних та дієвих напрямків оздоровчого фітнесу, що складає систему функціонального тренінгу, метою якого є розвиток та покращення функціональних можливостей організму людини будь якого віку та статі.

Список використаної літератури:

1. Fraser Quelch, Mark Verstegen - "TRX Training for Functional Strength"/"TRX Тренування для Функціональної Сили" автори Фрейзер Куельч та Марк Верстеген.
2. Daniel Newman, Pete Holman - "TRX Workout Guide"/"Посібник з тренувань на TRX", Даніел Ньюмен та Піт Холман.
3. Jay Dawes - "Bodyweight Strength Training Anatomy/ "Анатомія тренувань з власною вагою тіла".Джей Дейвс.
4. Todd Durkin - "The TRX Training System"/ "Система тренувань з використанням TRX". Тодд Дуркін.
5. Brett Klika, Chris Jordan - "7 Minutes to Fit"/ "7 хвилин до форми". Брет Кліка та Кріса Джордан.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХІЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Анастасія Солодовник, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. *У тезах розглянуто підходи до психічного оздоровлення сучасної молоді. Проаналізовано шляхи за допомогою яких досягається оздоровчий психічний ефект на молодь в умовах сьогодення.*

Ключові слова*: молодь, стрес, психічне оздоровлення, психіка, психотерапія.*

Вступ. Сучасна молодь стикається з постійними стресами та проблемами, що відбуваються як у їхньому власному житті, так і навколишньому світі. Наше життя наразі переповнене стресовими ситуаціями через війну в Україні, тому потребує вирішення проблеми покращення стану здоров'я, зокрема психічного здоров'я сучасної молоді.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати сучасні підходи до психічного оздоровлення.

Матеріали та методи дослідження. Аналіз наукової літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Уміння працювати з підсвідомістю розкриває великі можливості в психічному оздоровленні людини, тому що всі психологічні травми, психокомплекси зафіксовані саме в цій частині психіки [1].

Одним з підходів, який відчиняє двері у підсвідомість, є стан трансу. Під трансом розуміють змінений, але фізіологічний стан організму, при якому внутрішні образи мають більшу значущість, ніж зовнішні. Існує понад сімдесят форм трансу, зокрема це гіпнотичний стан, сон, медитація, глибока концентрація на чомусь [2]. Для оздоровлення використовують, як правило, легкі форми трансу, які називають ериксонівським гіпнозом [4].

Існують три шляхи за допомогою яких досягається оздоровчий психічний ефект - це взаємозв'язки психіки й тіла, пошук шляхів відновлення психосоматичної гармонії [3]:

1) дія безпосередньо на психіку, де використовується діанетика, нейролінгвістичне програмування (НЛП), гештальт-терапія, психоаналіз, психосинтез тощо. Особливо популярним є НЛП. Це узагальнення досвіду великих комунікаторів з урахуванням невербальних форм передачі інформації. НЛП є досить ефективною й швидкою формою досягнення результату, невизнання діагнозу психічної хвороби (є лише людина та її проблема), активна позиція пацієнта у процесі оздоровлення, конструктивна допомога в перебудові його особистості.

2) дихальна психотехніка (холотропне та вільне дихання). Суть методики полягає в репродукції трансового стану через зміну дихання, що дозволяє підсвідомості вивести негативний матеріал і сприяє психофізичному оздоровленню людини. Сеанси можуть включати музику, холотропне дихання або медіацію. Дихальна психотехніка ефективна при невротичних станах, психоемоційних стресах, психокомплексах, депресіях як шлях самопізнання та активної роботи з психікою.

3) тілесно орієнтована психотерапія. Вона має багато форм: холістичні палсінги, тобто спеціальний масаж, вібраційні коливання, гойдання, зміна положень тіла, танцювальна терапія. При цьому формується легкий транс, а емоційна реакція завершується, як говорив Аристотель, "очищенням душі, гармонізацією психічного стану ".

Висновки. Таким чином, психічне здоров'я молоді є важливим аспектом їхнього загального благополуччя. Сучасні підходи спрямовані на збереження та покращення цього здоров'я, що сприяє якісному життю та розвитку нації.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку полягають у детальному вивченні дихальна психотехніка та її впливу на психічне здоров'я сучасної молоді.

Список використаної літератури:

1. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. К. : Центр навчально літератури, 2005. 256 с.

2. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. [Еклектронний ресурс]. Режим доступу:(medic.studio)

3. Пляка, Л.В. (2011). Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* Зб. наук. Праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ, Т. XIII, ч. 2, 315-322.

4. Шевченко, А.М. (2018) Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоро*в'я особистості.* Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (12) С.108-115.

ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ АНІМАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

Дар'я Форостянова, Галина Артем'єва
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах досліджено та проаналізовано етапами формування анімаційної програми, а саме: що таке анімаційна програма, які етапи вона має, що включають в себе етапи та для чого кожен з них потрібен.*

Ключові слова. *Анімаційна програма, анімація, етапи, програма.*

Вступ. Анімаційна програма – це об'єднаний загальною метою і задумом план проведення туристичних, фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових, пізнавальних занять [1]. Процес сприйняття запропонованих анімаційних програм залежить від багатьох факторів: від учасників чи глядачів, рівня освіченості, статі, етнічної приналежності, настрою на момент реалізації програми. Саме тому важливо диференціювати споживачів таких послуг, мати напоготові кілька різних програм чи заходів, щоб задовольнити різні смаки [1-3].

Реалізацію анімаційної програми потрібно правильно сформувати. Етапи формування анімаційної програми є одним із рішень даного питання.

Метою та завданням дослідження є ознайомлення з етапами формування анімаційної програми

Матеріалами та методами дослідження стали сценарії анімаційних програм, а також аналіз статей та літератури щодо етапів формування анімаційних програм.

Результати дослідження та їх обговорення.

Основні етапи формування анімаційної програми:

1) сценарна розробка;

2) режисерське втілення сценарію на ігровому чи сценічному майданчику;

3) реалізація ідейно-тематичного задуму сценариста і режисера аніматорами.

Перший етап – етап творчого проектування:

– визначення форми майбутньої анімаційної програми з орієнтацією на певну аудиторію, специфіку режисури;

– точний вибір місця проведення анімаційної програми, зважаючи на попередню сценарну заявку;

– створення повного сценарію анімаційної програми;

– складання кошторису витрат на проведення анімаційної програми;

– пошук акторів і творчих колективів на місцях проведення програм.

Другий етап – репетиційно-постановочний**:**

– проведення організаційних заходів на місці реалізації анімаційної програми;

– виготовлення необхідних декорацій, костюмів, реквізиту;

– оренда звукової й світлової апаратури, інших технічних засобів, виготовлення або оренда сцени;

– запис фонограми анімаційної програми в студії;

– оренда транспорту для перевезення технічних засобів, артистів;

– проведення репетицій з колективами і солістами спочатку в закритому приміщенні, а потім декількох репетицій безпосередньо на місці проведення анімаційної програми;

– проведення рекламної кампанії із висвітлення майбутнього заходу.

Третій етап – творчий результат**:**

– проведення анімаційної програми у природному ландшафті в призначений час;

– відео- й фотозйомка анімаційної програми.

Четвертий етап – підведення підсумків**:**

– неформальне обговорення роботи оргкомітету та анімаційної команди;

– виплата гонорарів артистам і режисерсько-постановочній групі;

– виготовлення відеофільму та фотоальбому про анімаційну програму [1, 2].

Основні етапи технологічного процесу створення анімаційної програми: технологічний процес створення анімаційної програми; розроблення тематичної анімаційної програми; створення типового сценарію заходу; економічний розрахунок вартості кожного анімаційного заходу; розподіл ролей між аніматорами; підготовка технічних засобів; складання правил репетицій та їхнє проведення; реалізація запрограмованих анімаційних заходів; анкетування споживачів і аналіз проведених анімаційних заходів; робота над удосконаленням анімаційної програми [3].

Висновки. У ході дослідження було з'ясовано, що анімаційні програми створюються аніматорами для розваги гостей, відновлення їхнього здоров'я. Також були вивчені етапи формування анімаційних програм. Їх чотири. Завдяки цим етапам, програма включає в себе всі основні аспекти, які мають бути для якісного, здорового та вдосконаленого проведення анімаційної програми.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є створення нових, або корегування існуючих сценаріїв для більшого вдосконалення анімаційної програми.

Список використаної літератури:

1. Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни „Організація анімаційних послуг в туризмі з дидактичним забезпеченням (для студентів 3 курсу всіх форм навчання напряму підготовки „Туризм). /Укл.: Байлик С.І., Кравець О.М. Харків: ХНАМГ, 2008. 28 с.

2. https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=35751

3. https://aquadar.com/animaczionnaya-programma-dlya-vzroslyh-i-detej/

ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ЛАЗНІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Форостянова Дар'я, Катерина Максимова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах проводиться дослідження оздоровчого ефекту лазні на здоров'я людини. Проаналізовано вплив лазні на організм людини, та як це впливає на подальші результати фітнес-занять.*

Ключові слова: *фітнес-заняття, лазня, здоров'я, організм людини.*

Вступ. Після фітнес-навантажень м'язи мають властивість «забиватися», в результаті цього, відчувається біль, слабкість та спостерігається погіршення результатів фітнес-занять. Через це з'явилась потреба у полегшенні стану людей після фітнес-тренування. Одним із рішенням даної проблеми є лазня та її розслаблюючий ефект на здоров'я людини.

Метою та завданням дослідження є оздоровчий вплив лазні на здоров'я людини.

Матеріалами та методами дослідження аналіз наукових джерел, статей та іншої профільної літератури щодо впливу лазні на здоров'я людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Після значних навантажень у м'язах людини виділяється молочна кислота, яка не тільки завдає дискомфорт і больові відчуття, але й має шкідливий вплив на організм [2].

Лазня – один із найдієвіших способів у боротьбі з багатьма недугами, який допомагає відновити життєві сили, підвищити життєвий тонус та просто розслабитися і зняти втому після важкого робочого дня.

В результаті відвідання лазні, завдяки інтенсивному потовиділенню організм стрімко очищається від шкідливих речовин. Всі надлишки бруду, жиру та шкірного сала виходять через відкриті пори. Також, саме цей ефект діє на виведення молочної кислоти із м'язів людини [4].

Банні процедури покращують роботу серцево-судинної системи. Вологе тепло сприяє розширенню капілярів, внаслідок чого кров безперешкодно тече по організму та забезпечує усі органи та тканини киснем [1].

Лазня – ефективний спосіб у боротьбі з різними інфекційними захворюваннями. Підвищення температури сприяє збільшенню кількості клітин, які борються з різноманітними вірусами та мікробами.

Також, банні процедури сприяють виробленню гормону ендорфіну та кортизолу. Ендорфіни – «гормони щастя», які знижують рівень стресу. А кортизол – гормон, який виробляється у відповідь на стресорні впливи. Тому, після відвідування лазні людина почуває себе оновленою та бадьорою.

Окрім цього, нормалізується дихання. Тепле і вологе повітря сприяє розширенню і очищенню бронхів. Особливо корисно відвідування лазні для астматиків і людей, що мають хронічні захворювання дихальних шляхів [3].

Висновки. Таким чином, у результаті дослідження було з'ясовано, що відвідування лазні безпосередньо впливають на оздоровчий та емоційний стан за рахунок зниження гормону стресу, підвищення потовиділення та покращення

роботи серцево-судинної системи. Під час сеансу, людина відволікається від навколишнього середовища та акцентує увагу безпосередньо на собі та своєму тілі.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз впливу різноманітних видів лазнь на здоров'я людини.

Список використаної літератури:

1. Кафаров К.А. Гігієнічна оцінка впливу деяких відбудовних засобів (сауна) на висококваліфікованих спортсменів. ГЦОЛІФК: Збірник наукових праць, 1986, 68-75 с.
2. https://ark-spa.com/ua/polza-bani-dlja-organizma/
3. https://bro.zt.ua/koryst-lazni-dlya-zdorov-ya/
4. https://www.sports.ru/health/blogs/3176004.html

ВАЖЛИВІСТЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Валерія Швидка, Катерина Максимова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах проаналізовано важливість збалансованого харчування під час занять фітнесом. Розкрито основні аспекти впливу правильного харчування на результативність фітнес-тренувань та підтримку здоров'я.*

Ключові слова: *збалансоване харчування, фітнес-тренування, макронутрієнти, мікронутрієнти, гідратація, стратегії харчування.*

Вступ. У сучасному світі фітнес-тренування набувають все більшої популярності, а відповідно, зростає інтерес до здорового способу життя та збалансованого харчування. Важливість правильного харчування для досягнення успіху під час фітнес-тренування є найголовнішою умовою.

Мета дослідження полягала в аналізі впливу збалансованого харчування на результативність фітнес-тренувань та підтримку здоров'я.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення даних сучасної фахової зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, документів та ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес-тренувань це різноманітні заняття та вправи, які допомагають тобі триматися в формі та відчувати себе добре, головна мета якого це збереження здоров'я та покращення фізичної форми [3].

Отримані результати дослідження свідчать про те, що збалансоване харчування є ключовим фактором успішності під час фітнес-тренувань. Коли ми харчуємося правильно, наше тіло отримує всі необхідні поживні речовини для ефективних тренувань та відновлення після них. Правильне харчування забезпечує достатню кількість енергії для тренувань, підтримує зріст та

відновлення м'язів, а також сприяє загальному здоров'ю. Це може включати в себе різноманітність харчових груп, таких як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали [1].

Крім того, гідратація, тобто питна вода, також важлива для підтримки оптимального фізичного стану та покращення тренувальної ефективності. Тому важливо усвідомлювати значення збалансованого харчування для досягнення найкращих результатів під час фітнес-тренувань[2].

Аналіз показує, що правильне співвідношення макро- та мікронутрієнтів, а також гідратація, мають величезне значення для підтримки енергії та відновлення м'язів. Дискусія включає обговорення проблем, пов'язаних із впровадженням збалансованого харчування, а також можливості оптимізації стратегій харчування для досягнення найкращих результатів [4].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у дослідженні впливу збалансованого харчування на заняття йогою.

Висновки: Отже, збалансоване харчування є важливим фактором під час занять фітнесом. Воно сприяє покращенню результатів фітнес-тренувань та загальному стану здоров'я. Отримані результати свідчать про необхідність уваги до харчування як ключового елемента успішного фітнес-тренувань.

Список використаної літератури:

1. Браун, А. та ін. (2018). «Оптимізація споживання макроелементів для спортсменів на витривалість». Journal of Exercise Science, 12 (1), 45-58.

2. Гарсія, С. і Мартінес, М. (2017). «Мікронутрієнти та їх вплив на продуктивність спортсмена». Огляди харчування, 15 (4), 312-325.

3. Джонсон, Р. і Вільямс, К. (2019). «Гідратація та її вплив на спортивні результати». Міжнародний журнал спортивного харчування, 18 (3), 210-225.

4. Сміт, Дж. (2020). «Роль харчування у фітнесі та спортивних результатах». Журнал спортивної науки, 25 (2), 123-135.

ФІТНЕС-ТУРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Тетяна Щербакова, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі представлено фітнес-тури як засіб оздоровлення населення України. Встановлено, що організація фітнес-турів сприяє покращенню фізичного, психічного, духовного та соціально здоров'я та благополуччя. Виявлено, що фітнес-тури дозволяють сформувати позитивну мотивацію щодо занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю.*

Ключові слова: *здоров'я, фітнес-тури, активний відпочинок, оздоровчо-рекреаційна діяльність.*

Вступ. За останні кілька десятків років у світі поступово зростає значення туризму і рекреації, оскільки гармонійний розвиток, відпочинок, оздоровлення і

водночас раціональне та цікаве проведення часу є цінними та життєво-необхідними умовами для повноцінного функціонування населення України. Тому, популярність фітнес-турів все більш зростає, але досі не всі знають про існування такого виду відпочинку, а ще менше тих, хто так відпочивав.

Мета та завдання дослідження полягали у вивченні фітнес-турів як засіб оздоровлення населення України, а також у дослідженні впливу фітнес-турів на організм, здоров'я та мотивацію до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних сучасної фахової зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, документів та ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Через механізацію та автоматизацію технічного процесу, людство почало все менше уваги звертати на свій спосіб життя, та менше цікавитись навколишнім світом, який їх оточує, саме це стало передумовою виникнення фітнес-турів. В свою чергу, фітнес-тури стали популярними, оскільки змогли повернути інтерес населення до здорового способу життя, активного відпочинку та зацікавити людей своїм інноваційним форматом, який дозволяє поєднати подорожі з заняттями спортом, дозволяючи не лише відвідувати різні країни світу, а й водночас зосередитись на фізичному здоров'ї, фізичних вправах і релаксації, активно відпочити та отримати нові емоції під керівництвом професійних інструкторів [4].

Як правило, людський організм потребує саме активного, рухливого відпочинку, оскільки він сприяє більш повному відновленню організму, ніж пасивний. Саме через це, багато туристичних компаній пропонують фітнес-тури з різним рівнем інтенсивності та спрямованості, задовольняючи різні фітнес-цілі та вподобання. Тури зазвичай включають такі види діяльності, як йога походи серед величних гір, заняття фітнесом на білосніжному піску чи аквааеробікою у морі, медитацією на заході сонця та інші види фізичної активності, а також здорове харчування і можливість відпочинку на природі [1].

Найчастіше подібні тури організовують до країн з комфортним кліматом, оскільки море, сонце та свіже повітря в комплексі - прискорюють обмінні процеси, мають розслаблюючу та омолоджуючу дію на організм, морська вода живить шкіру корисними мікроелементами і зміцнює організм, помірні сонячні ванни дарують вітамін D, а процес спалювання жирів збільшується вдвічі, коли споживають чистий кисень. В результаті чого, відбувається швидкі досягнення бажаних результатів [3].

Фітнес-тури розробляються досвідченими фітнес-тренерами та спортивними лікарями з урахуванням особливостей та стану здоров'я кожного учасника туру [2].

Зазвичай в таких турах проводиться 3-6 тренувань на день: день починається, як правило, з розминки та бігу по пляжу, у розпал спекотного дня зазвичай, проводиться аквааеробіка, увечері силові навантаження та медитація при заході сонця. Фітнес-тури найчастіше розраховані на тривалість від 10 днів та більше. Це обумовлено тим, що організм повинен встигнути і акліматизуватися і звикнути до навантажень. Але існують і тури вихідного дня,

спеціально розраховані для невеликого активного відпочинку наприкінці трудового тижня [5].

Учасники туру отримують нові знайомства, об'єднані єдиним захопленням, задоволення від красивого пейзажу і при цьому йдуть до самовдосконалення, організм отримує подвійну користь та позитивні емоції, що і слугує мотивацією до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю у форматі фітнес-турів.

Висновки. Таким чином, фітнес-тур це найкорисніший відпочинок і саме те, чого потребує кожен. Це тур для всіх, хто обирає активний відпочинок, прагне задовольнити потреби в рекреаційно-оздоровчій діяльності, у досконалості свого тіла, у нових враженнях та нових знайомствах, що об'єднують групи людей єдиним захопленням. Фітнес-тури можуть стати чудовим способом закрити індивідуальні потреби кожної людини, відновити фізичні та моральні сили під час відпочинку, водночас занурившись у здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є вивчення окремих фітнес-турів, їх організація, проведення, роль та вплив на здоров'я населення.

Список використаної літератури:

1. Божук Т., Тучапець А. Фітнес-туризм як складова фізичної рекреації. Матеріали 5 Міжн. наук.-практ. конф. «Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України»: збірник наукових праць. Кропивницький: ЛА НАУ, 2019. С. 202-208.Пангелов Б.П., Заруба О.В. Фітнес-туризм як різновид спортивно-оздоровчого сервісу. Молодий вчений, 2018. № 4.2(56.2) С. 184-187.

2. Любіцева О.О. Методика розробки турів. Навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 104 с.

3. Дембіцька О.О. Фітнес-тури як засіб оздоровлення населення. Тези Міжнародної науково-практичної конференції «Туристичний, готельний і ресторанний бізнес: інновації та тренди». Київ, 2017. С. 353-354.

4. Любіцева О.О. Методика розробки турів. Навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 104 с.

5. Ibrahim H., Cordes K. Outdoor Recreation. Dubuque, IA: Brown and Benchmark. 2013. P. 156.

ЕКСПАНСІЯ ТА РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ СПОРТУ У СУСПІЛЬСТВІ

Михайло Бейлін, Едуард Чархукян
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Аналізується потенційне та реальне використання символіко-аксіологічних можливостей спорту в сучасних інкультураційних та соціалізаційних процесах, показано соціально-позитивні та соціально-негативні тенденції, що характеризують ці процеси. Виявлені взаємозв'язки та взаємовпливи спорту з різними соціокультурними сферами життєдіяльності, зокрема, з мистецтвом, політикою та масовою культурою.*

Ключові слова: *спортивні практики, індустрія спортивних товарів, соціокультурні детермінанти, символічний капітал спорту, знаменні події.*

Вступ. Спорт посідає помітне місце в сучасному світі за темпами експансії у соціумі, за масштабами поширення, за ступенем представленості в інформаційно-комунікативному просторі, за кількістю та різноманіттям включених до його орбіти цільових груп. Інтерес величезної кількості людей до тих видів діяльності, які при всій своїй різноманітності позначаються, як сучасна спортивна діяльність, даний феномен заслуговує на поглиблений аналіз, як особливе соціокультурне явище, процеси генезису та трансформації якого тісно пов'язані з соціокультурними контекстами його функціонування.

Мета і завдання дослідження. *Мета дослідження:* виявити характер та вектори експансії спорту як символічного капіталу у сучасному суспільстві та проаналізувати аксіологічний зміст символічного потенціалу сучасного спорту як особливого виду соціокультурної діяльності.

Матеріал та методи дослідження. Орієнтація на реалізацію інтегративного та міждисциплінарного підходів до вивчення соціокультурних факторів розвитку спорту та його різноманітних проявів, виявлення його соціальних смислів, культурних контекстів та символічних навантажень.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт, як особливий вид соціальної діяльності у всьому його структурному різноманітті може бути розглянутий у різних вимірах, як то різновид змагальної діяльності, етапи його історичного розвитку, особливості організаційно-управлінської, економічної та інших складових тощо. Реальна спортивна практика, що піддається спеціальному аналізу, включає широкий спектр технологій тренування та виконання дій, знаменні події, як то олімпіади, чемпіонати, та матчі, спортивні результати та їх постійне вдосконалення, що фіксується в голах, очках, секундах і балах; крім того, це включення у спортивні практики людей та їх професійне життя, науково-технічне забезпечення спортивних практик, які сьогодні швидко розвиваються, це нові матеріали, різні біостимулятори, які широко

застосовуються у сучасному спорті. Склалася величезна індустрія виробництва спортивних товарів та послуг, значно інтенсифікувався процес розвитку масових комунікацій, пов'язаних зі спортом; сформувався тісний зв'язок спорту з такими науковими сферами, як педагогіка, біомеханіка, психологія, медицина та генетика. У той самий час цілком обґрунтованим, соціально та науково затребуваним є розширення спектру аналізу феномену спорту, а саме більш детальне вивчення всіх тих різноманітних соціокультурних детермінант, які істотно впливають на його структурні, змістовні, функціональні, аксіологічні, смислові характеристики, а з іншого боку – тих проекцій спорту на соціум, які дозволяють описати його функціонування в системі сучасних соціальних і культурних інститутів [1]. Розробка цих дослідницьких ракурсів є важливою умовою для розуміння причин та умов свого роду «експансії» спорту в сучасному світі. Соціальний контекст розвитку спорту в XXI ст. визначається такими атрибутами, як процеси глобалізації, розвитку міжкультурних комунікацій, візуалізації сучасної культури, зростання гедоністичних настроїв та цінностей індивідуальності, експансії масової культури, безпрецедентним впливом на думки і потреби людей. Використовуючи концепцію «символічного капіталу» П. Бурдьє і спираючись на фундамент, що сформувався в розробці соціокультурних проблем спорту, предметним полем нашого аналізу є аксіологічний, символіко-смисловий потенціал спортивних практик. Сфера спортивної діяльності насичена знаковими, символічними звуковими атрибутами (постріл стартового пістолета, звук фанфар, свисток судді тощо), візуальними (жести рефері, лавровий вінок переможця, різнорівневі щаблі п'єдесталу, розривання фінішної стрічки та ін.) [2]. Символічне значення спорту проявляється як «символічний маркер» соціального статусу, соціальних домагань спортсменів в умовах диференційованості суспільства, на що вказує ступінь доступності клубів для занять елітними видами спорту.

Висновки. Таким чином, можна говорити про експансію та репрезентацію спорту у суспільстві, як різноманіття соціокультурних модусів і векторів прояви символічного капіталу спорту в сучасному світі, що в свою чергу, обумовлено його реальним ціннісно-смисловим потенціалом, який стає все більш затребуваним і використовуваним в різних сферах соціального життя.

Перспективи подальших дослідження у цьому напрямку пов'язуються не з «внутрішнім світом» спорту, але його «зовнішнім»; простір його соціокультурного функціонування і взаємозв'язок з тими соціальними сферами, в яких спорт виявляється затребуваним та символізованим, як продукти художньої творчості, пов'язані зі спортивною тематикою та як політичні практики пов'язані з іміджем держави на міжнародній арені.

Список використаної літератури:

1. Бейлін М.В, Газнюк Л.М. Людина в соціокультурному бутті: між системою і антисистемою. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. *Серія «Філософія. Філософські перипетії»*. 2022. N 66. С. 38-46.

2. Weiss Otmar. Social recognition in Sport. *Sport in the Mirror of the Values* (ed. by J.Kosiewicz, K.Obodynski). Rzeszow, Univ. of Rzes., EASS, 2003. P. 32-40.

ОСОБЛИВОСТІ НАЗИВАННЯ АЗІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Вадим Веселянський
Науковий керівник: к.філ.н, доцент Приходько В.С.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі порушено актуальні питання щодо особливостей називання азійських видів спорту в Україні. Звертається увага на транскрипцію у різних мовах та різні варіанти щодо трактування цих назв.*

Ключові слова: *азійські бойові мистецтва, дзюдо, карате, тхеквондо, іайдо, сумо.*

Вступ. Усе більш популярними в Україні стають азійські види спорту. А, отже, з'являється значна кількість назв, пов'язаних із ними. Поява таких видів, на жаль, викликає іноді механічне перенесення з чужих мов і чужих назв. Аналізуючи стан терміносправи спортивно-ігрового називництва в Україні, зокрема азійських бойових мистецтв, виокремлюємо найбільш популярні: дзюдо, карате, тхеквондо, іайдо, сумо тощо.

Називання азійських видів спорту в Україні може варіюватися залежно від контексту і того, чи використовують українську транскрипцію, англійські терміни або офіційні назви. Також враховуються специфічні правила транслітерації та прийняті відповідно до міжнародних стандартів [1,2,4].

Мета дослідження полягає у виокресленні назв азійських видів спорту в Україні.

Завдання: визначити особливості творення азійських видів спорту та передавання транскрипції в українській мові й особливості перекладу.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія розвитку азійських бойових мистецтв має тривалий час і давні традиції. Досліджуючи ці види спорту, звертаємо увагу на транскрипцію у різних мовах та різні варіанти щодо трактування цих назв. Зокрема, в Україні використовується транскрипція "дзюдо", але також часто вживають англійський термін "Judo" [1]. Назва "дзюдо" (judo) має японське походження і складається з двох ієрогліфів: "дзю" (柔), що означає "гнучкий" або "поважний", та "до" (道), що перекладається як "шлях" або "дорога". Отже, дослівно "дзюдо" можна перекласти як "шлях гнучкості" або "шлях поважності". Вимова в Україні відповідає японській, але можна побачити й використання термінів "юдо" або "джудо" як іншомовні варіанти [1].

Назва "карате" (Karate) має японське походження і в буквальному перекладі означає "порожня рука" або "порожній кулак". Український переклад назви "карате" зазвичай зберігає оригінальне написання або транскрипцію, оскільки це дає можливість зберегти автентичність та оригінальне значення назви. Назва "карате" транскрибується українською мовою відповідно до правил японської транслітерації, що дозволяє точно відтворити оригінальний звуковий образ [1].

Назва "тхеквондо" (Taekwondo) також має коріння в японській та китайській традиції, але це південнокорейське бойове мистецтво і вид спорту, який набув великої популярності у всьому світі. Назва "тхеквондо" транскрибується українською мовою відповідно до правил транслітерації іншомовних слів, що дозволяє точно передати оригінальне звучання. "Тхеквондо" перекладається як"шлях кулака і ноги" або "шлях ноги та кулака". Український переклад назви "тхеквондо" в основному зберігає оригінальну транскрипцію або вживається відповідно до правил української транслітерації [2].

Назва "іайдо" (Iaido) має японське походження і належить до японського мистецтва меча, транскрибується українською мовою відповідно до правил транслітерації, щоб точно передати оригінальний звуковий образ. Український переклад назви рідко використовується, оскільки сама транскрипція "іайдо" має зрозуміле та вже використовуване значення середаматорів бойових мистецтв [3].

Назва "сумо" (Sumo) має японське походження і належить до традиційного японського виду боротьби, де два борці намагаються витіснити один одного з рингу або примусити суперника доторкнутися рингу. "Сумо" транскрибується українською мовою відповідно до правил японської транслітерації. Назва "сумо" в Україні залишається незмінною, і сам вид спорту може відзначатися своєю особливою культурною та традиційною спадщиною [4].

Висновки. Отже, більшість видів спорту, які досліджувалися, в основному зберігають оригінальну транскрипцію або вживається відповідно до правил української транслітерації, але деякі з них мають варіативне називання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: можуть бути спрямовані на вивченні нових азійських видів спорту та особливостях перекладу їх українською мовою.

Список використаної літератури:

1. Коваленко О.О. Система японсько-української практичної транскрипції. Фонетичний аналіз. Зб. наукових праць Національного науково-дослідного інституту українознавства та всесвітньої історії. Київ: ННДІУВІ, 2012. Т. XXIX. С. 197—215.

2. Комарницька Т.К., Комісаров К.Ю. Сучасна японська літературна мова: теоретичний курс: в 2 т.Т. 1./ Комарницька Т.К, Комісаров К.Ю.Київ: Видавничий дім Дмитра Бураго, 2012. 320 с.

3. Федерація кендо України. https://kendo.org.ua/iaido

4. Федоришин М. Українська транскрипція японської мови: метод.посіб. з основ японського письма: Фонетична транскрипція. Львів: Львівська політехніка, 1994.

ГЕНДЕРНА НЕРІВНІСТЬ У СПОРТІ

Ганна Вєтрова, Юлія Семенова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглянута одна з найпоширеніших проблем сучасного сьогодення – гендерна нерівність, зокрема, її прояви у сучасному спорті. Окреслені перспективи використання спорту в якості інструменту досягнення гендерної рівності в сучасному суспільстві.*

Ключові слова: *сучасний спорт, гендерна нерівність, гендерні стереотипи, гендерна дискримінація, ігрові види спорту.*

Вступ. Стереотипи можуть мати відношення до самих різних сторінок життя, але, мабуть, найяскравіше вони виявляються у відносинах чоловіків і жінок, тобто в гендерних відносинах. Гендерні відносини регулюються за допомогою сформованих в суспільстві гендерних стереотипів, тобто сформованих в культурі узагальнених уявлень (переконань) про те, як повинні поводитися чоловіки і жінки, про те, чого очікує від них суспільство. Це яскраво відображається в доступності можливостей заняття спортом для жінок в різних культурах.

Мета та завдання дослідження полягають у визначенні проявів гендерної нерівності та їх наслідків у сучасному спорті.

Матеріал і методи дослідження. Соціологічний та соціально-філософський аналіз проблем ґендерної нерівності спирається на розгляд історико-культурних, соціальних-ціннісних та педагогічних аспектів цього явища.

Результати дослідження та їх обговорення. Існування та відтворення ґендерних стереотипів обумовлена тим, що модель гендерних відносин історично вибудовувалася таким чином, що статеві відмінності переважали над індивідуальними, якісними відмінностями в особистостях чоловіка й жінки. Результат усвідомлення ціннісного ставлення (позитивного або негативного) до даних стереотипів залежить не тільки від їх об’єктивного змісту, але й від особливостей суб’єкта, його інтересів, які визначаються, як його приналежністю до конкретного ґендеру, так і індивідуальними рисами особистості.

Гендерна нерівність серед спортсменів має доволі серйозний вплив на нерівномірний розвиток спорту, зокрема, це стосується таких аспектів: фінансування жіночого спорту, заробітна платня жінок-спортсменів, стереотипи та дискримінація, сексизм та фізичне насильство. Розглянемо ці аспекти більш детально.

Фінансування та заробітна платня. Зазвичай жінки-спортсменки отримують значно менше фінансування та підтримки, зокрема, це явище більше спостерігається у командних видах спорту (баскетбол, футбол тощо), ніж в особистих. Менша підтримка та фінансування призводять до нерівності в заробітній платні та винагородах, це також стосується і призових коштів за турніри чи змагання.

Стереотипи та дискримінація. У спорті існують певні стереотипи, які обмежують жінок в їх можливостях. Наприклад, в масовій свідомості розповсюджене ствердження, що певні види спорту не підходять для жінок, ними мають займатися лише чоловіки. Це призводить до нерівного доступу до тренувань, неможливості проводити змагання з цих дисциплін. І, як наслідок, перешкоджає жінкам використати спорт як сферу самореалізації та як інструмент соціальної мобільності [3].

Сексизм та фізичне насильство. Часто жінки-спортсменки стикаються зі сексистськими висловлюваннями і навіть фізичним насильством. Це також перешкоджає використовувати спорт як засіб стратегії розширення можливостей жінок в реалізації їх прав.

Висновки. Фізичній культурі і спорту в сучасному світі належить одна з першорядних ролей в зміні ґендерних відносин, тому що наочно змінюються стереотипні уявлення про участь чоловіків і жінок у спортивному житті. У минулому була поширена думка про те, що спорт – це не жіноча, а чоловіча справа. У сучасному світі ні кого не дивує, коли жінки грають у баскетбол, футбол тощо. Важливо підтримувати і підвищувати інтерес до жіночого спорту. Це допоможе урівняти можливості жінок-спортсменок, та створить більш рівноправні соціальні взаємодії. Боротьба з ґендерною нерівністю має відповідати фундаментальним принципам олімпізму: "Кожен повинен мати можливість займатися спортом, без будь-якої дискримінації, в дусі олімпізму, взаєморозуміння, дружби, солідарності та чесної гри" [2].

Перспективи подальших досліджень. Дослідження різних аспектів ґендерної нерівності мають вказати найбільш ефективні шляхи використання спорту в галузі забезпечення ґендерної рівності та розширення можливостей і прав усіх дівчат і жінок. Кожна спортивна федерація будь-якого виду спорту має створювати всі умови, які б відповідали принципам рівності серед спортсменів. Ці умови мають ґрунтуватися на принципах, які укладені в Олімпійській хартії: «Здійснення прав і свобод має бути забезпечено без будь-якої дискримінації, наприклад, расового характеру, за кольором шкіри, статтю, сексуальною орієнтацією тощо» [1].

Список використаної літератури:

1. Олімпійська хартія МОК (17.07.2020). Режим доступу: https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/

2. Резолюція Ради Безпеки ООН 1325 “Жінки, мир, безпека” від 31 жовтня 2000р. Режим доступу: https://nssu.gov.ua/genderna-rivnist

3. International Olympic Committee, “Women in the Olympic Movement”, Factsheet (Lausanne, 2016). Updated January 2016. Режим доступу: https://stillmed.olympic.org/Documents/Reference_documents_Factsheets/Women_in_Olympic_Movement.pdf

СПОРТ ЯК ІНСТИТУАЛІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ ТА СУТНІСНИХ СИЛ ЛЮДИНИ

Лідія Газнюк, Марія Кузнєцова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Спорт, як природно-антропологічне і соціокультурне явище характеризується амбівалентністю та суперечливістю. Він сприймається як сфера життя, у межах якої формуються і виявляються людські якості, відбувається становлення людини як духовно-тілесної цілісності. Як соціальна практика сучасний спорт здатний породжувати як позитивні, так і негативні стимули для розвитку людини в еру високих технологічних і біологічних можливостей.*

Ключові слова: *людиновимірність, життєва активність людини, соціальні практики, змагальні форми, духовно-тілесна цілісність, ігрова діяльність.*

Вступ. Людина у процесі наукового пізнання і у повсякденному житті у прагненні виживання вбирає ці теорії, які стають надбанням подальшого соціального розвитку, соціального «обміну речовин», які здійснюються людиною у широкому спектрі взаємодій. Однак у центрі всіх перетворень залишається сама людина у її різноманітних стосунках зі світом природи та створеним світом «другої природи», тобто суспільством. Сучасна цивілізація значною мірою перетворює довкілля, соціальні інститути організації людської життєдіяльності і саму людину. Все це з неминучістю тягне за собою значні зміни у всіх життєвих сферах, оскільки сьогодні практично вся сукупність соціальних зв'язків та феноменів базується на якісно нових нормах, цінностях та правилах. Саме з цієї точки зору дуже актуальною стає проблема, яка потребує всебічного дослідження, наближення сучасного спорту до межі людинорозмірності.

Метою і завданням дослідження є аналіз спорту в аспекті його природної ігрової діяльності та соціальної практики як простору розгортання сутнісних сил людини в еру нових технологічних і біологічних можливостей.

Матеріал та методи дослідження. Вивчення різноманітних складових цієї проблеми має свою досить насичену історію. Логіка аналізу проблем, особливостей та тенденцій розвитку спорту як специфічної соціальної практики вимагає звернення до соціокультурного контексту і філософської рефлексії.

Результати дослідження та їх обговорення. Насамперед йдеться про людиноздатність основ самої природи фізичної культури та спорту. З цього погляду важливими є філософсько-культурологічні ідеї Х. Ортегі-і-Гассета та Й. Хейзінга, які стверджують можливість розуміння сутності спорту і культури загалом через дослідження феномена гри, і навіть у вигляді виявлення ролі та значення глибинної життєвої активності людини, як спонтанної і необов'язкової, яка не має зовнішньої мети, що вказує на надмірну повноту людських можливостей. Слід вказати на той соціальний механізм, який, по суті справи

конституюючи спорт, як змагальну форму людських взаємин, в умовах зростаючого розриву між цілями та засобами сучасної практики змагання, актуалізує проблему людинорозмірності спорту, вимагаючи переосмислення взаємовідносини фізичної культури та спорту у його комерційній формі. Спорт, як формалізована змагальність, що має легітимний статус, є актуалізацією онтологічної сутності змагальності у соціокультурному бутті [1]. Спортивна змагальність як сприяє поліпшенню фізіологічних показників тіла, так і розвиває повноцінну особистість, контролює боротьбу своїх пристрастей і бажань. Загострюється і проблематика розгляду місця людини у сучасному спорті та співвідношення різних сторін його природи у дихотомії пар «біологічне – соціальне» та «фізичне – духовне». Сучасна філософія спорту прагне подолати вузькість подібних трактувань, пов'язану з тим, що індивід у них виступає в основному як носій фізичних якостей і, ґрунтуючись на ідеї біосоціальної природи людини, аналізує можливість збереження у сучасному спорті здатності формувати особистість як духовно-тілесну цілісність. У той же час відбувається осмислення світоглядної категорії тілесності, а також дослідження парадигм її визначення у свідомості людини різних історичних епох та типів культур. Соціально-гуманітарна думка досить активно та з різних сторін досліджує тенденції зміни сутнісних сторін спорту як соціальної практики у світлі тенденцій трансформації взаємовідносин «природа – соціум – культура – людина» [2]. Особливу увагу привертають ті сфери, які найбільш тісно пов'язані зі створенням умов для повноцінного відтворення людини у всьому багатстві її сутнісних сил. Особливе місце в цьому ряду займають фізична культура і спорт – види діяльності, що виступають як засіб перетворення природи людини як суспільного індивіда. У спорті людина розкриває та «вимірює» свої фізичні та ментальні можливості, проте в ньому міститься також і небезпека виходу за межі цих можливостей, за межі допустимого для індивіда напруження сил.

Висновки. Таким чином, динамічно зростаюча криза сучасного спорту, сутність якої полягає у тенденції порушення ним меж людської розмірності, постає вагомим спонукальним фактором дослідження даного феномену.

Перспективи подальших дослідження у цьому напрямку направлені на осмислення сучасної фази розвитку спорту, складнощів протистояння світоглядних установок, цінностей та норм, що характеризують спор як соціальні практики.

Список використаної літератури:

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Спорт як соціально-філософський феномен. *Практична філософія*. №4. 2007. С.87-94.

2. Ібрагімов М. Філософія спорту в ґенезі історико-культурологічних студій та у вітчизняних перспективах. *Філософська думка*. 2014. №1. С. 97-110.

ВАРІАТИВНІСТЬ АФІКСАЛЬНИХ ФОРМ МЕДИЧНИХ ТЕРМІНІВ В ЕРГОТЕРАПІЇ ЯК НАСЛІДОК ПРОЦЕСУ АСИМІЛЯЦІЇ ПРЕФІКСОЇДІВ

Яна Гірка

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація: *У роботі розглядається процес асиміляції префіксоїдів, що зумовлює варіативність афіксальних форм у медичній термінології. Описуються фонетичні зміни, які відбуваються в термінах ерготерапії греко-латинського походження.*

Ключові слова: *префіксоїд, афіксація, медична термінологія, асиміляція.*

Вступ. Вивчення та використання анатомічних та клінічних термінів є невід'ємною складовою навчального процесу ерготерапевтів та їх подальшого професійного спілкування. Оскільки медична термінологія рясніє складними словами, утвореними за допомогою префіксів та суфіксів, важливо вивчати афіксацію як один з найпоширеніших способів словотворення в цій галузі. Аналіз варіативності афіксальних форм дає змогу глибше зрозуміти результати фонетичних процесів. Існує ряд досліджень, присвячених функціонуванню префіксів та суфіксів в латинській медичній термінології. Як зазначають українські мовознавці В. В. Малахова та О. В. Самойленко, в україністиці на позначення таких словотвірних формантів уведено поняття «афіксоїди», які залежно від позиції в слові поділяються на «префіксоїди» та «суфіксоїди» [1].

Мета та завдання дослідження – дослідити вплив фонетичних процесів, зокрема асиміляції, на морфологічну варіативність термінів ерготерапії греко-латинського походження.

Матеріал і методи дослідження. Для дослідження цієї теми було використано матеріали з морфеміки та словотвору латинської мови; методами дослідження стали спостереження, генеративний та когнітивний аналіз медичних термінів, що утворилися афіксальним способом.

Результати дослідження та їх обговорення. Префіксоїд вносить своє значення в слово, може вказувати на локалізацію патології, наявність або ступінь вираженості певного відхилення від нормальної анатомічної будови або фізіологічного перебігу процесів в організмі людини. Тобто префіксоїди не змінюють значення терміну, а лише додають компонент, що вказує на місце, напрямок, час, відсутність, розлад тощо. Значна кількість медичних термінів утворена саме афіксальним способом за допомогою грецьких та латинських префіксоїдів.

У давніх класичних мовах префікси функціонували як морфеми, які мали власне значення, аналогічно до прислівників та прийменників, а їх семантика могла передбачати від одного до кількох значень. Формування медичної термінології традиційно ґрунтувалося на двомовній основі. Це призвело до того, що багато латинських та грецьких прийменників трансформувалися в префікси, додаючи нові відтінки значень новоутвореним словам. До таких прийменників

відносять *ab ,ex, in, per, sub* та інші.

Наявність у клінічній термінології як латинських, так і грецьких основ передбачає використання префіксоїдів з обох мов. Зазвичай латинські префіксоїди приєднуються до латинських коренів, грецькі - до грецьких: *intracutaneus* (латинського походження) - внутрішньошкірний, *mesoderma* (грецького походження) - внутрішній шар шкіри.

Префіксоїди в сучасній медичній термінології підпорядковуються загальним фонетичним законам, що діють у межах слова, таким як асиміляція, елізія, редукція голосних та інші. Один з найпоширеніших фонетичних процесів, що впливають на префіксоїди, - це асиміляція, тобто уподібнення одного звуку іншому за певною ознакою, наприклад, глухістю/дзвінкістю, твердістю/м'якістю тощо. Термін "асиміляція" походить від латинського дієслова "*assimulare*" - зробити схожим, взяти за зразок, набути вигляду. Асиміляція може бути як повною, так і частковою. Повна асиміляція відбувається з кінцевою приголосною *-d* грецьких і латинських префіксоїдів, коли стоїть перед літерами *c, f, g, n, p, s, t*, а також з приголосною *-n* - перед літерами *l, r*. Наприклад: *accomodatio* (в ерготерапії - пристосувати око для кращого бачення предметів, що знаходяться на різній відстані), де префіксоїд *ad-,* який має значення наближення, приєднання, додавання, перебування поруч з чимось, асимілюється в *ac-* перед наступною літерою *c*.

Префіксоїди *con-, syn-, en-, in-* піддаються частковій асиміляції за способом творення приголосного, коли знаходяться перед губними приголосними *b, m, p*, тоді вони перетворюються на губний *-m*: *combustio* (спалювання, але в медичній термінології це слово використовується для позначення опіку – пошкодження м'яких тканин, спричиненого впливом температури, хвильовим впливом, іонізуючим опроміненням, хімічними речовинами). З наведених вище прикладів стає очевидним, що при аналізі терміну важливо виділити префіксоїд, відокремити його від основної частини слова, оскільки це дозволяє точніше визначити семантику терміну і не помилитися в правильності його застосування.

Висновки. Можемо зробити висновок, що розуміння такого фонетичного процесу, як асиміляція, допомагає розрізняти префіксоїди та досягти більш професійного рівня комунікації ерготарапевтів в практичній діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні інших фонетичних процесів (елізії, редукції тощо) та класифікації термінів ерготерапії за цією ознакою.

Список використаної літератури:

1. Малахова В. В., Самойленко О.В. Афіксоїдальні утворення у медичній термінології сучасної української мови. Матеріали IX Міжнародної наукової конференції «Лексико-граматичні інновації в сучасних слов'янських мовах». 2019. С. 112-114.

2. Новий англо-український медичний словник: близько 75 000 термінів . За ред. Ривкіна В.Л., Бенюмовича М.С.; відп. ред. Л.І. Шевченко, В.І. Шматко. Київ: Арій, 2009. 784 с.

3. Сайко М. А. Словотвірні симулякри в медичній термінології. Закарпатські філологічі студії. Вип. 10. Том 2. 2019. С. 59-64.

РОЛЬ СПОРТУ У СОЦІАЛЬНІЙ МОБІЛЬНОСТІ МОЛОДІ

Марія Гончар, Геннадій Гончаров
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Спорт розглядається, як агент соціалізації та одна з актуальних потенційних можливостей соціальної мобільності сучасної молоді у системі стратифікації інформаційного суспільства*

Ключові слова: *адаптаційний потенціал спорту, соціальна мобільність молоді, професійне становлення, соціальні ресурси, життєва самореалізація.*

Вступ. Гострота молодіжної проблематики в сучасному суспільстві зумовлена інтенсифікацією таких негативних явищ серед молодого покоління, як зниження соціального самопочуття, зростання девіантності та деліквентності, а також складнощі, що виникають у процесі життєвої самореалізації молоді та її інтеграції в соціум. Молодь апріорі виступає основним соціальним ресурсом суспільства, його потенціалом, що визначає сьогодення і майбутнє кожного соціуму. В цьому контексті на перший план виходить проблема формування соціально і фізично здорового молодого покоління, здатного активно й ефективно інтегруватися в суспільство і реалізовувати свою суб'єктність, свої можливості, здібності й потенціал в процесі життєвої самореалізації, в рамках здійснення соціальної мобільності.

Мета і завдання дослідження. *Мета дослідження:* проаналізувати місце і значення спорту в системі соціальної мобільності сучасної молоді, яка реалізує себе у сфері спортивної діяльності.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичним підґрунтям дослідження є теорія соціальної мобільності П. Сорокіна, який розглядають соціальну мобільність, як категорію соціологічної науки та стверджує, що у стабільному суспільстві стабільно функціонують канали соціальної вертикальної циркуляції, серед яких армія, церква, освіта, політичні, економічні та професійні організації.

Результати дослідження та їх обговорення. Соціальна актуальність вибраної проблематики в контексті зниження соціального самопочуття сучасної молоді, її духовної та фізичної деградації, стрімкої дезадаптації тієї, досить великої, частини молоді, яка не має доступу до соціальних ресурсів, забезпечує успішне просування в стратифікаційній системі, елітарні прошарки, які вже у багатьох випадках мають закритий характер, очевидні, і в цій ситуації особливо важливо мати наукове уявлення про функціонуючі у суспільстві канали соціальної мобільності, їх відкритість і доступність для молодого покоління, потенційних можливостей у процесі професійного становлення та просування молоді. Значна роль в якості каналу соціальної мобільності в сучасному суспільстві відводиться спорту, який дозволяє не тільки підвищити життєвий тонус, самопочуття і зарядитися оптимізмом, але також значно розширює можливості соціальної мобільності, роблячи індивіда конкурентно привабливим, як на ринку праці, так і в інших важливих сферах життєдіяльності. Розуміння значущості спорту, як каналу соціальної мобільності молоді в принципово нових

умовах функціонування інформаційних суспільств, обумовлює необхідність глибокого наукового осмислення цієї проблеми з методологічних та емпіричних позицій. Соціологічна концептуалізація дозволяє оптимізувати соціалізаційний, інтеграційний та адаптаційний потенціал спорту, як каналу соціальної мобільності молоді в соціальній спільноті. Розмах соціальної мобільності, що має місце у конкретному суспільстві, розцінюється як показник співвідношення сил та розподілу переваг у соціальних відносинах і як специфічний спосіб реалізації суспільних потреб та соціальної активності.

Молодь є яскравим прикладом структурно-маргінальної групи, і з цієї точки зору, проблеми молоді є переважаючою структурною дисфункцією сучасного суспільства і свідчать про відсутність чи обмеженість інституційних ролей для цієї соціальної категорії. Існуюча соціальна реальність не дозволяє ефективно реалізовувати молоді свою суб'єктність і буквально штовхає її на шлях девіації та екстремізму. Джерела негативних явищ у соціальному розвитку молоді проявляються у зниженні рівня її соціального самопочуття та фізичного здоров'я, проблемах працевлаштування та специфіці проведення дозвілля, зростанні екстремісткої активності та підвищенні девіантності молоді, що можна назвати духовно-моральною деградацією молодих людей, ігноруванням моральних норм і запереченням культури традиційного суспільства. Хоча певна частка молоді все ж у своїй основі зберегла відданість традиційним духовним цінностям, як то сім'я, любов, діти, дружба. У даному контексті спорт можна розглядати як агента соціалізації та канал соціальної мобільності молоді. У спорті, як соціальному феномені виділяється його потребо-мотиваційний аспект, аналіз якого дозволяє визначити, що спорт висловлює потребу людини у фізичному вдосконаленні та самореалізації, хоча з екзистенційно-онтологічної точки зору людина є істотою незавершеною.

Висновки. Стан та динаміка соціальної структури інформаційного суспільства сформували стійке уявлення про те, що шанси пересічного громадянина на вертикальну соціальну мобільність, незважаючи на всі його зусилля, мінімальні, оскільки має місце не лише різка нерівність доходів, але й нерівність можливостей. Концептуалізація проблем соціального розвитку молоді, реалізації її суб'єктності в процесі інтеграції до соціуму завдяки спорту є досить нагальною у сучасному інформаційному суспільстві.

Перспективи подальших дослідження у цьому напрямку пов’язані з вивчення ролі спорту, як соціокультурного стилю життя, що дає можливість виявити соціоментальну структуру суспільства та визначити основні тенденції у її розвитку на основі п'яти соціоментальних типів: переможці, традиціоналісти, ретрогради, новатори та істеблішмент.

Список використаної літератури:

1. Гончаров Г.М., Червона С.П. Роль лідера в діяльності спортивної команди. *Фізична культура, спорт і здоров’я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXI Міжнародної науково-практичної конференції,16-17 грудня 2021 року. Харків: ХДАФК, 2021. С.181-182.

2. Baily K. D. Sosiology and New Systems Theory: toward a theoretical synthesis. Baily K. D. N. Y., 1994. 372 p.

КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ

Владислава Джунь
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі порушено актуальні питання щодо аналізу особливостей спілкування в інформаційному просторі. Проаналізовано найпоширеніші сайти щодо порушень норм літературної мови та мовленнєвого етикету.*

Ключові слова*. Культура спілкування, мовленнєвий етикет, сленг.*

Вступ. Проблема культури спілкування в інформаційному просторі нині заслуговує на особливу увагу серед науковців і є актуальною на сучасному етапі розвитку науки. Нинішні виклики суспільства все більше спонукають до віртуального спілкування. Загальновідомо, що культура спілкування є складовою частиною культури людини. Для неї характерною є нормативність, яка визначає, як мають спілкуватися люди в певному суспільстві, у конкретній ситуації.

Мова інтернет-спілкування стала предметом дослідження багатьох науковців, зокрема привертають увагу праці Тищенко О., Зайцевої С., Руденко В. та інших.

Метою роботи є аналіз інформаційних повідомлень та дотримання культури спілкування у віртуальному просторі й виокреслення основних її складових. Для реалізації мети поставлено такі з**авдання**: проаналізувати тенденції спілкування у віртуальному просторі і з'ясувати причини порушень етикету під час віртуального спілкування.

Матеріал і методи дослідження. Робота базується на аналізі наукових публікацій, статей та інтернет-ресурсів, що стосуються теми дослідження. Для збору та обробки даних використовувалися методи системного аналізу, порівняльного аналізу та синтезу.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтернет-спілкування – це особливий, не схожий на інші, вид комунікації, де можна знайомитися, продивлятися сторінки знайомих і незнайомих людей, висловлювати своє бачення з будь – якого питання, дискутувати на найрізноманітніші теми і до того ж залишатись інкогніто (приховати своє ім'я, вік, стать, соціальний статус, місце проживання, професію тощо).

Культура людського спілкування — це частка загальної моральної культури особистості. Відсутність культури спілкування — свідчення бездуховності людини.

Проаналізувавши найпоширеніші сайти facebook, instagram не можемо не погодитися з Зайцевою С., що найбільш поширеними серед молоді є такі порушення:

- Мережевий етикет: нехтування етикетними формулами, наявна грубість, лихослів'я;

- англіцизми мови інтернету (вплив найпоширенішої у світі мови - англійської);
- абревіація;
- інтернет-сленг, нові мовні одиниці (притаманні лише віртуальному спілкуванню);
- використання смайликів, стікерів, GIF-зображень замість невербальних засобів спілкування;
- гіпертексуальність, спонтанність мовлення;
- форма спілкування майже завжди - письмова, але наявний синтез з усною (розмовною формою), спілкування зазвичай діалочне [1].

Культура спілкування передбачає використання формул мовленнєвого етикету (вітання, прощання, вибачення, подяки тощо). Ситуація ж у віртуальному світі дещо інша, особливо в режимі онлайн. Натрапляємо на цікаві форми, зокрема: : «Гарного часу доби!», «Доброго часу доби, любі користувачі!», «Вітаю на своїй сторінці!», «Доброго раночку!». Формули ж прощання часто взагалі відсутні, це, як вважаємо, пов'язано з тим, що сприймання часу в соцмережі, на форумі або у приватному месенджері дещо відрізняється від реального, тому людина не прощається, оскільки може отримати ще повідомлення найближчим часом, хоча тема розмови вже обговорена. Лихослів'я і грубість найчастіше спрямовані на тих користувачів, з якими немає зв'язку в реальному світі, а отже, пояснюється анонімністю і перебуванням у своєрідній «безпеці», зоні комфорту, де можна говорити все, що спаде на думку.

Оксана Тищенко дотримується погладів, що мові в режимі онлайн «властиві невимушеність, спонтанність, ситуативність - ознаки усної мови» [4]. Така мова має особливу форму реалізації: уявне усне мовлення, що миттєво фіксується в друкованій формі. Вікторія Руденко доходить висновку, що «мовленневий стиль віртуальної комунікації перебуває в тісному взаємозв'язку з традиційним розмовним стилем, потребує окремих ґрунтовних наукових досліджень, оскільки є специфічним стилем розмовного мовлення переважної більшості молоді» [2].

Наведемо декілька прикладів емоційного мовлення в інтернеті:«Хі-Хі - Ха-Ха - Хи-Хи, Гі-Гі - Га-Га - Ги-Ги»;«Пішов…», «Якщо «нічого нема» та ще й «не жалко», то про що мова?» (Приклади наведені з коментарів у соцмережах. Орфографія авторів збережена). Як бачимо, тут порушено не тільки мовленнєвий етикет, але й норми літературної мови.

У мережевому спілкуванні зафіксовано також й інтернет-сленг. Дослідниця С. В. Зайцева зазначає: «Користувачами інтернет-сленгу є здебільшого молодь, яка часто на позначення нового предмету та поняття не знаходить відповідної лексеми в літературній мові та її діалектах, чи останні інколи не надають можливості висловити думку стисло й емоційно, або існує потреба у спеціалізованій лексиці» [1]. Це, зокрема, такі одиниці: *Соряныч* (від англ. sorry) – вибач; *ася, аська* - програма для обміну повідомленнями ICQ; *юзер* (від англ. user) – користувач; *стрім* (від англ. stream - потік) - трансляція відео наживо через інтернет тощо.

Висновки. З огляду на всі особливості мови спілкування в інтернеті, які розглянуто в роботі, можна зробити висновок, що таке спілкування набуває рис окремого стилю, головною особливістю якого є усно-розмовна манера спілкування, де ми бачимо розмовний стиль, зафіксований у друкованому вигляді. Характерними особливостями такого стилю можна назвати: бажання додавати немовні засобі спілкування (смайлики, стікери); створення абревіатур для економії часу; надзвичайно велика швидкість спілкування і, як результат, нехтування літературними нормами, правилами правопису, велика кількість помилок, зокрема технічних, перебування мовця в зоні комфорту та нехтування правилами етикетними формулами, можливість висловлюватися на будь-які теми, вплив на лексику інтернет-сленгу англійської мови.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку нових методик щодо рекомендацій спілкування у віртуальному просторі.

Список використаної літератури:

1. Зайцева С. Інтернет-сленг в україномовному медіа- просторі. Збірник наукових праць; за редакцією д-ра філол. наук, академіка АН ВО України, проф. Ю.О. Шепеля. URL: http://lingvodnu.com.ua/arxiv-nomeriv/lingvistika-lingvokulturologiya-2011/internet-sleng-v-ukra%D1%97nomovnomu-media-prostori/

2. Руденко В. Особливості віртуальної комунікації (мовний аспект). *Мовознавчий збірник*. Збірник наукових праць. № 14. С. 298-302.

3. Ручко Л. М., Федько С. М. Мова інтернет – спілкування: довідник. Ромни 2015. 72 с.

4. Тищенко О. Мова інтернет-спілкування: стиль, норма, освіта. *Дивослово*. 2011. С. 35-39.

СПОРТ ЯК ТРАНСЛЯТОР ЦІННОСТЕЙ ТА ОБРАЗУ ЖИТТЯ

Вероніка Дорошенкова, Олександр Желтобородов

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Розглядаються механізми функціонування та відтворення спорту у просторі соціальних комунікацій, та визначені причини трансформації гуманістичного потенціалу спортивної діяльності у суспільстві.*

Ключові слова: *індустрія спорту, транслятор цінностей, оптимізація комунікації, організація вільного часу, моделі поведінки, аудиторії глядачів.*

Вступ. Спорт є невід'ємним елементом життя суспільства, будучи одним із найпомітніших і найзначніших соціальних явищ у сучасному соціокультурному просторі. Дедалі більше людей активно долучаються до фізичної культури, беруть участь у спортивних змаганнях, маючи певну мету і переслідуючи різні цілі. Спорт перестав бути виключно оздоровчою чи змагальною практикою. Сучасні спортивні змагання складають вагому частку світової економіки, яка

приносить дуже солідний прибуток, збираючи величезні аудиторії глядачів. Як загальнолюдський цивілізаційний феномен, спорт створює зразки та моделі поведінки, будучи також одним із суттєвих факторів посилення процесів глобалізації в сучасному світі. Проникаючи у повсякденне життя людей, спорт виконує важливі соціально-комунікативні функції. Він є не просто ефективним способом збереження та зміцнення здоров'я людини, але також є цілком раціональною формою організації вільного часу, інструментом спілкування та підвищення соціально-комунікативної активності людей у суспільстві.

Мета і завдання дослідження: окреслити загальноцивілізаційні проблеми та завданнями, у вирішенні яких спорт може виступати засобом культивації у суспільній свідомості цінностей творчості, толерантності, солідарності, розвитку особистості, оптимізації комунікації та врегулювання конфліктів.

Матеріал та методи дослідження. У методологічному плані евристично продуктивною є теорія Ю. Габермаса про комунікативну природу суспільства, життєвий світ, як джерело зразків та норм комунікативної дії, про конституювання життєвого світу у сферах культурного відтворення, соціальну інтеграцію та соціалізацію. Семіотичний метод застосований як інструмент для аналізу соціокультурної інформації, як результату знакової діяльності особливості та функціонування феномену спорту в сучасному комунікативному просторі.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному теоретичному дискурсі спорт є об'єктом міждисциплінарної рефлексії, здійсненої на перехресті проблемних напрямів соціальної філософії, культурології, соціології та має яскраво виражений соціокультурний характер. Спорт визначається як сфера соціально-культурної діяльності, що склалася у формі змагань та спеціальної практики підготовки людини до них. Визначено сутнісні характеристики спорту: ігровий характер, принцип змагальності, орієнтація на фізичну досконаліть та на ретрансляцію культурних цінностей. Виявлені характеристики дозволяють розглядати спорт як соціокультурний феномен, функцією якого є трансляція соціально значущих цінностей та смислів. Спорт, володіючи вагомим гуманістичним потенціалом, постає символом співробітництва та взаєморозуміння в сучасній цивілізації, виступаючи цілком прийнятним способом вирішення різноманітних конфліктів. Спорт, як комунікативна практика формується та відтворюється через механізми соціальної адаптації, соціального регулювання та соціальної інтеграції, реалізуючи свій соціокультурний та гуманістичний потенціал [1]. Причинами трансформації гуманістичного потенціалу спорту та деформації його цінностей у сучасному масовому суспільстві є відчужувальні тенденції у вигляді комерціалізації, бюрократизації та ідеологізації спортивної діяльності. Спорт виконує функції соціалізації, самоідентифікації, конфлікту та примирення у суспільстві та сприяє поглибленню розуміння соціальних процесів. Підвищення соціальної цінності спорту в сучасному світі обумовлено, насамперед, тими соціально-економічними, політичними та іншими культурними перетвореннями, які дозволили говорити про виникнення свого роду індустрії спорту, яка виконує роль незамінного транслятора певних ідеалів, норм, цінностей, стилю поведінки

та способу життя. Посилення ролі спорту у побудові та підтримці соціальних відносин між людьми призводить до ясного усвідомлення того, що і сам він здатний виступити причиною глобальних змін у нинішніх та наступних цивілізаційних процесах. Сучасний спорт дуже різноманітний і багатофункціональний, з'являються нові його форми, в результаті чого система спорту стає все складнішою за своєю структурою та виконуваними нею функціями [2]. Все це навряд чи дозволяє визначити його формально однозначним способом, але розуміння спорту як загальнокультурного феномену означає, що використання його як соціального механізму уможливлює трансляцію суспільно значущих цінностей та смислів.

Висновки. У сучасному суспільному просторі спорт відзначається значною соціально-комунікативною роллю та здатністю впливати на найрізноманітніші сфери людської життєдіяльності - економіку, політику, освіту. Крім того можна простежити, як спотворювалася сутність спорту, його аксіологічна та гуманістична природа від формування принципів олімпійського руху до процесів відчуження спорту в сучасному суспільстві.

Перспективи подальших дослідження у цьому напрямку Соціально-філософський аналіз спорту, теоретичне осмислення механізмів його функціонування та відтворення, перспектив і соціокультурних наслідків є необхідною умовою для розуміння магістральних напрямів розвитку сучасного суспільства.

Список використаної літератури:

1. Бейлін М.В., Желтобородов О.М. Людина в умовах когнітивно-технологічної антропосфери. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. Вип. 39. С. 3-8. DOI https://doi.org/10.32782/apfs.v039.2022.1

2. Morgan W.J. The Philosophy of Sport: A Historical and Conceptual Overview and a Conjecture Regarding Its Future. *Handbook of Sports Studies* (eds.J. Coakley and E.Dunning). London: Sage, 2003. P. 205-212.

ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ І СПОРТИВНА КУЛЬТУРА У СУСПІЛЬСТВІ «ПОКАЗНОГО СПОЖИВАННЯ»

Аліна Кіпень, Світлана Червона

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Обґрунтовано взаємовплив процесу глобалізації, тотального поширення медіа та розвитку міжкультурної комунікації, а також процесів політизації та комерціалізації, що зумовлюють динаміку соціокультурних трансформацій професійного спорту і спортивної культури.*

Ключові слова: *генезис спорту, спортивні герої, спортивні товари, моделі поведінки, медіа-конструкт, міжкультурні контакти.*

Вступ. Професійний спорт виступає складовою сучасних соціокультурних практик. Соціально-філософське осмислення професійної діяльності у галузі

спорту розкриває відносини взаємозалежності та взаємозумовленості даної сфери з соціокультурним просторово-часовим континуумом, ціннісними орієнтаціями, ідеологічними установками, притаманними конкретній культурно-історичній епосі. Актуальність дослідження зумовлена тим, що хоча взаємовплив професійного спорту та культури ніколи не заперечувався, але механізми та вектори цього процесу залишаються недостатньо вивченими.

Мета і завдання дослідження: проаналізувати вплив суспільства «показного споживання» на професійний спорт та спортивну культуру, які підлаштовуються під його структуру та специфічну систему цінностей.

Матеріал та методи дослідження. Поліморфічність внутрішньої структури професійного спорту виявляє необхідність його системного аналізу як соціальної та культурної практики. Розмаїття інтерпретацій професійного спорту та фрагментарність його осмислення диктують необхідність інтегрального культурно-філософського аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний професійний спорт сформував свою власну специфічну спортивну культуру. Трансформації, що відбуваються у соціокультурному просторі, знаходять своє відображення в архітектоніці сучасної спортивної культури. У інформаційному суспільстві розвиток глобальних комунікацій та конструювання громадських культурних подій актуалізуються застосуванням міждисциплінарного методу дослідження сучасного професійного спорту [1]. Професійний спорт перестав бути безпосередньо практикою змагання, метою якої є досягнення переможного результату. Сучасний професійний спорт постає, як сфера світової економіки та політики; це медіаконструкт; перформативний засіб культури, синтетичне видовище, що диктує специфічні аспекти виразності; це індустрія масової культури, що виробляє спортивні товари, зразки та моделі поведінки, спортивних героїв; це провідник процесів глобалізації та міжкультурних контактів [2]. Професійний спорт у сучасній культурі сприймається як фактор інкультурації та соціалізації. Він істотно впливає на формування системи цінностей, стилю життя сучасної людини, на її фізичний і моральний образ. Складність і суперечливість феномену професійного спорту, його безумовна значущість для сучасної культури та суспільства призвела до того, що спроби його теоретичної артикуляції представлені в неймовірно широкому міждисциплінарному діапазоні. Механізм розгортання професійного спорту в сучасній культурі розкриває його як сукупність соціальної та культурної практики. Професійний спорт у сучасному суспільстві постає особливим культурним універсумом, соціокультурною мережею інститутів та агентів, пов'язаних зі спортивною діяльністю, що підкреслюють етичний, естетичний, аксіологічний та когнітивний аспекти.

Інтегративні процеси, процес генези, трансформації професійного спорту, що пов'язані зі змінами у соціальному контексті його існування, модифікували його в медіа-конструкт, перформативну практику, що реалізується у конструюванні глобальних спортивних подій. Оскільки професійний спорт і спортсмен у сучасній аудіовізуальній культурі є медіа-конструктами, що візуально сприймаються в тілесному, презентованому медіа-образі, остільки

професійний спорт виступає як виробник спортивного тіла (маскулінного, сконструйованого). У суспільстві актуалізується процес маргіналізації професійного спорту. Граничний характер його існування виражений, у тому числі, в медіальному вимірі внутрішньої структури спортивного середовища, у появі альтернативних моделей спорту. Спортивна культура є цілісною системою, що включає професійний спорт та поліморфію суб'єктів сприйняття спортивного середовища та його компонентів. Спортивний фанатизм, як форма субкультурної організації, через медіа нерідко репрезентується як асоціальне явище культури деструктивної активності. Насправді, спортивний фанатизм не так націлений на руйнування сучасного соціокультурного середовища, скільки на включення людей до системи суспільних відносин, набуття ними ідентифікаційного образу.

Висновки. Сутнісними характеристиками сучасної спортивної культури є інформативність, інтегративність, міфологічність і перформативність. Трансляція ціннісно-моральних орієнтирів є основою соціокультурної складової професійного спорту. Можливості комунікації та взаєморозуміння між представниками різних культур у сфері професійного спорту є однією з найгостріших проблем, тому формування ціннісного ставлення до особистості Іншого стає однією з умов міжкультурної комунікації.

Перспективи подальших дослідження у цьому напрямку пов’язані з аналізом специфіки толерантності та інтолерантності у процесі кроскультурної взаємодії, що набуває особливого значення у соціокультурному просторі професійного спорту. Дії толерантного характеру у професійному спорті набувають форми «опосередкованої толерантності».

Список використаної літератури:

1.Бейлін М.В., Червона С.П. Феномен спорту у глобалізованому світі: сценарії розвитку. *Фізична культура, спорт і здоров’я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції,17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С.147-148.

2. Gratton C. The Economic Importance of Modern Sport. *Culture, Sport, Society*, 1998. Vol. 1. Issue 1. P. 101-117.

ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ В УКРАЇНІ

Діана Коваленко

Науковий керівник: д.філос.н., професор Карпець Л.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі порушено актуальні питання щодо особливостей формування та структури гімнастичної термінології в Україні. Вивчається вплив історичних, мовних факторів та міжнародного досвіду на творення гімнастичної термінології в Україні. Досліджується процес створення та використання спортивної термінології в українській мові.*

Ключові слова. *Гімнастична термінологія, сокольська гімнастика, спортивне назовництво.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку незалежної України важливим завданням на рівні держави має стати турбота про підвищення рівня теоретичних та методичних знань, удосконалення педагогічних умінь та навичок майбутніх фахівців з фізичного виховання. Одним із компонентів, що характеризують професійну компетентність фахівця з фізичного виховання, є вільне володіння спортивною термінологією, зокрема й гімнастичною, процес формування якої здійснюється з давніх часів.

Мета дослідження: охарактеризувати гімнастичну термінологію та визначити її значення для проведення занять з фізичного виховання та тренувань з гімнастики.

Завдання дослідження: 1. Розкрити історичні аспекти творення гімнастичних термінів. 2. Визначити особливості творення та використання термінів. 3. Розглянути основні терміни гімнастики.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу в цьому дослідженні слугували україномовні гімнастичні видання, гімнастичні правила, наукові праці, підручники, гімнастичні матеріали на сторінках універсальних періодичних видань. Джерелами фактичного матеріалу були гімнастичні та спортивні термінографічні видання і словники нової лексики. У дослідженні було використано аналітичний метод, який базувався на аналізі літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожна галузь науки має свою термінологію. Спортивна сфера має розгалужену систему термінотворення. Однією з таких є гімнастична термінологія як система спеціальних термінів, які використовуються для стислої назви гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю та обладнання тощо. Терміни відрізняються від загальноприйнятої лексики точністю та спеціальністю свого призначення. Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним добором термінів та правильним їх використанням.

Науковці упродовж років, створюючи гімнастичну термінологію, спиралися на основний словниковий фонд рідної мови, а також на терміни, які формувалися ще в давні часи. Так, у давній Греції вже існувала термінологія акробатичних вправ, про що свідчать археологічні знахідки. Згодом ця термінологія поширювалася з появою вправ на дерев'яному коні, а також почали використовувати і спеціальні назви[1].

Досліджуючи спортивне термінономіну вання, можемо зазначити, що розбудова української спортивної термінології починається з гімнастичної, оскільки гімнастика набула особливої популярності в Галичині через сокольську систему фізичного виховання. Як бачимо, гімнастична термінологія в Україні формується на підґрунті сокольської, шведської, німецької, французької тощо.

Сокольська гімнастика поширилася на галицькі терени з Чехії та Польщі. Тому творення гімнастичних термінів відбувалося шляхом добору українських відповідників до термінів чеських та польських. Основою творення

гімнастичних термінів була національна мова, багатство якої дозволяло робити це без особливих проблем (підгин рамен на груди, поворот до попередньої постави, згин вперед, навшпиньки, скрут тулуба тощо)[2]. М. Тирш, описуючи сокольську термінологію, виокреслює такий процес творення: позначення руху руками – “ ручити”; позначення руху ногами – “ножити”; позначення руху тулубом – “клон”; префікси для визначення напрямку руху : “пред” – уперед; “у” – у сторону; “за” – назад. Використовуючи префікси і корені тих чи інших слів, утворювали терміни для вправ на снарядах. (“Всклепка” – підйом розгином; стрибки зігнувши ноги – “скорочка”; “отбочка” – боком)[4].

У 20-30 роках ХХ століття фіксуємо назви гімнастичних приладів:•дручник(перекладина);•жердка(жердина);•гойдак (гойдалка);•линва (канат);•ковдня (гімнастична колода) та ін.[4] Але ці номени не набули широкої популярності.

Останніми роками гімнастична термінологія поповнюється елементами східних систем (йоги, ушу, китайської гімнастики); використання сучасного інвентарю та обладнання (фітболи, бодібари, степ-платформи тощо); поєднання новітніх технологій проведення занять з уже відомими (йогапілатес, аквааеробіка); включення елементів танців (танцювальна аеробіка, сальса аеробіка) та ін. [3].

Висновок. Отже, гімнастична номінація характеризується низкою своєрідних ознак. По-перше, вона переважно послуговується традиційними національними прийомами й засобами номінування. По-друге, до кола інтересів потрапляють якраз найактивніші, найвагоміші, найвизначніші гімнастичні явища (до таких, зокрема, належать, виконання вправ, назви видів вправ, назви процесів, рухів і дій тощо). По-третє, порівняно з іншими “професійними” номенами гімнастичні одиниці (за невеликим винятком) не викликають труднощів у сприйнятті, розумінні й відтворюванні, оскільки мають високий ступінь поширеності серед носіїв мови і здебільшого прозору мотивацію.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку нових методик та підходів до створення термінології в спортивній галузі.

Список використаної літератури:

1. Арефьєв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: [підручник]. Кам’янець-Подільський: ПП «Видавництво «ОІЮМ», 2012. 288 с.

2. Боровська О. Національні витоки української термінології з фізичної культури та спорту. Молода спортивна наука України. Випуск 6. Том 1. С.8-10.

3. Гімнастична термінологія / Навч.посіб. Ю. М. Салямін. І. А. Терещенко. С. П. Прокопюк. Т. М. Левчук. Київ, 2010. 144с.

4. Значення та функції гімнастичної термінології (Лекція для студентів І - ІІ курсу факультету фізичного виховання з дисципліни «Гімнастика»). Лекцію склав: Бубела О.Ю. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7478/1/7.pdf

МОВЛЕННЄВИЙ ЕТИКЕТ У СФЕРІ МЕДИЦИНИ

Маргарита Колій
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі порушено актуальні питання щодо аналізу мовленнєвого етикету у сфері медицини. Виокреслюються стандартні спілкувальні ситуації, що мають етикетний характер, а також вплив невербальних засобів спілкування.*

Ключові слова*. Мовленнєвий етикет, лікар, звукова культура голосу.*

Вступ. Як відомо, мовленнєвий етикет – це сукупність правил мовної поведінки, які репрезентуються у суспільстві різними формами, а ігнорування їх призводить до негативних наслідків. Особливо актуальною є ця тема у медицині, бо порушення мовленнєвого етикету передбачає і психологічний аспект впливу на видужування хворого.

Визначаючи ступінь розробленості означеної проблеми, передусім слід зазначити, що аспекти мовленнєвого етикету у медичній сфері порушуються у працях багатьох науковців, зокрема О. Ю. Корж розглядає сукупність комунікативних якостей майбутніх фахівців медичної справи [1], акцентуючи увагу на гнучкості спілкування, емпатійності, рефлективності; Стельмахович М.Г. досліджує основні спеціалізовані функції мовленнєвого етикету; Заліток Л. М. та Карпюк І. Ю. з'ясовують особливості медичної етики і деонтології, взаємовідносини медичних працівників і хворих; Л. Б. Шутак описує вплив слова за допомогою тону, тембру та наголосу.

Мета роботи: визначити одиниці мовленнєвого етикету та з`ясувати його позитивний вплив у медичній сфері. Своєю чергою, мета зумовила такі **завдання**: визначити роль і місце мовленнєвого етикету у сфері медицини, охарактеризувати значення мовленнєвого етикету у спілкуванні з пацієнтами, з`ясувати причини порушення етикету.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження актуалізовано відповідну методику з використанням описового методу в поєднанні з конкретними прийомами: лінгвістичне спостереження, порівняння, узагальнення, аналіз. Матеріалами для роботи стали українські словники, книжки та посібники з медицини.

Результати дослідження та їх обговорення. Основою людських взаємин є спілкування з метою цілеспрямованого процесу інформаційного обміну, під час якого враховуються особливості мовленнєвого етикету. Ці засоби ввічливості спрямовані на вираження поваги до співрозмовника і загальної культури людини.

Як і будь-який етикет, лікарський має потребу у зведенні певних правил. Сила словесного переконання подеколи не може порівнятися з дією навіть найефективніших медикаментів. Однак користуватися словом потрібно обережно. Необхідно знати, що, кому й коли говорити. До того ж потрібно

враховувати психологічні особливості хворого, його стан, діагноз захворювання [2] .

Л. Б. Шутак, розглядаючи етикетні мовні формули в ситуації спілкування лікаря з пацієнтом, виділяє такі: привітання, прощання, вибачення, знайомство, згода, заперечення, співчуття тощо. [5].

Під час виконання професійних обов`язків у медичній сфері неодноразово повторюються стандартні спілкувальні ситуації, що мають етикетний характер. Лікареві необхідно вміти будувати діалог, щоб одержати зрозумілу відповідь від пацієнта, спрямувати процес передачі інформації в потрібне русло, перехопити й утримати ініціативу в бесіді, активізувати увагу пацієнта, зробити спілкування більш ефективним. Шляхом свідомого використання різного типу питань сучасний лікар повинен уміти "розговорити" мовчазного, закритого пацієнта й водночас зуміти вчасно зупинити занадто говірливого хворого.

Має значення також міміка, інтонація, «розмова очей» (це насамперед важливий міжемоційний канал!), але насамперед – мовлення. Щирість говоріння відчувають не лише діти, але й дорослі, зокрема люди похилого віку Варто враховувати, що такий пацієнт потребує особливого терпіння, делікатності, бо саме ці якості лікаря стають чи не єдиною розрадою, яка залишилась йому. [4]

Велике значення в словесному спілкуванні з пацієнтом має звукова культура голосу. Розмова й голос відображають культуру людини, тому лікарю необхідно стежити не тільки за тим, що говорить, але і як говорить. Хворого можуть відштовхнути, налякати навіть темп, висота звучання голосу, інтонація, яку іноді називають душею слова. Для пацієнта все це є джерелом інформації, яку він потім прискіпливо аналізує, щоб винести вирок: довіряти чи ні. Діапазон психічної і фізичної дії слова розширюється завдяки тембру, силі голосу, інтонації та швидкості його вимовляння. [5] Порушення цих мовленнєвих етикетних ситуацій може негативно впливати на видужування пацієнта.

Висновок. Як і в звичайному житті, так і в лікувальній діяльності, дотримання мовленнєвого етикету має велике значення. Лікар або медсестра повинні дотримуватися певної тактики стосовно хворого, адже без довіри не можливі нормальні взаємини між медпрацівником і хворим. Уміння розмовляти з хворим, знаходити відповідні слова – це важливий інструмент на шляху до видужування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку нових ситуацій спілкування із залученням мовленнєвого етикету.

Список використаної літератури:

1. Корж О. Ю. Комунікативні якості майбутніх лікарів. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. №3. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_3_11

2. Мединська А.В., Коноваленко С.О.. Особливості вербального спілкування медичного працівника та хворого. *Медсестринство.* 2016. № 2. С.13-20.

3. Назар П. С. Основи медичної етики. Київ : Здоров’я, 2002. 344 с.

4. Пиріг Л. О. Медицина і українське суспільство : зб. мед. публіц. праць Київ, 1998. 472 с.

5. Шутак Л.Б., Ткач А.В., Навчук Г.В. . Культура професійного спілкування: контрольні вправи і тестові завдання : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів I – IV рівнів акредитації] Чернівці : Видавництво БДМУ, 2021. 182 с.

ТРАДИЦІЇ ТА НОВАТОРСТВО В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ ЖИВОПИСІ ТА ЇХ РОЛЬ У ДУХОВНОМУ РОЗВИТКУ МОЛОДІ

Поліна Морозова
Науковий керівник:,к.філ.н., доцент Шумейко О.А.
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
Харків, Україна

Анотація *Визначено та схарактеризовано основні елементи традиційного використання технік та тематик у живописі, а також зроблено акцент на переосмисленні традицій та пошук нових форм для вираження актуальних проблем.*

Ключові слова*: живопис, традиції, переосмислення, трансформації.*

Вступ. Незважаючи на те, що сьогодні існує велика кількість праць, присвячених дослідженню українського живопису, поза увагою залишається тема переосмислення традицій в творчості конкретних художників.

Мета та завдання дослідження. *Мета роботи* полягає в тому, щоб визначити особливості переосмислення традицій українського живопису. Завдання: виявити та проаналізувати їх, а також схарактеризувати вплив на духовний розвиток молоді.

Матеріал і методи дослідження. Робота базується на аналізі наукових публікацій, монографій, статей та інтернет-ресурсів, що стосуються теми дослідження. Джерельною базою є роботи українських художників, основним методом дослідження є описовий.

Результати дослідження та їх обговорення. Традиції українського живопису та підходи до творення мистецтва зазнавали постійних трансформацій, відображаючи мінливий дух і культуру часу. Від часів Київської Русі до сьогодення українські художники поєднували у своїх роботах різноманітні стилі, техніки та ідеї. Від реалістичних зображень природи та селянського життя до абстрактного та експериментального використання форми та кольору — наша живописна традиція неодноразово переосмислювалася, щоб відобразити глибокі соціокультурні зміни. Чи використовують люди XXI століття застарілі традиції наших предків?

Сучасний український живопис переживає динамічний період розвитку [3], в якому художники активно переосмислюють традиції минулого та шукають нові форми і візуальні мови для вираження актуальних проблем. Найважливішу роль у наших предків відігравало відображення побуту [6]. Саме завдяки тому, що вони хотіли показати власне бачення ситуації через «фотографії», ми маємо більше інформації про їхнє життя, діяльність, досягнення та складнощі. Однак

сучасні художники не просто копіюють традицію. Вони вступають у діалог з нею, переосмислюючи та адаптуючи її до сучасних реалій. Це проявляється у використанні традиційних мотивів і символів у нових контекстах та поєднанні традиційних технік з інноваційними матеріалами і методами. Ілля Чичкан поєднує традиційний іконопис із сучасними фотографіями та інсталяціями. Він використовує ікони не лише для критики, але й для вираження надії. Чичкан уводить традиційні ікони в нових та оригінальних образах, щоб дослідити важливі питання української культури та ідентичності. Переосмислення традиції є процес, який допомагає художникам віднайти власний голос і створити нове та оригінальне мистецтво[2,С. 19], яке буде демонструвати їхнє власне «я» та бачення світу. Це також спосіб зберегти і передати традиції минулого та зробити їх актуальними для сучасної аудиторії, а також для духовного розвитку молодого покоління.

Все більше поставало питання щодо переосмислення в живописі фольклорних мотивів[2,С. 23]. Як ми знаємо у давні часи люди звертали свою увагу до народних казок, легенд, вплітаючи їх у створенні власних художніх композицій. Вони це робили задля того, щоб зафіксувати та зберегти спадщину для майбутніх поколінь та підкреслити унікальності української культури та ідентичності. Наприклад, Пимоненко Микола Корнилович у своїх творах, відображував [5] не тільки життя звичайних селян, а й їхню певну новорічну магію, як у картині «Різдвяні ворожіння». На цій картині зображена легенда, за якою дівчата можуть дізнатися про майбутнього чоловіка або про майбутню долю під час ворожіння. І таким чином фольклорний мотив давав можливості нашому суспільству дізнаватися незрозумілі для інших таємниці історії або міфів, зображені на художньому полотні. У сучасному світі продовжують розпочату ідею цієї традиції малювання, але з певним синтезом, як іконопису або інших видів живопису[1,С. 118]. Сучасний і найвідоміший художник в Україні, Іван Марчук [4], передає свої почуття та розуміння через декілька мотивів одночасно. У картині «Пресвята Богородиця», застосовано мотиви іконопису, фольклору та абстракції. Хоча він і використовує свій художній метод, щоб створити образ Богородиці ще більш живим і динамічним, але це не заважає поєднанню релігійного характеру із фольклором та абстракцією. Важливо підкреслити, що Марчук не просто відтворює традицію, а переосмислює її та робить актуальною для сучасної аудиторії. Його роботи дозволяють по-новому поглянути на українське народне мистецтво та його багатство.

Висновки. Отже, переосмислення традицій українського живопису - це динамічний процес, який збагачує наше мистецтво та робить його актуальним для сучасного світу. Цей процес несе в собі значний потенціал для оновлення та збагачення візуальної мови українського мистецтва. Але це не означає, що художники перестали використовувати традиції живопису, вони просто проходять еволюцію. Адже, це є основа, яка допомагає зрозуміти свій власний життєвих шлях по мистецтву, як це демонструє своїм власним прикладом більшість українських художників.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі цікавим вбачається продовження аналізу переосмислення традицій в живописі та вплив різноманітних інновацій на духовний розвиток молоді.

Список використаної літератури:

1. Марина Ю.Р. Роль українського образотворчого фольклору в сучасному живопису. М. Юр Актуальні проблеми мистецької практики і мистецтвознавчої науки. 2013. Вип. 5. С. 117-120.Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apmpmn_2013_5_21

2. Примоченко М. Ю. Особливості розвитку пейзажу в українському живописі XXI століття. Київ. 2022. С. 130.Режим доступу: https://elib.nakkkim.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4602/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20.pdf?sequence=1

3. Касьяненко К. М., Янковська Л. Є., Сапко С. Є. Features of ukrainian painting in post-modern dimension. Art and Design, 2021, (3), С. 73–81.Режимдоступу: https://jrnl.knutd.edu.ua/index.php/artdes/article/view/903

4. Пінчукова О. П. Художні особливості творчого доробку Івана Марчука. Феномен культури постглобалізму: збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції(м. Маріуполь26 листопада2021 р.),відпов. За випуск Сабадаш Ю. С. Маріуполь, 2021. С.158-160. Режим доступу: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2991/1/fenomen_kultury_2021_ch1.pdf#page=158

5. Нестеренко А. Українськінароднізвичаїтатрадиції в картинах Миколи Пимоненка. Україна і світ: гуманітарно-технічна елітата соціальний прогрес: матеріали міжнародної науково-теоретичної конференції студентів і аспірантів (Харків, 18 – 19 квітня2018), С.105-108. Режим доступу: https://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/metodotdel/wp-content/uploads/sites/28/2018/05/Ukraina_i_svit_2018.pdf#page=105

6. Володимирівна Ю.М. Український живопис XIX — початку XXI століття: національна, конвенціональна, авторська моделі. Київ, 2021. 44 с. Режим доступу: https://mari.kyiv.ua/sites/default/files/inline-files/Avtoref_M_V_Yur.pdf

ОСОБЛИВОСТІ ЛЕКСИЧНОЇ ВІДПОВІДНОСТІ У РІЗНИХ МОВАХ

Катерина Ніколаєва

Науковий керівник: к.філ.н., доцент Соїна І.Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Ставлення мови та культури пропонує ствердження, що мова та культура не існують одна без одної, що вони нероздільні.*

Ключові слова: *мова, культура, лексика, світогляд.*

Вступ. Дослідження аспектів взаємин мови та культури має евристичний потенціал для збагачення напрямків розвитку вітчизняної науки. Характерним для цього напрямку є звернення до проблематики питання самостійності у розвитку мови та її вирішальної ролі у створенні світогляду, менталітету та всіх алгоритмів розумового сприйняття, хоча мало хто із серйозних сучасних філософів та лінгвістів заперечує, що мова не лише відчуває на собі вплив культури, але і зовсім незрозуміла без неї.

Мета і завдання дослідження: продемонструвати взаємодію мови та культури в контексті інтерпретації цього феномену.

Матеріал і методи дослідження. Спостереження та лінгвістичної статистики, які дозволяють розглянути життєтворчість мови та культури у комунікативній площині.

Результати дослідження та їх обговорення. «Зміст мови тонко і глибоко пов'язаний з культурою. Суспільство, де немає теософії, немає і відповідного слова»[2, 56]. Ця фраза належать американському антропологу та лінгвісту Едуарду Сепіру, який висунув у 1920—30-х роках спільно з лінгвістом Бенджаміном Уорфом знамениту гіпотезу про взаємини мови та культури, до якої наразі починає зростати інтерес. І там, і тут провідні лінгвісти наголошують, що культура є ключем до розуміння та вивчення мови, про що свідчить безліч наукових спостережень. Зокрема, лексика, що характеризує побут, явища життя та історію однієї країни, часто не має точних еквівалентів у мові інших народів. «Немає двох мов, які настільки схожі, що про них можна сказати: вони відображають одну реальність, — підкреслював Сепір. — Світ, у якому існує той чи інший народ, чітко самобутній, і цю самобутність створює не лише власний набір ярликів-назв»[2, 44]. Прихильники концепції Сепіра-Уорфа також вважають, що пізнання не має об'єктивного загальнолюдського характеру: подібні явища складаються в різні картини через відмінності в мисленні.

Мовники стверджують, що повну лексичну відповідність у різних мовах мають лише власні імена, географічні назви, наукові та технічні терміни, дні тижня, місяці та цифри. Слово «неділя» (не діяти) в українській мові походить від дня відпочинку, тоді як англійське Sunday походить від sun (сонце) і його коріння сягає язичництва. За словами американського антрополога Едварда Холла, деякі мови настільки далекі одна від одної, що «нав'язують тому, хто говорить, два різні образи реальності» [1, 69]. У поле зору всіх народів тією чи іншою мірою потрапляє зовнішній світ, проте їх мислення та мова завжди формуються насамперед у рідному середовищі. Тому за однією і тією ж лексичною формою (одиницею) у кожній мові можуть ховатися дуже різні поняття, що утворюються у надрах історії її культури. Але ні самі носії мови, ні тим більше іноземці зазвичай не усвідомлюють, як, де і коли відбувається цей процес. Більшість людей не має уявлення про те, наскільки їх сприйняття світу визначається рідною мовою. У кожній мові є «ключові слова», які втрачають сенс при буквальному перекладі в іноземну культуру.

Positive thinking в Америці позначається на стосунках із друзями, хоча саме слово «друг» і ставлення до «друзів» дуже відрізняються від того, що прийнято у нас. В англійській мові, на відміну від української, слово «друг» не має на увазі

будь-яких моральних зобов'язань. Часто friend — це людина, з якою американець проводить час у години відпочинку, а не той, кому він довіряє секрети, з ким поділяє думки та почуття. «Знайомий» — це acquaintance, але слова, що означає поняття, середнє між «другом» і «знайомим», і рівнозначного нашому «приятелю», в англійській мові немає.

Коло ключових слів української мови, що буквально не перекладаються, звичайно, не вичерпується такими словами. Сюди входять також багато інших назв, що виражають надзвичайно важливі поняття в галузі інтелектуального життя, які семантично різні за лінгвістичними еквівалентами в англійській мові.

Висновки. Визначення всіх цих форм завжди справа пошуку перекладача з англійської. Невміння викладати думки письмово може стати серйозною перешкодою для кар'єрного зростання. Як показують багато наукових спостережень, культура - це ключ до розуміння та вивчення мови.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується проведення порівняльного аналізу результатів розвитку взаємодії мови та культури.

Список використаної літератури:

1. Hall, *Ed* (1990) Understanding Cultural Differences, Germans, French and Americans. Yarmouth: Intercultural Press.

2. Sapir, Edward (1921). *Language: An introduction to the study of speech*. New York: Harcourt, Brace and company.

ГЕРОЇЗМ ТА СПОРТ

Поліна Реп'євська, Наталія Салтан

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

***Анотація**. У роботі розглядається зміна змісту поняття «героїзм» внаслідок історичного розвитку з часів давніх греків до Нового часу, та формування поняття «герой» в українському культурному просторі. Наведено приклади героїзму у спорті, його вплив на психоемоційний стан та мету таких спортивних проєктів, як «Янголи спорту», «Ігри Нескорених» та інваспорт.*

***Ключові слова:** героїзм, спорт, Україна, спортивні проєкти.*

Вступ. Теми героїзму та спорту залишаються актуальними та популярними протягом тривалого часу. Випробовування і подолання себе, прагнення досягти високих результатів та перемоги, а також відвага і сила волі - всі ці аспекти привертають увагу людей і надихають їх. Ця тема давно викликає інтерес багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців [1, 2].

Мета дослідження та завдання дослідження. *Мета роботи* полягає у поглибленні знань щодо героїзму у спорті та його ролі у житті суспільства. Завдання дослідження: показати історичний розвиток змісту поняття «героїзм», розглянути приклади героїчного, що пов'язані з українським спортом та спортсменами.

Матеріал і методи дослідження. Методами дослідження виступили загальнотеоретичні методи (аналіз і синтез, абстрагування, індукція, аналогії, порівняльно-історичний). Матеріалами дослідження стали події, пов'язані з ситуацією в Україні, в галузі спорту та повсякденному житті спортсменів [4, 5].

Результати дослідження та їх обговорення. Зміст поняття «героїзм» пройшов ряд трансформацій в своєму історичному розвитку. У давніх греків героєм вважали фізично сильну, благородну людину, яка перемагала в боях і війнах. Героїзму неможливо навчитися, його надають лише природа чи боги, а героїчні вчинки можна здійснювати лише після попередньої підготовки героїв. Платон одним із перших в історії спробував дати філософське обґрунтування понять «герої» та «героїзм». На його думку, герої є не тільки посередниками між світом богів і людей, а й інтелектуалами та мудрецями. Середньовічні філософи вважали, що особиста велич полягає в свідомому служінні Богові. Пізніше стандарт героїв змінився. Середньовічне суспільство прославляло представників воєнного стану – лицарів, які служили феодалам, князям і королям. Різноманітність поглядів на поняття «героїзм» вперше з'являється в Новий час. Першим спробував теоретично захистити героя італійський філософ Дж. Віко, який вважав, що герой – це особливий вид проміжної фігури, що забезпечує перехід від варварства до справжньої людяності. Натомість, Гегель пов'язував поняття «герой» із поняттям «видатна історична постать», позиціонуючи героя як особу, універсальність якої втілена в особистості, яка є провідником об'єктивної необхідності, і водночас творцем і жертвою. У другій половині XIX – на початку XX століття сформувалася велика кількість нових уявлень про героїв і героїзм, серед яких можна виділити різні погляди. С. К'єркегор пропонує уявити головного героя, як трагічну фігуру в місії, доля якої складається з випробувань впродовж усього його життя. Герой Ніцше – напівбог, напівтварина, напівлюдина з крилами янгола, зла демонічна істота. На формування поняття «герой» в українському культурному просторі вплинули як вітчизняні письменники, так і фольклор, наприклад образ козака Мамая. Найдавніші уявлення про героя включали такі риси, як: здатність підкорювати сили природи, добре полювати і навіть чаклувати, тобто перетворюватися на різних тварин.

Мужність та рішучість перед обличчям негод є неодмінними елементами героїзму. Ці якості допомагають людям зіткнутися з викликами, незважаючи на труднощі. Вони надають силу і впевненість в протистоянні обставинам, що приносять небезпеку. Через цю мужність та рішучість герої виходять зі своєї зони комфорту та здатні зробити великі вчинки.

Яскравим прикладом є спорт, зокрема інваспорт. Паралімпійський спорт доводить, що спорт – це не лише привілей здорових. Унікальність спеціальних Олімпіад є в тому, що вони приймають учасників з можливостями будь-якого рівня, створюючи всім рівні можливості успішного виступу в змаганнях, шляхом поділу їх на змагальні групи, враховуючи вік, стать та результати попередніх виступів. У 1993 р. рішенням уряду України було створено Український центр фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт». Спортсмени з інвалідністю виявляють силу та впевненість у собі, переборюючи фізичні обмеження та

долаючи виклики негод. Вони демонструють непохитну волю до перемоги та надихають інших своїм прикладом.

«Ігри нескорених» покликані демонструвати те, як зранене тіло воїна може залишатися героїчним та долати усі межі, ламати стереотипи. Демонструючи «тіла кіборгів», чоловіків і жінок з протезами кінцівок, інвалідними візками, ігри показали подолання меж людських можливостей. «Ігри Нескорених» – це місце, де просувається особливе розуміння поранених ветеранів (тобто непереможних героїв). Ігри розповідають надихаючі історії відновлення, щоб люди змогли емоційно зануритися в подорож героя. Його ідейним продовженням стала програма «Спортивні амбасадори», яка має на меті охопити спортом ветеранів по всій Україні, в тому числі малих містах, як найбільш ефективним способом фізичної реабілітації.

Спортсмени, завдяки своїм досягненням у спорті та активній присутності в соціальних мережах, є відомими особистостями, за якими слідкують сотні мільйонів людей в усьому світі. Тому їх повідомлення і позиції мають велику вагу для суспільства. Зазвичай спортсмени виступають на публічних заходах, або дають інтерв'ю, де вони розповідають про свій власний досвід та виклики, з якими стикалися на шляху до досягнення успіху. Про них роблять фільми, їхнім перемогам над власними обмеженнями присвячують книжки, фільми, мистецькі проєкти.

Так, проєкт «Янголи спорту» зібрав понад 200 історій українських спортсменів і тренерів, життя яких забрала війна [3]. Це історії справжніх українських спортсменів, багато з яких ціною власного життя рятували долі мільйонів українців.

Висновки. Отже, доведено, що поняття «героїзм» пройшло велику трансформацію крізь роки. Його формування залежало від обставин та поглядів у різні часи. На прикладах наведених думок філософів щодо цього поняття можна послідовно побачити зміну його змісту. Показано, як люди, які зіткнулися з дуже тяжкими життєвими ситуаціями, виходять зі своєї зони комфорту, ламають стереотипи, показують свою силу, мужність, жагу до перемоги не лише у змаганнях, а ще й над своїми фізичними обмеженнями. Це доведено такими проєктами, як: «Інваспорт», «Ігри Нескорених», «Янголи спорту». Спортсмени з деякими фізичними обмеженнями, які не здалися та продовжують вести активне, якісне життя, надихають. Вони показують своїм прикладом усьому світу, що треба мужньо стояти перед лицем негод та труднощів. За їхніми історіями та результатами перемог пишуть статті, книжки та знімають мотивуючі та надихаючі фільми.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Найбільш актуальною темою для подальших досліджень буде поглиблення у проєкти, які створені на підтримку психоемоційного стану спортсменів з фізичними обмеженнями та як саме це відбувається.

Список використаної літератури:

1. Мудрик В.І. Спеціальні олімпіади К.: Нора-принт, 2001. 52 с.

2. Ніколаєва Л.Ф. Шляхи розвитку реабілітаційного спрямування в охороні здоров'я. *Питання курортології, фізіотерапії та лік. фіз. культури.* 1989. № 1. С. 1–6.

3. Проект "Янголи спорту". URL: https://yangoly-sportu.teamukraine.com.ua (дата звернення 2.05.2023).

4. В Україні з'являться спортивні амбасадори *NOVA.* 2023. 28 травня. URL: http://nova.net.ua/v-ukraini-z-iavliatsia-sportyvni-ambasadory/ (дата звернення 3.05.2023).

5. Invictus games. URL: https://invictusgames.in.ua/ (дата звернення 30.04.2023).

ТЕМА СПОРТУ В ПОДОЛАННІ КРИЗИ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Віталій Седоволосий, Олена Орленко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Зроблений об'єктивний аналіз соціального значення спорту, як важливого компонента сучасної соціокультурної дійсності, що перебуває у взаємозв'язку з усіма сферами життя. Обґрунтовано аксіологічний потенціал спорту у подоланні кризових процесів, формуванні нової стратегії розвитку людини, її моральної культури та здорового способу життя.*

Ключові слова: *ціннісні орієнтири, філософія спорту, спортивна сфера, криза духовної культури, асоціальні явища.*

Вступ. Спорт розглядається як унікальна у своєму роді та специфічна сфера діяльності, що має глибокий аксіологічний, моральний, гуманістичний потенціал. У сучасних умовах спорт є одним із дієвих засобів консолідації соціальних зусиль, спрямованих на перетворення суспільства та людини.

Мета і завдання дослідження. *Мета дослідження:* визначити місце спорту, як особливої сфери соціального буття, в аксіологічних концепціях та визначити спорт, як ефективний засіб подолання кризових явищ сучасної цивілізації.

Матеріал та методи дослідження. Авторське бачення інтеграційної основи дослідження ціннісного потенціалу спорту криється в аксіологічному підході. Семіотичний метод застосовується у якості інструменту для аналізу духовних цінностей та соціокультурної інформації, як результату функціонування феномену спорту в сучасному комунікативному просторі.

Результати дослідження та їх обговорення. Динаміка цінностей різних культур зумовлює позитивну взаємодію, засновану на конструктивному діалозі локальних цивілізацій, їх толерантності, проте є і причиною різних міжкультурних конфліктів. У зв'язку з цим у період цивілізаційного зсуву, що змінює аксіологічні основи буття людини, важливим стає пошук нових ціннісних орієнтирів. Різні аспекти проблем, що виходять зі сфери діяльності фізичної

культури та спорту, що впливають на спосіб життя та здоров'я нації, ціннісні та пов'язані з духовно-моральним вихованням орієнтири, знаходять висвітлення у соціальній філософії та в її окремій галузі – філософії спорту. Дослідження соціально-ціннісних основ спорту обумовлене осмисленням інтегративної функції фізичної культури та спорту у формуванні духовної культури індивіда та суспільства, що впливає на досягнення гідного способу життя з багатими прогресивними традиціями. Це, в свою чергу, сприяє вирішенню стратегічних завдань щодо покращення якості життя населення, забезпеченню людськими ресурсами програми економічного розвитку. Спорт, як цінність, що має соціальну природу, безперечно, потребує комплексної рефлексії в рамках соціально-філософського знання. Система сутнісних ціннісних пріоритетів спортивної складової суспільної культури є формою наочного вираження прихильності соціуму ідеальним принципам чесності, гуманності та шляхетності намірів у змаганнях, відповідальності, обов'язку, взаємної поваги тих, хто змагається. Спорт являється специфічною сферою суспільного життя, що реалізується як інтегральна єдність аксіологічного, інтелектуального та діяльнісного компонентів. Спорт характеризується як феномен, що має значний потенціал в аспекті його гуманістичних цінностей та ідеалів. Сукупність ціннісних основ спортивної діяльності представлена як прообраз ідеальної форми існування, організованої на засадах рівності можливостей, працьовитості та суспільної справедливості. Базисні цінності спортивної сфери у специфічній формі виражають генотип соціального життя, культурологічне цивілізаційне ядро, відповідно до якого відтворюються основні структури суспільного життя, особисті якості, типи мислення. Спорт, як одна з головних соціальних цінностей, має досліджуватися в контексті та єдності способу життя суспільства та особистості людини, у взаємозв'язку із завданнями збереження здоров'я та покращення якості життя, розглядатися, як форма соціальної практики виховання гармонійно розвиненої особистості. Система соціально-ціннісних підстав спортивної сфери суспільного життя передбачає таку форму та структуру організації життєдіяльності суспільства та особистості, при якій сукупність духовно-моральних пріоритетів ефективно інтегрується з матеріальними цінностями та орієнтирами для досягнення єдиної мети – реалізації творчого, професійного, духовного, психічного і фізичного потенціалу людини, гармонізації її станів у світі, що трансформується. Тема спорту відіграє конструктивну роль при побудові соціальних моделей, при розробці ціннісних установок, що сприяють профілактиці асоціальних явищ у молодіжному середовищі на підґрунті традиційних духовно-моральних цінностей та орієнтирів, які становлять потенціал фізичної культури та спорту.

Висновки. Спортивна сфера є однією з найдавніших та високорозвинених форм соціокультурного життя. У її змісті в різні історичні епохи своєрідною формою виражаються світоглядні пріоритети та суспільна свідомість. Оскільки спортивна культура є нормативно регульованою діяльністю, її можна розглядати як сферу формування цінностей. Соціально-філософське дослідження проблем спорту дозволяє вийти на своєрідність світоглядних засад, на основі яких людина вибудовує своє індивідуальне буття.

Перспективи подальших дослідження у цьому напрямку Реальна складність теми особистості людини та її місця в суспільстві знайшла відображення у широкому спектрі міждисциплінарних проблем. Спортивна діяльність розглядається з позицій педагогіки, соціології, психології, медицини, культурології, історії, політології та економіки. Інтеграція конкретних досягнень цих наук можлива засобами соціально-філософського пізнання.

Список використаної літератури:

1. Jankowski K., Modz J. Sport as a Part of Mass Culture. *Sport in the Mirror of the Values*. Rzeszow, Univ. of Rzes., EASS, 2003.P. 72-81.

2. Krawszyk,Z. Fundamental Values of the European Culture and the Development of Tourism. *Sport in the Mirror of the Values.* Rzeszow, Univ. of Rzes., EASS, 2003.

ОСОБЛИВОСТІ МОВЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Олександр Семка

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

***Анотація**. У роботі розглядаються основні аспекти та особливості мовлення у воєнний період. Виокреслено номени військового жарґону за певнимигрупами.*

***Ключові слова:** військовий жарґон, живе мовлення, воєнні номени.*

Вступ. Аналізуючи сучасне живе мовлення, можна зазначити, що практично всі соціально-професійні групи мають свої жарґонні засоби номінування. Серед новітніх соціолектів військовий жарґон є одним із найпоширеніших, що можна пояснити масовістю використання та впливом подій останніх десяти років.

Нові номени увійшли до широкого вжитку українців, а слова з армійського жарґону все більше проникають у суспільство. Ці аспекти порушують у працях Мележик Т., Букет Є., Бойко О., Вусик Г. Л., Павлик та інші.

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена важливістю поглибленого вивчення українського військового жарґону. На сучасному етапі військова субстандартна лексика не є достатньо дослідженою, тому потребує поглибленого вивчення та аналізу. Це зумовлено широким уживанням воєнної лексики не тільки серед професійних військових, але й серед широкого загалу**.**

Мета та завдання дослідження: здійснити системний аналіз сучасного українського військового жарґону під час воєнного періоду. Мета зумовила конкретні завдання, а саме: аналіз вузькоспецифічних елементів у мові, що причетні до спорту.

Матеріал і методи дослідження. Робота базується на аналізі статей та інтернет-ресурсів, що стосуються теми дослідження. Для збору та обробки даних використовувалися методи системного аналізу, порівняльного аналізу та синтезу.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасна військова спільнота з відповідним освітнім і професійним рівнем витворює власний мовний світ, у якому домінують воєнні номени на позначення певних реалій і понять.

Українська військова лексика, що наразі перебуває на етапі свого становлення і розвитку, є невід'ємним компонентом словникового складу української мови. Проте не всі неологізми залишаться в мові, оскільки вона, як живий організм, «відфільтровує» нові слова. Можна констатувати, що сьогодні відбувається інтенсивне творення українського неформального військового дискурсу. Жарґонізми цієї сфери різні за походженням, засвідчують активізацію численних засобів мовотворчості, демонструють мовну картину світу українських воїнів, позначаючи як універсальні категорії цієї галузі, так і специфічні, які стосуються реалій війни з Росією, національних цінностей, важливих для самоідентифікації українців, які не лише створили нові слова, а й надали нових значень звичним. Усі номени військового жарґону за найзагальнішими ознаками поділяємо на такі групи:

назви технічних та транспортних засобів, додаткового військового обладнання: «САУшка» - самохідна артилерійська установка; «таблетка / таблєтка» **-** медичний транспорт, санітарна машина швидкої допомоги, «**Святий Миколай**» – медична бронетехніка, яка вивозить поранених; **«Мотолига»** – плавучий бронетранспортер (МТ- ЛБ) [1]. Серед цієї тематичної групи є значна кількість слів, що давно входять до військового жарґону. З появою новітніх комплексів і машин у мові активно з'являються новотвори на їх позначення. Ці назви міцно закріпилися і увійшли до лексикону військових, які їх застосовують, найпопулярніші з них добре відомі і пересічним громадянам.

Наступну групу виділяємо таку: **назви зброї та її частин, боєприпасів**:

«Ксюха» - автомат АКСУ або протитанкова граната, «Маслята»-патрони. **Назви осіб, причетних до війська**: **«Мєхан», «мєховод»** – механік-водій; **«Сумраки»** − розвідники; **«Арта»** – артилерія; **«Бобри»** – інженерний підрозділ (постійно в дії, не сидять на місці, постійно щось будують); **«Єноти»** – десантники (вони такі ж смугасті) [1].

Нові номени утворюються переважно як метафоризація, метонімізація, термінологізація та детермінологізація, що проявляється у метафоричній чи метонімічній трансформації слів та їхній стилістичній модифікації [2].

Висновок. Мова – живий організм, що живе та розвивається за власними законами, вона віддзеркалює значущі події суспільного життя. У період воєнних конфліктів та війн найпомітніші зміни відбуваються у військовій лексиці. Структура словникового складу української мови військової сфери організована за принципом поля: центральну частину з ядром становлять військові терміни, а периферію – неформальна лексика.

Список використаної літератури:

1. Букет Є. Словник воєнних неологізмів. 2022. https://armyinform.com.ua/2022/07/20/armiyainform-predstavlyaye-slovnyk-neologizmiv-ukrayinskoyi-movy/

2. Вусик Г. Л., Павлик Н. В. Неологізми як мовне відображення російсько-української війни 2022 року. *Закарпатські філологічні студії*. 2022.Вип.23.Т.1.С.52–57.

3. Панченко Т. Розширення сфери вживання військових жаргонізмів у мові української преси. Теоретична і дидактична філологія. Серія : Філологія (літературознавство, мовознавство). 2017.Вип.26.С.119–127.

ВИТОКИ Й ФОРМУВАННЯ НОМІНАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Мирон Сергєєв

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі порушено актуальні питання щодо формування національних видів спорту та особливостей їх назовництва. Вивчається вплив історичних, мовних факторів творення національних видів спорту в Україні. Досліджується процес створення та використання народної спортивної термінології в українській мові.*

Ключові слова*: національні види спорту, бойовий гопак, хортинг, козацький двобій, асгарда.*

Вступ. Світ спорту визначається не лише міжнародними змаганнями та популярними видами, але й різноманітністю та унікальністю національно-народних видів спорту, які виникли в різних культурних та історичних контекстах. Вони не лише втілюють традиційні звичаї та історію певних народів, але й надають можливість вивчення багатства їхньої спадщини та культурної ідентичності через рух і змагання.

Мета та завдання дослідження. Метою є визначення закономірностей становлення та формування національно-ігрової номінації в українській мові. Мета зумовила конкретні завдання, а саме: аналіз назовництва національних видів спорту та виявлення особливостей їх творення.

Матеріал і методи дослідження. Робота базується на аналізі навчального посібника В.Пилата «Бойовий гопак», відеозаписів тренувань, інтерв'ю тренерів, спортсменів, статей та інтернет-ресурсів, що стосуються теми дослідження. Для збору та обробки даних використовувалися методи системного, порівняльного аналізів та синтезу.

Результати дослідження та їх обговорення. Під кінець ХХ на початку ХХІ століття й донині фіксуємо появу в Україні нових видів спорту (серед них і відновлених), засвоєних на українських культурних традиціях: український рукопаш Спас – національний вид спорту, має витоки козацького бойового мистецтва; *бойовий гопак* – українське бойове мистецтво, що базується на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв Володимира Пилата[3].

Також популярними в Україні стають *хортинг* (національний вид спортивних єдиноборств), *козацький двобій* (український національний вид змішаних бойових мистецтв, що розглядався як військовий тренувальний метод). Важливість цього виду спорту акцентується у культурі козацтва як у вихованні фізично сильних та морально стійких особистостей. Ще один із видів спорту, до якого залучаються й жінки – *асгарда* (українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях)[1;2].

Різноманітність рухів та символів у цих видах спорту відображає багатий фольклор та історію, що сприяє збереженню й передачі цінностей поколінням. Про це свідчить і системний опис номенів, які фіксуємо серед національних видів спорту, зокрема, назви техніки, рухів, ударів, одягу, рівнів майстерності: «жовтяк», «присядки», «копняки», «павучки», «підсікання», «відбивання», «розніжка», «сокіл», «яструб», «характерник», «шаровари», «вишиванка», «лошак», «вихор», «голубець», «пістоль», «щупак», «чорт», «яструб», «коза», «блоха» тощо [3].

Як показує досвід, ці види спорту адаптувалися до сучасних умов, зберігаючи свою автентичність. Вивчення національних видів спорту підтверджує їхню важливу роль у формуванні та утриманні культурної ідентичності. Вони стали ключовим елементом передачі традицій та цінностей, що сприяє єднанню спільнот та підтримці національного спортивного духу.

Висновки. Отже, національні види спорту відіграють важливу роль у збереженні культурної спадщини та утвердженні національної ідентичності. Вони базуються на традиціях, вбираючи в себе історію та дух народу, стають живим вираженням культурного доробку. Їхня форма та символіка свідчить про глибоку історію, яка не лише сприяє фізичному вдосконаленню, але і є засобом передачі цінностей та традицій від покоління до покоління. Ці види спорту переважно послуговується традиційними національними прийомами й засобами номінування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку детального вивчення номенів національних видів спорту.

Список використаної літератури:

1. Винник Н. М., Винник В.Д. Бойовий гопак як елемент фізичного виховання студентів : методичні рекомендації. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 24 с

2. Маєвська Л.М. Етнокультурне виховання. Нормативно-правове забезпечення: Міжнародний та вітчизняний рівень (Методичні рекомендації до курсу ″Основи етнокультурного виховання″) Житомир: ЖДУ, 2007. 302 с

3. Пилат В. Бойовий гопак. Здорова молодь – майбутнє України. Київ: Логос,1999. 336с

Науковий керівник: проф., д.філос.н., завідувач кафедри української та іноземних мов Харківської державної академії фізичної культури Карпець Л.А.

ФІЛОСОФСЬКО-ЕСТЕТИЧНА СКЛАДОВА СПОРТИВНІХ ТАНЦІВ

Ірина Сімановіч, Юлія Семенова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Оцінюється синтез спорту та мистецтва, як основна тенденція розвитку спортивних танців, відзначається значущість цього явища для самого спорту, що функціонує на основі фізичних можливостей людини, естетичного сприйняття себе й вправності творчої діяльності. У спортивному танці присутня філігранно вигострена, виразна пластики, відчуття ритму й інтрига почуттів і естетичних переживань.*

Ключові слова: *спортивно-танцювальне мистецтво, художній стиль, образотворча мова, виконавча майстерність, інтелектуальна складова спорту.*

Вступ. Спортивний танець, як різновид танцювального мистецтва, що активно розвивається, у своєму генезисі та розвитку, з одного боку сприймається як хореографічне мистецтво, а з іншого є результатом своєрідного синтезу мистецтва і спорту. Осмислення практичних і теоретичних питань сучасного спортивного танцю та тих дисциплін, де спорт тісно пов'язаний з мистецтвом, відстає від темпів його розвитку. Однією з найактуальніших проблем є відсутність чітко вираженого смислового наповнення вимог до художньо-естетичної складової у виступі виконавців.

Мета і завдання дослідження. *Мета дослідження:* обґрунтувати філософсько-естетичні та мистецькі аспекти спортивного танцю у контексті фундаментального розвитку хореографічного мистецтва та його синтезу зі спортом.

Матеріал та методи дослідження. Принципи філософсько-естетичного аналізу мистецтва досліджуються за допомогою застосування феноменологічного, онтологічного та гносеологічного методів, які розкривають природу мистецтва і спорту. Теоретичним підґрунтям дослідження є праці з естетики та естетики спорту й танцювального мистецтва, зокрема, концепції Г.-Г Гадамера і Й Хейзінга, Естетична категорія «художній стиль» є бездоганною моделлю, у якій визначено необхідні якості танцювального мистецтва в цьому виді спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Активне входження художньої мови у спорт потребує осмислення змісту естетичних вимог до виконавчої майстерності танцюристів відповідно до концепції розмежування інтелектуальної та духовної складових культури, де інтелект спрямований на пізнання та перетворення світу відповідно до суспільних інтересів, а духовність втілює усвідомлення людиною себе як мислячого суб'єкта, що має свій внутрішній світ, який розкривається у філософських поглядах, естетичних ідеалах, моральних цінностях, нормах сприйняття та поведінки [1].Поняття індивідуального художнього стилю відповідає змістовому параметру оцінки художньої значущості виступу, що відображає суть та повноту втілення

можливостей самовираження засобами образотворчої мови того чи іншого виду спортивних танців. Здатність естетично грамотно сприймати художню складову у виконавській майстерності танцюристів є професійною вимогою до членів суддівського корпусу, що й має послужити основним засобом кардинального підвищення об'єктивності суддівства у спортивних танцях, які вирізняються особливою виразністю. Поклавши в основу дослідження філософсько-естетичне тлумачення природи мистецтва та спорту, можна визначити його основні напрямки, проблемний ряд та логіку вирішення питання синтезу мистецтва і спорту. Художнє явище має силу емоційного впливу як естетичне переживання. Сприйняття спортивного танцю аналогічно особливостям сприйняття художнього твору, який є цілісним, замкненим на собі витвором, де кожен фрагмент вказує на ціле, несе у собі ідею цього цілого і конкретизує його. У змістовній частині естетичної структури спортивних змагань домінантою є драматичний ефект, як воля до перемоги, що досягається узгодженим характером руху та пластика спортсменів, які володіють самобутньою технікою власного тіла і легко імпровізують у ситуації, що постійно змінюється [2]. Основою художньої мови у танцювальному мистецтві, що забезпечує її виразність, є пластика, а у спортивних дисциплінах цю роль виконує рух. Це, насамперед, синтез спорту з мистецтвом, а надалі й залучення до цього процесу нетрадиційних практик, серед яких найбільш перспективною є можливість освоєння потенцій у ритмовідчутті та пов'язаної з ним інтуїцією [3]. Наукове знання перестає розглядатися як основна форма знання, дедалі більшого значення набувають когнітивні комплекси, в яких задіяні різні історичні та духовні практики, що виходять за рамки традиційних уявлень про раціональність. Опанування ритмовідчуття та ритмопластики на рівні ритмічно гармонізованого руху забезпечує особливу узгодженість дій, яка обумовлена розподілом та перерозподілом м'язових зусиль у певні інтервали часу, що визначає найбільш оптимальне ритмічне співвідношення, як окремих частин одного руху, так і ряду рухів композиції, а також естетично виправдане, поєднання їх між собою.

Висновки. Інтерес представляє природний шлях розширення спортивного потенціалу людини за рахунок підключення її всебічних духовних здібностей. Рух у спортивному танці є образотворчим, а пластика - виразним засобом виконавчої майстерності, що дає підстави для диференціації спортивних танців на образотворчі та виразні, беручи до уваги співвідношення руху та пластики у художній мові тієї чи іншої танцювальної дисципліни спорту.

Перспективи подальших дослідження у цьому напрямку пов’язані з вивчанням особливостей реалізації індивіда у мистецтві і спорті на тлі уваги сучасної філософії до переосмислення ролі чуттєвого рівня пізнання у процесі розуміння людиною себе й навколишнього світу.

Список використаної літератури:

1.Семенова Ю.А.,Червона С.П. Татуювання як візуальна репрезентація людини. *Філософія у сучасному світі*: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 17-19 листопада 2023 р. Харків, 2023. С. 190-192.

2.Mauss, M. The technigues of the Body. *Economy and Society*. 1973. Vol 2. № 1. P. 70 – 88.

3. Rittner, V. Korperbezug, Sport und Asthetik. *Sportwissenschaft*. 1989. N.4. S. 359 – 377.

ВІРТУАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ І НЕТИКЕТ ЯК ОСНОВНІ ФОРМИ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Анастасія Склярова, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

***Анотація**. У тезах проаналізовано віртуальне спілкування і нетикет як основні форми спілкування сучасної молоді. Зазначено, що основними засобами віртуального спілкування є електронна пошта, форуми, чати, соціальні мережі. Встановлено, що нетикет став невід'ємною частиною інтернет-спілкування, саморегулятором і неписаним законом будь-якого веб-ком'юніті сучасної молоді.*

***Ключові слова:** віртуальне спілкування, нетикет, сучасна молодь, on-line спілкування, off- line режим.*

Вступ. Актуальною темою сьогодення, епохи інтернету, є тема віртуального спілкування. Віртуальне спілкування – це особлива форма комунікації, в процесі якої відбувається взаємодія людей один з одним в мережі «Інтернет» та здійснюється шляхом обміну знаковими та мультимедійними повідомленнями. Інтернет пропонує широкі можливості для спілкування і віртуальнеспілкування стає одним з основних видів комунікації у світі. Окрім того, в мережі психологічно значно простіше спілкуватись, аніж при особистій зустрічі. Ці причини зумовлюють створення й активний розвиток інтернет-спільнот — груп людей зі спільними інтересами, які спілкуються переважно через інтернет.

Мета та завдання дослідження – дослідити віртуальне спілкування і нетикет як основні форми спілкування сучасної молоді.

Матеріал і методи дослідження. Для дослідження цієї теми було використано аналіз наукових джерел та узагальнення даних сучасної фахової зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури й ресурсів мережі «Інтернет».

Результати дослідження та їх обговорення. Основними засобами віртуального спілкування є електронна пошта, форуми, чати, соціальні мережі. Найбільш інтерактивними осередками спілкування вважаються чати і найменш інтерактивними — електронна пошта й телеконференції. У телеконференції і обміні повідомленнями електронною поштою спілкування відбувається в режимі off- line, на відміну від чатів, де люди спілкуються on-line [1].

Нові часи породжують нові можливості, а також створюють нові правила. Так, в еру глобальної комп'ютеризації в інтернеті з'явилося поняття нетикету.

Нетикет став невід'ємною частиною інтернет-спілкування, саморегулятором і неписаним законом будь-якого веб-ком'юніті. Це нескладні правила, які вигадали люди, що спілкуються один з одним переважно через інтернет. Мережевий етикет необхідний для того, щоб усім – і досвідченим користувачам, і новачкам – було лднаково комфортно спілкуватися між собою. Більшість правил не мають якоїсь віртуальної специфіки, а просто є повторенням правил хорошого тону, прийнятих у реальному суспільстві [2].

Основне правило мережевого етикету – бути ввічливими та триматися межіпристойності. Електронне повідомлення потрібно намагатись писати так, щоб не було соромно за свої слова.

Треба зауважити, що перебування у віртуальному просторі умов має свої умови. Опинившись у новій ділянці віртуального простору, необхідно вивчити обстановку, визначити пріоритети і тільки після цього долучитися до розмови. Варто зважати на час і пам'ятати, що у багатьох людей він обмежений і дуже дорогий. Важливо оперативно реагувати на надіслані повідомлення та електронні листи – затримка у відповіді не повинна перевищувати двох діб, якщо необхідно більше часу для відповіді на лист, варто пояснити причину затримки і заздалегідь про неї попередити[1].

Не потрібно реагувати на провокації та втручатись у конфлікти. Мережевий етикет проти злісних послань, якими іноді обмінюються окремі учасники дискусії, вступати в дискусії етикет не забороняє, проте опускатись до лайок та використання нецензурної лексики не потрібно.

Потрібно використовувати програми автоматичної перевірки орфографії. Пам'ятати про те, що читати грамотно складні речення, зрозуміло і логічно оформлені думки – завжди приємніше. Перш ніж відправити повідомлення – обов'язково потрібно перечитати його. Помилки, відсутність ком і крапок ускладнює сприйняття тексту і може значно спотворити зміст повідомлення [1].

Висновки. Отже, віртуальне спілкування має багато спільного із реальним. Спілкування в інтернеті має багато переваг, перспектив і можливостей, якіз розширенням функцій технічних засобів будуть зростати,урізноманітнюватись, але саме від кожного свідомого користувача буде залежати коректність та етичність цієї комунікації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у дослідженні нетикету в освітній сфері діяльності.

Список використаної літератури:

1. Бибик С. Нетикет, або мережевий етикет. Культура слова. 2015рік. Вип. 82. С. 125–128. URL :http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kuls_2015_82_28. (дата звернення: 12.03.2022).

2. Капаціла М. Основні правила етикету. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання: 2019рік: матеріали Міжнародної студентської науково-технічної конференції, 25-26 квітня 2019. Тернопіль: ТНТУ, 2019. С. 239–240.

СПОРТИВНІ АНГЛІЦИЗМИ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ

Андрій Сорокін
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Тези присвячено актуальній проблемі сучасного перекладознавства – використанню англомовних лексичних запозичень у спортивному дискурсі української мови. У ході дослідження використано аналітичний, порівняльний та пошуковий методи й отримано результати щодо вживання англіцизмів у спортивному лексиконі української мови.*

Ключові слова: *англіцизми, спортивна термінологія, англомовні запозичення, спортивний дискурс.*

Вступ. Сучасні джерела інформації: публіцистичні матеріали, довідники, навчальні посібники, інші наукові доробки доводять, що основним джерелом запозичення лексичних одиниць в українському вокабулярі є англійська мова. Запозичені слова потрапляють до української мови внаслідок взаємозв'язку між різними мовними групами, завдяки культурним, економічним, політичним, інтеграційним процесам між країнами. Використання в українській мові англіцизмів є актуальним, оскільки англійська мова є однією з головних мов міжнаціонального спілкування. Ще однією причиною проникнення англіцизмів у мову є стрімкий розвиток сучасних технологій та глобалізація. Спортивні англіцизми є не тільки в українській мові, а й у мовах більшості країн світу. Це пов'язано з тим, що багато видів спорту, таких як футбол, баскетбол, теніс та інші, походять з англомовних країн. Тому багато спортивних термінів мають свої корені саме в англійській мові.

Мета та завдання дослідження: простежити використання лексичних запозичень з англійської мови в сучасний спортивний дискурс української мови.

Матеріал, результати дослідження та їх обговорення. Серед найпопулярніших спортивних англіцизмів, які активно вживаються українцями, можна відзначити "футбол" (football), "баскетбол" (basketball), "волейбол" (volleyball), "теніс" (tennis), "бокс" (boxing), "кардіо" (cardio), "фітнес" (fitness), "бодібілдинг" (bodybuilding) та інші. Окрім того, в спорті часто використовуються фрази, які звучать англійською. Наприклад, "він" (win) або "луз" (lose) – виграти або програти, "феа плей" (fair play) – чесна гра, "рефері" (referee) – суддя, "коуч" (coach) – тренер, "воркаут" (workout) – тренування та інші.

Важливим аспектом використання спортивних англіцизмів є їхня роль у підвищенні ефективності спілкування в спортивному середовищі. Спортивні англіцизми дозволяють зменшити кількість слів, які потрібно використовувати для опису спортивних подій, і тим самим збільшити швидкість спілкування між тренерами, гравцями, журналістами та іншими учасниками спортивної галузі.

Наприклад, термін "корнер" використовується для позначення кутового удару в футболі, "сервіс" – для позначення першого удару в тенісі, "тайм-аут" –

для позначення перерви в грі, “рекорд” – для позначення найкращого результату в певній дисципліні тощо.

Крім того, спортивні англіцизми часто з’являються в медіа для опису спортивних подій, які транслюються на телебаченні чи в інтернеті. Це дозволяє споживачам медіа отримувати інформацію про спортивні події більш доступним та зрозумілим способом.

Однак, не слід забувати про потенційні негативні наслідки використання спортивних англіцизмів у звичайному мовленні. Зокрема, це може призвести до надмірного використання іноземних слів у повсякденному спілкуванні, що може зменшити культурну самобутність української мови. Крім того, це може створити перешкоди для тих, хто не має достатньої кількості знань англійської мови.

Окрім того, англійські терміни в сфері спорту не тільки використовуються в розмовній мові, але і в наукових дослідженнях та спеціалізованій літературі. Наприклад, в публікаціях про тренувальні методики, фізіологію спорту, техніку виконання вправ тощо. Тому для фахівців у цій галузі використання англійських термінів є необхідністю.

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що спортивні англіцизми в сучасній українській мові є не тільки актуальними, але й необхідними. Вони використовуються в розмовній мові, на телебаченні, в інтернеті, в наукових дослідженнях, у спеціалізованій літературі та на змаганнях. З одного боку, вони допомагають збагатити словниковий запас української мови та вивчати англійську, яка є однією з найпопулярніших мов у світі. З іншого боку, вони відображають взаємозв'язок культур та сприяють зростанню міжнародного спілкування та сприйняття спортивних досягнень у світовому співтоваристві.

Тому, хоча у використанні англіцизмів може бути певний ризик зниження рівня знання української мови, але взагалі вони відображають потребу сучасного світу та необхідність впровадження міжнародних стандартів в спортивну діяльність. Використання спортивних англіцизмів має бути збалансованим та відповідати мовним нормам.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: асиміляція англомовних запозичень у сфері фізичної культури та спорту на лексико-семантичному рівні, вивчення їх стилістичних особливостей у сучасній українській мові.

Список використаної літератури:

1. Карпець Л., Коваленко Ю., Гнатенко К. Мовна складова у формуванні професійної культури майбутніх вчителів фізичної культури та тренерів. *Закарпатські філологічні студії.* Випуск 28, том 1. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С.156-160. https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2023.28.1.29

2. Карпець Л., Коваленко Ю., Гнатенко К. Українське спортивно-ігрове назовництво в мовному просторі. *Закарпатські філологічні студії.* Випуск 30. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 31-37. https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2023.30.5

3. Karpets L. A., Kovalenko J. N. Ukrainian sports jargon as a linguistic phenomenon. *Modern researches in philological sciences*: collective monograph.

Riga: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020. P.118-133. https://doi.org/10.30525/978-9934-588-37-2/8

4. Kovalenko, J., Gnatenko, K., Fedorenko, O., Karpets, L., & Kovalenko, R. Formation of Vocational Competence of Future Specialists in Physical Education and Sports. *Pedagogika*, 140 (4), 2021. P.220-236. https://doi.org/10.15823/p.2020.140.12

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ірина Товт, Єлизавета Вакуленко

Київський заклад Київської обласної ради «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж»

Біла Церква, Україна

Анотація. *У тезах розкрито питання сучасних підходів до формування культури мовлення майбутніх учителів фізичної культури. Проаналізовано наукові розвідки з означеної проблеми, з’ясовано складові комунікативної функції, якими повинен володіти педагог. Виокремлено типові помилки, що мають місце у мовлені студентів, запропоновано окремі методи і прийоми, які впливають на формування культури мовлення майбутніх фахівців.*

Ключові слова: *культура мовлення, професійна компетентність, мовленнєва діяльність, етика спілкування.*

У сучасних умовах одним із завдань вищої школи є формування професійної компетентності випускників, здатних до самореалізації, креативності, творчого вирішення різноманітних завдань, пов’язаних з майбутньою фаховою діяльністю. Важливого значення в цьому аспекті набуває проблема культури мовлення майбутніх учителів фізичної культури, позаяк саме педагог засобами слова мотивує учнів до розвитку рухової активності, збереження й зміцнення здоров’я, професійних занять спортом, виховує морально-вольові якості.

Педагогічні ідеї про роль і місце мовленнєвої культури учителя відображені у працях В. Сухомлинського, де зазначається: «Мовна культура людини – це дзеркало її духовної культури. Найважливішим засобом впливу на дитину, облагороджування її почуттів, душі, думок, переживань є краса і велич, сила і виразність рідного слова» [2, с. 202].

Проблема формування культури мовлення є у центрі досліджень низки науковців (Берегова Г., Вашуленко М., Климова К., Коваль А., Лушпинська Л., Наумчук М., Окуневич Т., Пентилюк М., Хома Т. та ін.).

Метою дослідження є з’ясування сучасних підходів до формування культури мовлення майбутніх учителів фізичної культури.

Культура мовлення студентів виявляється в мовленнєвій діяльності й тісно пов’язана з формуванням особистості. Реалізується на двох рівнях:

✓ дотримання мовних норм у щоденному усному й писемному спілкуванні;

✓ мовленнєва майстерність, яка виявляється в умінні вибрати із наявних мовних варіантів той, що є найбільш доцільним [1, с. 17].

Спостереження за усним мовленням студентської молоді у процесі науково-педагогічної діяльності дало змогу визначити типові помилки, серед яких: наявність діалектизмів, студентського жаргону, вживання слів у невластивому для них значенні, слів-паразитів, алогізми різного походження, неправильне вживання звертання, наголошування слів, оглушення дзвінких приголосних в кінці слова та перед глухими тощо.

З метою формування комунікативних умінь широко використовувались ділові ігри та навчальні проєкти. Завдання викладача – мотивувати мовця удосконалювати своє власне мовлення. Доцільним, на нашу думку, є використання методу дискусії, за допомогою якого формується культура діалогічного (монологічного) мовлення. Для дискусій пропонувалися такі теми:

«Мотивуємо учнів до занять спортом», «Роль культури спілкування у майбутній професійній діяльності», «Ідеальний вчитель фізичної культури» та інші.

Таким чином, нами розглянуто сучасні підходи до формування культури мовлення майбутніх учителів фізичної культури. На основі аналізу фахової літератури, нашого спостереження за мовленням студентів запропоновано методи і прийоми формування культури мовлення особистості.

Список використаної літератури:

1. Бугаєнко Т. В. Формування комунікативної культури майбутніх учителів фізичної культури як науково-педагогічна проблема. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 8 (267), Ч. І, 2013. С.17-23.

2. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Вибрані твори в 5-ти томах. Т.3. Київ, 1977. 670 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТЕРМІНІВ

Анастасія Уварова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У статті висвітлене питання роботи зі спортивною термінологією під час занять з іноземної мови на факультетах фізичного виховання та спорту.*

Ключові слова: *професійна компетенція, спорт, спортивна термінологія, іншомовні терміни.*

Вступ. Спеціалісти сфери фізичної культури і спорту водночас з високими фаховими досягненнями повинні добре володіти спортивною мовою і досконало знати спортивну термінологію, значна частина якої має іншомовне походження. Вчителі фізичного виховання, викладачі закладів вищої освіти, тренери, судді

(арбітри), спортсмени та вболівальники все частіше використовують у розмовній лексиці спортивну термінологію, яка має іншомовне походження. Необхідно правильно застосовувати спортивну термінологію, знати особливості походження запозичених з іноземних мов термінів. Потреба вивчення цієї теми зумовила вибір її для наукового дослідження.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати особливості використання спортивної термінології іншомовного походження в українській мові.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на матеріалі підручників з англійської мови для студентів спортивних спеціальностей, спортивних словників, інтернет-ресурсів за допомогою методу аналізу літературних джерел.

Результати дослідження. Іншомовна термінологія, що використовується в український мові, запозичувалася з різних мов.

В українській спортивній термінології багато запозичень з англійської, німецької та французької мов. Наприклад, з французької – *реванш, пірует, туризм, естафета*, *батут, велосипед,* з польської – *шеренга.* Також з'являється значна кількість азійських термінів, наприклад *айкідо, карате, ваза-арі, маваші, татамі* (з японської мови), з китайської мови з'явилися такі терміни як *кунг фу, ушу*, проте більшість термінів має англомовне походження. Серед запозичень багато слів, які використовуються в назвах спортивних ігор та змагань: *бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей, матч, чемпіонат, фрістайл, скейтборд* тощо. Також багато назв іншомовного походження в назвах спортивних процесів та елементів окремих видів спорту: *пресинг* (англ.), *реванш* (фр.), *пірует* (фр.), *тайм* (англ.). Зараз з'являються запозичення, які походять з декількох мов: *аквабол* (лат. та англ.), *скейтодром* (англ. та грец.) Складність у засвоєнні спортивної термінології полягає в тому, що спортивних спеціалізованих словників в українському перекладі дуже мало, а навчальних посібників фахового спрямування недостатньо.

Висновки. Вивчення іноземної мови на спортивних спеціальностях повинно бути підпорядковане засвоєнню мовленнєвого запасу, фахової лексики. Фахівці галузі фізичної культури і спорту повинні добре володіти мовою того чи іншого виду спорту.

Перспективи подальших досліджень. Окреслюючи перспективи подальших досліджень, потрібно зазначити, що уваги науковців потребує розгляд нових спортивних термінів, які постійно з'являються в галузі спорту та фізичної культури.

Список використаної літератури:

1. Блохін О. Український спорт у сучасній соціокультурній реальності. *Вища освіта України*. 2013. № 1. С. 75–80.

2. Волошин А. П. На олімпійській хвилі. Київ: «МП Леся», 2007. 448 с.

3.Зацний Ю.А. Інновації у словниковому складі англійської мови початку XXI століття: англо-український словник. Вінниця: Нова Книга, 2008. 360с.

4. Козубай В. І. Формування мовленнєвих навичок у процесі викладання іноземних мов. Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. С. 56–58.

5. Федорець С.А. Англійські запозичення у термінологічній системі “спорт”. Лінгвістичні дослідження: зб. наук. праць. Харків,1998.Вип.1. С.78-85.

ВИКОРИСТАННЯ GPT AI ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

КатеринаЧернобаєва
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, *Україна*

Анотація. *У тезах розглянуто використання ШІ у вивченні іноземної мови, а саме на прикладі чат-боту GPT AI. Проаналізовано питання та напрямки його використання як для самонавчання так і помічника викладачеві. Виокремлено та зроблено висновки, в яких саме аспектах мови допомога ШІ може бути дієвою.*

Ключові слова: *штучний інтелект, вивчення мови, самонавчання, іноземна мова.*

Вступ. Вивчення іноземної мови є складним і довготривалим процесом. Однак, з появою нових технологій та програм, цей процес можна значно полегшити.

Мета та завдання дослідження: актуальність цього дослідження полягає в тому, що одним з таких інструментів є чат-бот GPT, який може стати чудовою допомогою у вивченні англійської мови як для студентів, так і для викладачів.

Матеріал і методи дослідження. GPT (Generative Pre-trained Transformer) – це алгоритм штучного інтелекту, розроблений компанією OpenAI, який використовується для автоматичного генерування тексту. GPT базується на нейромережі з великою кількістю параметрів, що навчається на величезній кількості текстів. Це дає змогу GPT генерувати тексти, які дуже схожі на людські. Одним із застосувань GPT є підтримка спілкування з людьми через інтерфейс чат-бота. За допомогою GPT можна створювати різні типи чат-ботів, в тому числі і ті, які допомагають вивчати іноземну мову. Ось кілька порад, які можуть допомогти використовувати GPT для вивчення англійської мови: 1. Почніть з простих речень. Щоб розуміти відповіді GPT-чату, спочатку потрібно почати з простих запитань і речень. Наприклад, ви можете почати з запитань про погоду, час, день тижня тощо. Такі запитання легко розуміти і чат GPT може дати зрозумілу відповідь. 2. Використовуйте правильну граматику та правопис. Чат-GPT може бути дуже корисним для вивчення граматики та правопису. Він може виправляти ваші помилки та давати правильну форму виразу. Звертайте увагу на те, як GPT чат використовує слова, фрази та речення, і намагайтеся повторювати їх. 3. Використовуйте різні типи запитань. Намагайтеся ставити різні типи запитань, щоб збільшити свій словниковий запас та навчитися різним типам виразів. Наприклад, ви можете поставити запитання про відчуття, родину, роботу, інтереси тощо.4. Не бійтеся повторювати запитання та відповіді. Якщо ви не зрозуміли відповідь GPTчату на ваше запитання, спробуйте

переформулювати його і запитати знову. Не бійтеся повторювати запитання, які ви вже ставили раніше, це допоможе закріпити ваші знання та навички.

Приклади використання GPT для вивчення англійської мови. Один із прикладів використання GPT для вивчення англійської мови – це чат-бот English Conversation AI. Цей бот дозволяє користувачам вчити англійську мову через спілкування з GPT. Він дає можливість ставити запитання, виконувати завдання та отримувати відповіді з правильною граматикою та правописом. Ще одним прикладом використання GPT для вивчення англійської мови є застосунок Duolingo. У цьому застосунку використовуються спеціальні вправи та завдання, які базуються на різних рівнях складності. Duolingo також містить функцію чат-боту, яка допомагає вчитися англійської мови шляхом спілкування з GPT. Іншим прикладом використання GPT для вивчення англійської мови є використання його в повсякденному житті. Наприклад, ви можете встановити чат-бот на своєму телефоні та ставити запитання англійською мовою, коли вам потрібна допомога у пошуку інформації. Це може бути корисно, якщо ви подорожуєте або працюєте з іноземними партнерами.

Щодо використання даних для покращення роботи викладачів: 1.Регулярно присвячуйте час ефективному використанню інформації. Застосовуйте Chat-GPT, щоб генерувати підказки для заходів з професійного розвитку, які допоможуть учням покращити свої навички ефективного використання інформації. Ви можете ввести в Chat-GPT таку підказку: “Створи список з 5 заходів для професійного розвитку, які можуть допомогти студентам покращити свої навички ефективного використання інформації”. 2. Збирайте змістовні дані. Використовуйте Chat-GPT, щоб генерувати ідеї щодо різних типів інформації, які можуть збирати викладачі для моніторингу навчання й прогресу учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Не забувайте конкретизувати розмову з Chat-GPT, щоб отримати ще більш релевантні й різноманітні ідеї. Що частіше ви будете повертатися до запитань і просити Chat-GPT коригувати те, що він робить, то точнішою і кориснішою буде інформація. Попросіть його “спробувати ще раз і бути більш детальним (у цій сфері)”, або попросіть його “продовжити”, якщо він зупинився. Надавайте чату інформацію й дані. Якщо ви розчаровані тим, що він не посилається на правильне дослідження, додайте його до розмови і зверніться до нього пізніше.

Висновки. GPT може бути потужним інструментом для вивчення англійської мови. Використовуючи чат-боти та застосунки, які базуються на GPT, ви можете навчитися граматики, правопису, розширити свій словниковий запас та навчитися різним типам виразів. Не можна забувати про важливість спілкування з реальними людьми, але GPT може бути корисним доповненням до вашого вивчення. Не бійтеся експериментувати та повторювати вправи, це допоможе вам зробити великий прогрес у вивченні англійської мови.

Список використаної літератури:

1. Від Ш до І: що таке штучний інтелект та як він трансформує світ. PEKA.MEDIA. URL: https://speka.media/ai/vid-s-doi-shho-take-stucnii-intelekt-ta-yak-vin-transformuje-svit-xv7039

2. DeepTech та AI Ecosystem в Україні. Deep Knowledge Analytics. URL: https://www.invest-in-ukraine.tech/analytical-report

3. Duchessi P., O'Keefe R.,O'Leary D., A Research Perspective: Artificial Intelligence, Management and Organizations. 51 Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм» Series «International Relations. Economics. Country Studies. Tourism» ISSN 2310–9513 2022. Випуск/Issue 15 Intelligent systems in accounting, finance and management. 1993. Vol. 2. pp. 151-159. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/ abs/10.1002/j.1099-1174.1993.tb00039.x

4. Kolbjørnsrud, V., Thomas, R.J. and Amico, R. "The promise of artificial intelligence: Redefining management in the workforce of the future, Accenture Institute for High Performance Research Report. 2016. May 19. URL: https://www.accenture.com/us-en/ insight-promise-artificial-intelligence

5. Райш С. та Краковський С. Штучний інтелект і управління: парадокс автоматизації та розширення. The Academy of Management Review. 2021. № 46 (1), С. 192–210. https://doi.org/10.5465/amr.2018.0072 10. Н. Черненко, Штучний інтелект в управлінні персоналом. Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка. 2022, С. 76-83

ОСОБЛИВОСТІ ФУТБОЛЬНОГО ЖАРҐОНУ В УКРАЇНІ ТА БРИТАНІЇ

Микита Шевченко

Науковий керівник: д.філос.н., професор Карпець Л.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У роботі виокреслено особливості існування футбольного жарґону в Україні та Британії. Порівнюючи футбольний жарґон (переважно на прикладі прізвиськ) в Україні та Британії спостерігаємо цікаві лінгвістичні нюанси, які віддзеркалюють культурні відмінності обох країн.*

Ключові слова*. Футбольний жарґон, прізвиська гравців, культура й традиції.*

Вступ. Футбольний жарґон є важливим лінгвістичним явищем, яке відображає історичні, соціальні та політичні аспекти футбольної культури. Вивчення футбольного жарґону дозволяє краще зрозуміти специфіку спортивної мови, її вплив на формування спільнот, а також відображення соціокультурних аспектів у футбольному середовищі.

Кожна національна мова – це особливий спосіб бачення світу, тому цікавим є дослідження існування футбольного жарґону в Україні та Британії.

Мета: виокреслити особливості існування футбольного жарґону в Україні та Британії. **Завдання**: простежити, як цей мовний код впливає на спілкування внутрішнього футбольного світу та дослідити різницю між британським жарґоном, де заснований був футбол, та українським.

Матеріал і методи дослідження: для дослідження різниці між жарґоном у футболі в Україні та Британії здійснено історико-генетичний підхід. *Матеріалом дослідження* слугували історичні джерела, мережа «Інтернет», наукові праці.

Результати дослідження та їх обговорення. Футбольний жарґон є важливим елементом культурного контексту, оскільки він відображає особливості культури та історії кожної країни. Наприклад, український жарґон у футболі має назви, які походять від історичних подій, багато з номенів мають національні витоки. Британський жарґон у футболі також має унікальні вирази та номени, які відображають особливості британської культури, історії та традиції. Футбольний жарґон може відрізняти мешканців різних країн, і надає можливість виявити особливості їхніх культур та традицій.

Порівнюючи футбольний жарґон в Україні та Британії спостерігаємо цікаві лінгвістичні нюанси, які віддзеркалюють культурні відмінності обох країн. Зокрема, в Україні помітними є місцеві вирази та діалекти, що вносять унікальний колорит до мовлення. Особливі назви, пов'язані з футбольною тактикою та грою, можуть мати глибокий культурний підтекст, відображаючи історію та традиції України.

У британському контексті футбольний жарґон відзначається витонченим вживанням мовних засобів. Тут часто використовуються алегорії та метафори, які збагачують мову гравців, тренерів і вболівальників. Такий підхід віддзеркалює довгу історію футболу в Британії та глибокі традиції спортивної мови.

Вивчення лінгвістичних особливостей футбольного жарґону в Україні та Британії не лише дозволяє глибше розуміти специфіку спортивної мови, але й розкриває унікальність мовного вираження в контексті футбольної культури обох країн.

Зупинимося детальніше на номенах, які позначають характеристику гравців. Британський футбольний жарґон у називанні гравців часто відображає їхні вміння, стиль гри або навіть гумористичні риси. Ось кілька прикладів називань з британського футболу: **"The Wizard of Wembley" –** часто використовується для гравців, які демонструють виняткову майстерність на стадіоні Уемблі; **"The Fox in the Box" –** гравець, який є ефективним бомбардиром та вміє забивати голи (в "коробці"). **"The Midfield Maestro" –** гравець, який володіє винятковою майстерністю у грі на полі;**"The Rocket" –** гравець, відомий своєю великою швидкістю та енергією на полі;**"The Enforcer" –** зазвичай використовується для футболістів, які володіють силовою грою і забезпечують жорсткий захист для своєї команди [2, 4]. Ці називання відображають аспекти гри та особисті риси гравців, створюючи унікальні та визнані вирази в британському футбольному жарґоні.

У футбольному жаргоні України також існують численні прізвиська для гравців, які відзеркалюють їхні вміння, стиль гри або характер. Ось кілька прикладів таких прізвиськ:**"Магістр" –** гравець, який володіє винятковою технікою та майстерністю в грі;**"Гроза Захисту" –** футболіст, який відзначається сильною грою в обороні та здатністю ефективно захищати ворота;**"Соколине**

Око" – гравець, який володіє великою точністю при ударах по воротах; **"Колесо Оборони" –** футболіст, який відіграє ключову роль у формуванні оборонного блоку команди;**"Майстер Пасу" –** гравець, відомий своїми точними та ефективними передачами у грі [5]. Ці прізвиська додають колориту та індивідуальності футбольному світу України, визначаючи особливості та внесок кожного гравця в команду. Дуже часто деякі спортсмени більш відомі за своїми прізвиськами. Ознакою для найменування також слугують **прізвища**: *Лобан* 'головний тренер В.Лобановський'; *Дема* 'футболіст Андрій Демченко'; *Хмель* 'футболіст В.Хмельницький'; *Блоха* 'футболіст Олег Блохін'.

Висновок. Отже, аналізуючи футбольні жарґоніми, зазначаємо, що майже всі важливі для спортсмена явища він позначає за допомогою жарґонімів. Порівняно з дослідженими усталеними спортивними номенами спортивні жарґоніми помітно поширюються серед користувачів, бо саме вони допомагають деталізувати, конкретизувати, унаочнювати певні спортивні явища. Вивчення футбольного жаргону дозволяє краще зрозуміти специфіку спортивної мови, її вплив на формування спільнот, а також відображення соціокультурних аспектів у футбольному середовищі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку нових методик та підходів до порівняльного аналізу футбольного жаргону різних країн.

Список використаної літератури:

1. Карпець Л.А. *Український спортивний жаргон*: структурно-семантичний аспект : Дис... канд. філол. наук: 10.02.01 / Харківський національний ун-т ім.Каразіна. Харків, 2006. 15с.

2. Мова футболу : шестимовний словник футбольної лексики / [уклад.: Р.С.Помірко, М. Б. Дубяк, Т. Р. Іваньо, М.І. Процiв]. Львів : Українські технології, 2009. 100 с.

3. Ставицька, Л. Арґо, жарґон, сленг: Соц. диференціація укр. мови [Текст] / Л. Ставицька. Київ: Критика, 2005. 464 с.

4. Brown A. "Cultural Impact of Football Jargon: A Case Study of British Football Culture." 2017.

СПОРТ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ ЯК СОЦІАЛЬНИЙ КАТАЛІЗАТОР

Надія Шестерніна

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Дніпро, Україна

Анотація. *Спорт є ключовим соціальним каталізатором, що впливає на сучасне суспільство. Він сприяє здоровому способу життя, формує командний дух, сприяє інтеграції та розвитку особистості. За допомогою спорту люди розвиваються фізично, психологічно та соціально, формують суспільні цінності, створюючи міцні зв'язки.*

Ключові слова: *спорт, соціальна інтеграція, здоровий спосіб життя, командний дух, розвиток особистості.*

Вступ. У сучасному світі спорт не лише розвага, а й потужний соціальний каталізатор. Залучаючи мільйони людей різного віку та культур, він сприяє зміцненню здорового способу життя та формуванню відповідального ставлення до власного тіла. Крім того, участь у спортивних змаганнях змушує людей спільно працювати, розвивати комунікативні навички та вчитися вирішувати конфлікти.

Мета та завдання дослідження. *Мета дослідження* полягає в ретельному аналізі впливу спорту на сучасне суспільство з огляду на його соціальну роль та оцінка ролі спорту у формуванні особистості й соціальних цінностей. Вивчення впливу участі у спортивних командах на формування комунікативних навичок та розвиток лідерських якостей.

Матеріал і методи дослідження. Для аналізу впливу спорту на формування комунікативних навичок та лідерських якостей були проведені соціологічні опитування серед учасників спортивних команд. Оцінка ролі спорту у формуванні особистості та соціальних цінностей здійснювалася шляхом аналізу соціологічних досліджень та вивчення спортивних програм, спрямованих на виховання дисципліни, взаєморозуміння та відповідальності.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз медичних статистик підтвердив позитивний вплив спортивної активності на здоров'я населення. В регіонах з розвиненою спортивною інфраструктурою спостерігалося значне зменшення частоти виникнення серцевих захворювань, ожиріння та інших хронічних захворювань.

Результати соціологічних опитувань показали, що участь у спортивних командах сприяє формуванню комунікативних навичок та розвитку лідерських якостей в учасників. Взаємодія у спортивному середовищі стимулює взаєморозуміння, співробітництво та вирішення конфліктів, що має позитивний вплив на соціальну інтеграцію.

Аналіз спортивних програм та соціологічних досліджень підтвердив важливу роль спорту у формуванні особистості та соціальних цінностей. Спортивні цінності, такі як дисципліна, відповідальність та толерантність, активно впливають на моральні уявлення та взаємини у суспільстві.

Висновки. Спорт відіграє значущу роль як соціальний каталізатор, сприяючи зміцненню здорового способу життя, формуванню комунікативних навичок та розвитку лідерських якостей. Вплив спорту на суспільство проявляється у зменшенні ризику виникнення хронічних захворювань, підвищенні рівня фізичної активності та сприянні соціальній інтеграції. Участь у спортивних командах сприяє формуванню солідарності, взаєморозуміння та відповідальності, що сприяє побудові єдиної та гармонійної спільноти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження мають на меті перспективи розкриття впливу різних видів спорту на психічне та фізичне здоров'я різних груп населення. Дослідження також спрямовані на вивчення ефективності спортивних програм у підвищенні якості

життя та соціальної адаптації. Крім того, важливим напрямком є вивчення впливу технологій у спорті на сучасне суспільство, включаючи використання віртуальної реальності та аналітики даних. Ці дослідження допоможуть глибше зрозуміти роль спорту як соціального каталізатора та розробити ефективніші стратегії його використання для сприяння розвитку сучасного суспільства.

Список використаної літератури:

1. Jay Coakley, Ph. D. Sport in Society: Issues and Controversies. McGraw-Hill. 2009. P. 52 [Електронний ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/267446966_Sport_in_Society_Issues_Controveries

2. Козловська. С. Фізична культура та спорт у сучасному суспільстві [Електронний ресурс]. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/stud_konferenzia/2020/1/39.pdf

3. Grant Jarvie. Sport, Culture and Society: An Introduction. Psychology Press. 2006. P. 341-362 [Електронний ресурс]. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Sport_Culture_and_Society.html?id=2gZVA6qePtwC&redir_esc=y

4. Elizabeth Pike, Jay Coakley. The Social Significance of Sport. 2009. P. 1-2 [Електронний ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/227433569_The_Social_Significance_of_Sports

5. Barrie Houlihan. Sport and Society: A Student Introduction. SAGE. 2007. P. 11-30 [Електронний ресурс]. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Sport_and_Society.html?id=H1gqxnOWOV0C&redir_esc=y

ФЕНОМЕН ФУТБОЛУ ЯК МАСОВОГО ЯВИЩА

Ярошик Марта, Ріпей Ярослав

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Львів, Україна

Анотація. *Стаття присвячена дослідженню феномену футболу як масового явища. Зокрема виокремлено кілька ключових аспектів футболу: глобальний захід, спільнота та ідентичність, масова розвага, економічний вплив.*

Ключові слова: *футбол, рухова активність, феномен, масове явище, спорт.*

Вступ. Сучасна культура тяжіє до видовищності. Завдяки медіасфері, одним із самих значних феноменів нашого часу стає спорт. На сьогодні за футболом закріплений статус «знакового» виду спорту. За популярністю й поширенням на планеті футбол є ігровим видом спорту номер один. У багатьох країнах ця гра є частиною національної культури й об’єктом національної

гордості, що багато в чому визначає той рівень інтересу, що наявний до футболу й тих процесів, які його оточують, в усьому світі [4]. Відтак, футбол здійснює глобальний вплив на суспільство вцілому.

Мета та завдання дослідження: дослідити феномен футболу як масового явища та визначити потенціал футболу для популяризації рухової активності серед населення.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення інформаційних джерел дозволив виокремити кілька ключових аспектів футболу як масового явища:

1. **Глобальний захід.** Широкий попит футболу не обмежується жодним регіоном чи країною. Мільярди людей по всьому світу слідкують за матчами, підтримують команди та беруть участь у футбольних іграх на різних рівнях [2]. За більш ніж 130 років існування цей вид спорту став найпопулярнішим видом спорту у світі як за кількістю відвідувачів футбольних матчів, так і за кількістю людей, що займаються футболом як на любительському, так і на професійному рівнях. За роки існування футбол став темою багатьох художніх фільмів, романів, картин і театральних творів, що доводить глобальність його поширення в соціокультурному контексті [4].

2. **Спільнота та ідентичність.** Футбол об'єднує людей різного віку, соціального статусу, культурного походження та політичних переконань спільною любов’ю до гри [1]. Футбол – це не лише про саму гру на полі. Це також про дружбу, товариськість, підтримку та взаєморозуміння, які виникають між фанатами, гравцями і всіма, хто бере участь у футбольному співтоваристві. Футбол має силу зближувати людей. Він створює спільні спогади, викликає спільні емоції і створює спільну ідентичність. Це робить футбол не просто грою, а важливою частиною соціального життя багатьох людей по всьому світу.

Свідченням того, що футбол об′єднує людей різного віку та соціального статусу є й те, що з 2003 року щороку проводиться Чемпіонат світу з вуличного футболу серед людей, які перебувають у кризовій ситуації. Так футбол вирішує низку важливих завдань: популяризує вид спорту, інтегрує через спорт людей, які перебувають у кризовій ситуації, привертає увагу до соціальних проблем, в тому числі й бездомності. Збірна України з стрітфутболу систематично бере участь у цьому турнірі і показує хороші результати. Так, у 2005 році українці посіли 3 місце, а у 2009 році Україна стала чемпіоном світу [3].

3. **Масова розвага.** Футбол виступає не лише як спортивна подія, а й як форма розваги. Величезні телевізійні трансляції, відеоігри, фан-зони, публічні заходи та інші форми розваг пов'язані з футболом, що робить його доступним та цікавим для широкої аудиторії [5].

4. **Економічний вплив.** Футбол грає важливу роль у глобальній економіці, забезпечуючи робочі місця, стимулюючи туризм та генеруючи величезні прибутки через трансфери гравців, спонсорські угоди та рекламу [4].

Висновки. Всі ці фактори роблять футбол масовим явищем, яке має величезний вплив на культуру, економіку та соціальні відносини по всьому світу.

З огляду на вказане вище, футбол має високі потенційні можливості для популяризації рухової активності серед населення.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні інших аспектів футболу як масового явища та можливостей їх використання для популяризації рухової активності серед молоді.

Список використаної літератури:

1. Гуцол С.Ю. Психологічні особливості феномену футболу як неоміфологічного наративу. *Вісник НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. Випуск 2. С. 89-94. URL: https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/57c7a26f-e570-4e31-b3d5-0907d5605fad/content (дата звернення: 30.04.2024).

2. Мосаєв Ю.В. Футбол як глобальне соціокультурне явище. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики:* збірник наукових праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет, вип. 52, 2011. С. 83-88.

3. Homeless World Cup. After twenty years, we're back in the place where the homeless world cup became a reality. URL: https://www.homelessworldcup.org/news/after-twenty-years-we-are-back-in-the-place-it-became-a-reality?rq=Ukraine (дата звернення: 30.04.2024).

4. Nosal P. The Social Phenomenon of Football: Sport catalogue of the Others. 'The Otherness' as a perspective in social sport studies. *Miscellanea Anthropologica et Sociologica, Vol.* 16(4). P. 15-30. URL: https://www.researchgate.net/publication/289490677_The_Social_Phenomenon_of_Football_Sport_catalogue_of_the_Others_'The_Otherness'_as_a_perspective_in_social_sport_studies

5. Pustovalova V. I. Semantic and pragmatic range of football vocabulary and phraseology in the metaphorical use (based on the language of the Ukrainian press). *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series "Philology"*. 2010. Випуск 74. С.177-180.

VII. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОГО КЛУБУ АМАТОРСЬКОГО БІГУ «ХАРКІВ FORTIS RUN CLUB»

Інна Бабійчук, Наталія Середа
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У тезах розкривається зміст проведеного дослідження стосовно визначення організаційно-управлінських аспектів діяльності та розвитку спортивного клубу аматорського бігу «Харків Fortis Run Club».*

Ключові слова: *біг, стратегія, спорт, здоров'я, менеджмент.*

Вступ. Ефективне функціонування та подальший розвиток спортивного клубу аматорського бігу «Харків Fortis Run Club» залежить від своєчасного аналізу власної організаційно-управлінської діяльності. Представники фізкультурно-спортивної організації, які займаються популяризацією аматорського бігового клубу, вважають, що необхідним є збір інформації від споживачів [1, 3].

Мета дослідження – визначити організаційні аспекти функціонування та розвитку спортивного клубу аматорського бігу «Харків Fortis Run Club».

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань наукового дослідження використовувався комплекс наукових методів дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, порівняльний аналіз, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджуючи вікові характеристика спортсменів-аматорів, які займаються бігом визначено, що в будь якому віці можна займатися фізичною активністю і категорія людей +50 років не поступається молодим людям у віці від 21 до 25 років. Також встановлено, що більшість респондентів займаються фізичною активністю до 5 годин на тиждень - 40,0%, більш ніж 7 годин на тиждень - 36,0% і менше ніж 3 години на тиждень займаються 36,0%. Споживачі спортивного клубу аматорського бігу «Харків Fortis Run Club» так як більшість бажають займатися з 9.00 до 14.00 години – 48,0%, з 6.00 до 9.00 години займаються – 24,0% споживачів, з 14.00 до 18.00 – 20,0%, і лише 8,0% займаються з 18.00 до 21.00 години.

Також визначено, що 80,0% респондентів віддають перевагу офлайн заняттям. Крім того 52,0% споживачів хочуть займатись у групах. До того ж 64,0% бажають отримати індивідуальний раціон харчування. Взагалі аматорський біг - це популярна форма фізичної активності серед людей різного віку та фізичної підготовки. Ось деякі особливості цього виду занять: доступність; загальний оздоровчий ефект; спільнота; змагання; екіпірування;

покращення здоров'я; підготовка до інших видів спорту. Біг, як форма кардіо-навантаження, може бути корисним як підготовчий етап для занять іншими видами спорту або фізичної активності. Також більшість респондентів вважають, що треба збільшення об'єм фінансування – 44,0%, підвищення престижу спортивного клубу – 52,0%.

Покращення організаційно-управлінських показників у діяльності спортивного клубу аматорського бігу може значно покращити ефективність та привабливість клубу для учасників. Деякі ключові аспекти, які можна врахувати для покращення, включають: управління ресурсами; комунікація і маркетинг; управління подіями; розвиток спортивного середовища; організація та управління персоналом; оцінка та звітність. Впровадження системи моніторингу та оцінки результатів діяльності клубу. Це допоможе виявити сильні та слабкі сторони клубу і приймати обґрунтовані рішення для подальшого розвитку. Покращення в цих областях може допомогти спортивному клубу аматорського бігу стати більш привабливим для учасників, підвищити його репутацію та забезпечити стабільний розвиток у майбутньому.

Висновки. Отже, аматорські бігові клуби відіграють ключову роль у підтримці здорового способу життя, сприяючи фізичній активності, соціальній взаємодії та взаємопідтримці. Вони є не лише місцем для тренувань, але й джерелом натхнення та місцем, де вирішується багато життєвих завдань.

Результати дослідження визначили, що для споживачів є важливим кваліфікований тренерсько-викладацький склад (44,4%) та престижність спортивного клубу (52,0%). Також опитування довели, що онлайн мережі значно популяризують біг Instagram (72,0%), Twitter (36,0%), Facebook (15,0%). Респонденти вважають, що для більшого розвитку бігового клубу треба різноманітність бігових маршрутів (68,0%), та збільшити кількість проведення спортивних змагань (60,0%). Також більшість респондентів вважають, що треба збільшення об'єм фінансування – 44,0%, підвищення престижу спортивного клубу – 52,0%.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку: визначити стратегічні напрямки подальшого розвитку аматорського бігу в Україні.

Список використаної літератури:

1. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих.: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків. 2010. 20 с.

2. Супруненко М. В., Плєшакова О. В., Коломєйцева О. М. Організаційні та педагогічні особливості студентського спорту. Спортивні клуби у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 2. - С. 94-97.

3. Леонова Ю.О., Бондар А.С., Стадник С.О. Підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами у сучасних умовах функціонування. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2020. № 6, С. 81-86.

4. Середа Н.В., Бондар А.С. Фізкультурно-оздоровчі клуби: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурно-спортивного профілю. Харків: ХДАФК, 2017. 155 с.

5. Середа Н. В. Особливості застосування digital-маркетингового аудиту в діяльності фізкультурно-спортивної організації. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький* : Видавець Лисенко В.Ф, 2022. С.165-168.

ПОТЕНЦІАЛ РОЗВИТКУ ВОРКАУТУ В УКРАЇНІ

Дмитро Желтухін, Анастасія Бондар

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі представлено методичний підхід та основні показники оцінки потенціалу розвитку воркауту в Україні. Запропонована система оцінки потенціалу розвитку воркауту складається з трьох підсистем: інтегрального (узагальнювального) показника розвитку потенціалу, комплексних показників потенціалу функціональних сфер, які є складовими узагальнювального (інтегрального) показника, локальних показників – параметрів окремих показників розвитку воркауту.*

Ключові слова: *воркаут, розвиток, потенціал, критерії оцінки, інтегральний показник.*

Вступ. Воркаут має сьогодні реальні шанси стати одним з популярних видів спорту серед молоді, оскільки він, за останнє десятиліття, швидкими темпами перетворився з вуличної культури на вид спорту. Для досягнення максимального рівня розвитку, воркауту, як виду спорту, слід забезпечити усі необхідні умови

Мета дослідження – обґрунтувати методичний підхід до оцінки потенціалу розвитку воркауту в Україні.

Матеріали та методи дослідження. Для досягнення цілей наукового дослідження застосовувалися різні наукові методи, такі як аналіз літературних джерел, аналіз документів, організаційний аналіз, системний аналіз, а також проводилося анкетування та використовувалися методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Воркаут являє собою субкультуру, яка поєднує унікальний підхід до тренувань, стрімке прагнення до всебічного розвитку особистості та активну соціальну позицію, заснована на використанні власної ваги, просуває здоровий спосіб життя серед молоді та підтримує ідею отримання сильного, здорового та привабливого тіла [1]. Головне у цьому – різноманітність та систематичність тренувань, правильне харчування, безпечна техніка та теоретичні знання [2].

Цей вид спорту активно почав розвиватися з 2012 року, саме тоді було створено Всеукраїнську громадську організацію «Street Workout Ukraine» з метою поширення й популяризації воркауту в Україні. Протягом десяти років вона внесла суттєвий внесок у розвиток аматорського спорту, введені були спортивні звання та розряди, українці постійно здобувають перемоги на світових чемпіонатах з воркауту, також були започатковані національні чемпіонати, які здобувають зростаючу популярність серед населення [3].

У ході дослідження обґрунтовано методичний підхід до оцінки потенціалу розвитку воркауту в Україні. Алгоритм оцінки включає такі етапи: визначення факторів оцінки розвитку воркауту в регіоні; збір та аналіз статистичних даних для відповідних показників; ідентифікація показників, які потребують уваги через їх низький рівень у регіоні або можливість підвищення; визначення конкретних цілей та завдань для кожного показника оцінки; розроблення та реалізація плану дій для підвищення рівня розвитку кожного показника; моніторинг та перевірка досягнення запланованих цілей та завдань для кожного показника оцінки.

Вчені для діагностики економічного потенціалу підприємства рекомендують застосовувати показники, розподілені за такими функціональними блоками: 1. Виробництво. 2. Організаційна структура та менеджмент. 3. Маркетинг. 4. Фінанси [4]. Зважаючи на це, для оцінки потенціалу розвитку воркауту були виділені такі блоки показників:

I. Послуги (якість, кількість, різноманітність, обсяги реалізації та інше).

II. Менеджмент (кількісний та якісний склад працівників – тренерів, суддів, менеджерів, культура організації, рівень управління та інше).

III. Маркетинг (ринок, канали збуту, комунікаційні зв’язки, інформація та реклама, ексклюзивні можливості, інновації, маркетингові плани та програми тощо).

IV. Ресурси (матеріально-технічна база, фінанси, нормативно-правове, медичне, наукове та методичне забезпечення тощо).

Ці фактори можна використовувати для визначення поточного потенціалу розвитку воркауту та для оцінки його можливого потенціалу. Потім на цій основі використовується показник, що називається нормативом можливостей або $\beta = CF / C0$, де CF – оцінка поточного потенціалу, C0 – оцінка можливого (або необхідного) потенціалу.

Комплекс показників оцінки потенціалу розвитку воркауту об’єднується у відповідніблоки. На основі обраних показників проводиться оцінка складових рівня потенціалу розвитку сумо, яка представлена формулою 1:

$$ПР = (ВП + УП + МП + РП)/ n \quad (1),$$

де ПР – рівень потенціалу розвитку воркауту;
ВП – рівень виробничого потенціалу;
УП – рівень управлінського потенціалу;
МП – рівень маркетингового потенціалу;
РП – рівень ресурсного потенціалу
n – кількість показників.

Експертна оцінка основних складових потенціалу розвитку воркауту, де кожен показник експерти оцінювали від «0» до «1». Загальна сума середніх показників була поділена на кількість показників для кожної групи, що складала оцінку. Оцінки експертів за кожною групою було розраховано за формулою 1.

У результаті експертної оцінки було виявлено, що виробничий потенціал розвитку воркауту становить 0,85 (високий рівень), управлінський потенціал – 0,66 (достатній рівень), маркетинговий потенціал – 0,52 (низький рівень), ресурсний потенціал – 0,58 (низький рівень). Таким чином, сумарний інтегральний рівень потенціалу розвитку воркауту складає 0,65 (достатній рівень), що вказує на необхідність подальшого вмотивування та розробки концептуальної моделі та програми розвитку воркауту. Оскільки маркетинговий і ресурсний потенціал мають низькі оцінки, що потребує цілеспрямованого управлінського впливу і розробки інструментарію для подолання цієї проблеми.

Висновки. На основі проведеного дослідження була розроблена методика оцінки потенціалу розвитку воркауту. Це дало можливість обґрунтувати систему показників розвитку, оцінити наявний потенціал, виявити «проблемні» області діяльності і створити умови для подальших досліджень, що спрямовані на пошук шляхів вирішення цих проблем і є важливим кроком для розробки концептуальної моделі розвитку воркауту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні міжнародного досвіду розробки маркетингових програм розвитку та популяризації воркауту в різних країнах світу.

Список використаної літератури:

1. Історія воркаут в Україні. IGROSPORT. 2017. URL: https://igrosport.com.ua/uk/istoriya-workaut-v-ukraine

2. Коробка В.О. Воркаут як засіб мотивації студентів до занять фізичним вихованням. URL : https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-24.html

3. Президент федерації STREET WORKOUT UKRAINE Денис Мінін: Воркаут – це повна свобода! KP.UA. URL: https://kp.ua/ua/life/a644016-prezident-federatsiji-street-workout-ukraine-denis-minin-vorkaut-tse-povna-svoboda

4. Россоха В.В. Теоретичні положення оцінки потенціалу підприємств АПК. Економіка АПК. 2005. № 6. С. 45-51.

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ БРЕНДІВ НА МОТИВАЦІЮ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Петро Іванюк, Анастасія Бондар

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Аннотація: *У ході дослідження було проведено опитування та систематизовано світовий довід вивчення впливу спортивних брендів на мотивацію до заняттть фізичною активністю.Підтверджено їх ефективність.*

Ключові слова: *спортивні бренди, мотивація, молодь, фізична активність, менеджмент фізичної культури.*

Вступ. На сьогоднішній день показники фізичної активності молоді значно знизилися. Недостатня фізична активність та сидячий спосіб життя є основними проблемами громадського здоров'я сьогодення. Дослідження показують, що регулярна фізична активність має важливе значення для зниження ризику хронічних захворювань та покращення фізичного здоров'я. У зв'язку з цим, величезне значення набуває дослідження структури мотиваційної зацікавленості молоді до підвищення фізичної активності.

Мета дослідження: вивчення впливу спортивних брендів на мотивацію молоді до занять фізичною активністю та спортом.

Матеріали та методи дослідження. У процесі дослідження були використані аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення досліджень. Опитування молоді (18-35р.) в м.Харків показало високий ступінь залученості до спортивних брендів. 42% слідкують за діяльністю брендів, 27% іноді передивляються інформацію. 58% вважають, що діяльність спортивних брендів впливає на мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

Рекламні кампанії визнані рушійною силою мотивації. 39% респондентів вказали, що відчуття причетності до світового спортивного співтовариства є найважливішим. 28% мотивуються соціальною спрямованістю реклами.

Залучення зірок та лідерів думок вважається ефективним засобом мотивації 18% респондентів. 10% визначили сучасність та трендовість рекламних матеріалів як важливі.

Спираючись на проаналізовані джерела можна зазначити що спортивні бренди також мають вплив в аспекті фізичної активності також і на дітей [1]. Певні підходи брендів показали що є ефективними і для дорослої категорії людей [2,3].

Виходячи з того, що ряд брендів має велику аудиторію та високу лояльність серед своїх споживачів[4,5], що в перспективі може мати великий вплив на підвищення фізичної активності населення.

Висновки. Проведене дослідження показало ефективність впливу спортивних брендів на мотивацію молоді до фізичною активністю. Рушійною силою мотиваціїї були визначені рекламні кампанії.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивчені та виявлені ефективних інструментів впливу спортивних брендів на різні верстви населення задля підвищення рівня фізичної активності населення.

Список використаної літератури:

1. Hasanzadeh M. Designing a Structural Model of the Effects of Using Sports Brands on Children’s Sports Participation: The Mediating Roles of Appearance Attractiveness, Enjoyment, and Social Identity / M. Hasanzadeh, R. Hasanzadeh. International Journal of Pediatrics. С. 17246–17253.

2. Lithopoulos, A. (2021). Marketing Physical Activity? Exploring the Role of Brand Resonance in Health Promotion. Evans, W. D., Faulkner, G./ Journal of Health Communication, 26(10) С. 675–683.

3. Marques M. The Impact of Luxury and Performance Associations of Sports Brands on Self-Esteem and Motivation to Practice Physical Activity (2021) Universidade Catolica Portuguesa, C. 32-35

4. Singhvi, V., Srivastava, P. (2020). Comparative Assessment of Consumer Perception on Sports Brands Using Data Mined from Online Communities. Communications in Computer and Information Science, vol 1192 – C.417–429

5. Pourazad, N., Stocchi, L. and Pare, V. (2020), "The power of brand passion in sports apparel brands", Journal of Product & Brand Management, Vol. 29 No. 5, C. 547-568.

ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТСМЕНОК

Альона Лева, Валерія Мізін

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

***Анотація**. В роботі розглянуто вплив тренувань на психофізіологічні показники спортсменок та зниження рівню стресу. Розроблено рекомендації для оптимізації тренувального процесу з урахуванням фізичних особливостей осіб.*

***Ключові слова:** гімнастика, тренування, спорт, спортсменки, психофізіологічні показники.*

Вступ. Актуальність дослідження обумовлена популярністю художньої гімнастики як виду спорту, який вимагає високої фізичної підготовки та вміння поєднувати грацію рухів з музичним супроводом. Систематичні тренування мають значний вплив на психофізіологічні показники спортсменок, такі як концентрація, спритність, стійкість до стресів, а також відіграють велике значення для досягнення успіху.

Наукові праці вчених (Тукаєва С., Дутчака Ю., Леонова А. та ін.) свідчать про те, що заняття художньою гімнастикою можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психофізіологічний розвиток спортсменок. Попри велику кількість висунення гіпотез це питання залишається недостатньо дослідженим [2, 3].

Тому **метою та завданнями нашого дослідження** є визначення впливу тренувань на різні аспекти психофізіологічного розвитку спортсменок і розробка рекомендацій, щодо оптимізації спортивного процесу з урахуванням їх особливостей.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення зазначеної мети використовувалися методи системного аналізу, абстрактно-логічні методи, узагальнення для побудови основних тез та положень дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження тренування з художньої гімнастики комплексно впливають на психофізіологічний розвиток спортсменок, а саме охоплюють фізичні, емоційні та психологічні аспекти.

Перші покращують загальну фізичну підготовку, включаючи силу, гнучкість і координацію, що позитивно впливає на самооцінку спортсменок та їхню впевненість у собі. В емоційному плані тренування можуть підвищити релаксацію, стресостійкість та емоційну регуляцію. Треті формують ментальну стійкість, підвищують рівень мотивації, де спортсменки демонструють вищу самооцінку та впевненість у собі. Про дані аспекти впливу художньої гімнастики свідчять й праці Шинкарук О. та Шильчук Н. [3, 4].

Для того, щоб впоратися з тренувальним і змагальним стресом, ефективним є підготовка гімнасток за наступними етапами:

1. Базова психологічна підготовка – розвиток загальних психологічних навичок і вмінь, які необхідні для ефективного виконання спортивних завдань. А саме, робота з психологом, щоб зрозуміти особистість спортсменки, розвивати концентрацію, впевненість у собі, мотивацію та інші психологічні аспекти.

2. Спеціальна психологічна підготовка – розвиток конкретних психологічних навичок, які необхідні для певного виду спорту або дисципліни. Деякі автори спрямовують її на розвиток таких навичок, як управління стресом, візуалізація, планування тренувань, постановка цілей та інші специфічні психологічні аспекти [1].

3. Психологічна підготовка до змагань. Особа готується до конкретних змагань або виступів. Включає роботу над психологічними аспектами, пов’язаними з підготовкою до конкретного змагання, збереженням концентрації, управлінням емоціями, контролем тривоги.

За результатами досліджень та аналізу робіт [2, 5] для оптимізації тренувального процесу з урахуванням психофізіологічних особливостей гімнасток, необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

- розробити індивідуальні тренувальні програми;
- реалізувати регулярний моніторинг психофізіологічних показників для своєчасного виявлення змін у стані спортсменок та адаптації;
- запровадити психологічну підтримку, включаючи психологічне консультування, тренінги з розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості;
- забезпечити баланс між фізичними та психологічними навантаженнями під час тренування для запобігання перенапруження та травм;
- інтегрувати психофізіологічні тренування: медитація, візуалізація та релаксація, в тренувальний процес для покращення емоційного стану та підвищення ефективності тренувань.

Висновки. Заняття художньою гімнастикою сприяють покращенню фізичної підготовки, впливають на самооцінку та психологічну міцність. Рекомендації для оптимізації тренувального процесу включають індивідуалізацію планів, підтримку та збалансований підхід до тренувань. Для більш ґрунтовного вивчення впливу тренувань на спортсменок в художній гімнастиці необхідно провести діагностику їх рівня витривалості.

Список використаної літератури:

1. Nica-Badea Delia, Emilia Florina, Vlad Teodor. The Relation between Mental Training and the Physiological Index in Artistic Gymnastics. *ResearchGate Logo*. URL: http://surl.li/syohn.

2. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів / Тукаєв С. В. та ін. *Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів*, м. Київ. Київ, 2022. С. 5.

3. Шильчук Н. О., Леонова В. А. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики на етапі спортивного удосконалення. Львів: ЛДІФК, 2004. 52 с.

4. Шинкарук О. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *ResearchGate Logo*. URL: http://surl.li/sypen.

5. Шинкарук О., Дутчак Ю., Павленко М. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Придніпров'я: Спорт. вісн., 2013. С. 82-86.

ЕЛЕКТРОННІ ОСВІТНІ РЕСУРСИ У ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРІВ З КІБЕРСПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Євгеній Ляшко, Світлана Пятисоцька

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі досліджено використання електронних освітніх ресурсів при підготовці тренерів з кіберспорту у закладах вищої освіти у дистанційному форматі навчання.*

Ключові слова: *освітній ресурс, кіберспорт, дистанційне навчання, заклад вищої освіти.*

Вступ. Стрімкий розвиток кіберспорту в світі та Україні зумовив попит на фахівців у цій сфері. Зростаюча конкуренція у змаганнях на міжнародній арені призвела до необхідності залучення тренерів до кіберспортивних команд [3]. Оскільки тренувальна та змагальна діяльність у кіберспорті має суттєві відмінності від традиційної системи спортивної підготовки, то вимоги до професійних навичок тренерів також мають свою специфіку [2]. Зокрема, ця специфіка включає можливості ефективного застосування електронних освітніх ресурсів при підготовці фахівців.

Мета дослідження – визначити місце і роль електронних освітніх ресурсів у підготовці тренерів з кіберспорту у дистанційному форматі навчання.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості навчального процесу майбутніх тренерів з кіберспорту у закладах вищої освіти.

2. Визначити види електронних освітніх ресурсів та їх роль у підготовці майбутніх тренерів з кіберспорту.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет, аналіз практичного досвіду фахівців.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із факторів, що зумовлює специфіку кіберспорту, є можливість організації тренувального процесу та змагальної діяльності у дистанційному форматі в режимі онлайн [5].

Ця специфіка певною мірою може бути перенесена і на підготовку тренерів з кіберспорту. Організація освітнього процесу у дистанційному форматі стає більш ефективною за рахунок використання платформ для створення електронних освітніх ресурсів.

Освітній контент є базою електронного освітнього ресурсу. Цей ресурс містить стандартизовану інформацію, необхідну для його впорядкування та пошуку за допомогою технологічної системи навчання. Використання електронних ресурсів і сервісів у навчальних цілях забезпечується системою електронних освітніх ресурсів та інформаційних освітніх сервісів, створених на програмно-апаратній платформі [4]. Ця система є інформаційною освітньою системою. Контент електронного освітнього ресурсу, що містить вихідні відомості та призначений для поширення у невимірному вигляді, є формою електронного видання.

Контент електронного освітнього ресурсу може бути представлений у вигляді навчального посібника, навчально-методичного посібника, навчального наочного посібника, самовчителя, практикуму, методичних рекомендацій до виконання практичних і самостійних робіт. До електронного освітнього ресурсу також відносять комп'ютерні навчальні програми та автоматизовані навчальні курси [1]. При створенні електронного освітнього ресурсу необхідно враховувати специфіку освітньої спеціальності та спеціалізації.

В Україні підготовку фахівців у сфері кіберспорту на першому (бакалаврському), другому (магістерському) та третьому (освітньо-науковому) здійснюють два заклади вищої освіти – Харківській державній академії фізичної культури (ХДАФК) та Національному університеті фізичного виховання та спорту України (НУФВСУ) за спеціальністю 017 Фізична культура та спорт [6]. Навчальна програма включає цикли гуманітарної та соціально-економічної підготовки (українська та іноземна мови, психологія, педагогіка, основи економічної теорії та ін.), природничо-наукової підготовки (анатомія, фізіологія, гігієна, біомеханіка, комп’ютерна техніка та метрологічний контроль, спортивна медицина та ін.), професійної та практичної підготовки (теорія та методика обраного виду спорту, підвищення спортивної майстерності, теорія та методика фізичного виховання, олімпійський і професійний спорт, адаптивний спорт та ін.). Цикл практичної підготовки включає ознайомчу, організаційно-управлінську, педагогічну та тренерську практики.

Аналіз практичного досвіду фахівців, що здійснюють підготовку здобувачів вищої освіти за даною спеціалізацією, показав, що в освітньому процесі використовують наступні засоби для організації дистанційного навчання: платформу Moodle, цифрові інструменти Google for Education, сервіс для проведення відеоконференцій Zoom, платформу для створення інтерактивних навчальних додатків Classtime. Кожен із тематичних розділів освітньої програми передбачає застосування електронних освітніх ресурсів певної специфіки. Використання таких програмних інструментів як середовища швидкого проєктування (наприклад, ToolBook, Macromedia Authorware), спеціальні шаблони для розміщення контенту тощо надають викладачам

можливості самостійно створювати електронні навчальні ресурси. Це дозволяє реалізувати їх дидактичні та методичні ідеї у цифровому форматі.

Висновки. Проведений аналіз показав, що електронні освітні ресурси мають значну перспективу для використання в навчальному процесі майбутніх тренерів з кіберспорту у закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають розробці електронного освітнього ресурсу з дисциплін професійної та практичної підготовки майбутніх тренерів з кіберспорту у закладах вищої освіти.

Список використаної літератури:

1. Біферт Н. Роль сучасних інформаційних технологій у створенні цифрового освітнього контенту. *Нова педагогічна думка*. 2018. №4. С. 49–52.

2. Гейдар Л.М. Моделі професіограм кібератлета-професіонала та фахівця з кіберспорту. *IV Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»*. Київ, 2021. С. 145-147.

3. Денисова Л., Бишевець Н., Шинкарук О. Основні поняття кіберспорту та тенденції його розвитку. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 18 квітня 2019 р.). Київ : НУФВСУ, 2019. С. 275.

4. Ребуха Л., Дрогобецька К. Електронні освітні ресурси: види та технології створення. Редакційна колегія, 2023. С. 257.

5. Шинкарук О., Анохін Е. Характеристики кіберспорту як сучасного виду спорту: дефініція поняття «кіберспорт». Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 трав. 2021, Київ. Київ: НУФВСУ, 2021. С. 49–50. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf

6. Tsyhanovska N., Honchar V., Danilyan V., Piatysotska S. Cybersports education in Ukraine: current state and development prospects. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(1), 2022. P. 9-13. https://doi.org/10.15391/snsv.2022-1.002.

ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ (ЗВО) ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ганна Омок[1], Вікторія Шуба[2], Віктор Шуба[3]

Національний університет «Запорізька політехніка»[1]
Запоріжжя, Україна
Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту[2]
Університет імені Альфреда Нобеля[3]
Дніпро, Україна

Анотація. *Цілком логічно розглядати питання застосування рухливих ігор під час занять з фізичної культури та їх вплив на фізичні якості та психічний*

стан, оскільки цей аспект має значний вплив на загальний розвиток студентської молоді.

Ключові слова. *Фізичний стан, психічній стан, фізична культура, рухливі ігри.*

Вступ. В літературі відсутні однозначні консенсуси серед фахівців щодо вибору методів і засобів для відновлення фізичного та психічного стану людини. Це зумовлено різноманітністю індивідуальних потреб, можливостей та умов, а також різними підходами до здоров'я та благополуччя.

Деякі фахівці можуть підтримувати використання фізичних вправ та тренувань для відновлення фізичного стану, вважаючи, що активна діяльність допомагає покращити кровообіг, підвищити рівень ендорфінів та знизити рівень стресу. Інші можуть підкреслювати важливість психологічних методів, таких як медитація, релаксація або когнітивно-поведінкова терапія, для покращення психічного стану та психологічного благополуччя.

А ми наголошуємо, що важливо пам’ятати про наявність індивідуального підходу до вибору методів і засобів відновлення, з урахуванням конкретних потреб, цілей та умов кожної людини, зокрема студентської молоді.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання ігрового методу для відновлення фізичного та психічного стану здобувачів освіти у закладах вищої освіти (ЗВО) під час занять з фізичної культури**.**

Завдання дослідження. 1. На основі аналізу літературних джерел дослідити фізіологічні особливості студентської молоді. 2. Розробити програму занять та зробити оцінку, яка включає актуальність рухливих ігор, як засіб відновлення фізичного та психічного стану серед здобувачів освіти. 3. Визначити рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості молоді, засобами рухливих ігор.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались окремі загальнонаукові методи: 1. Аналіз науково-методичних інформаційних джерел. 2. Педагогічні методи, такі як: педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент. 3. Методи математичної статистики. Матеріал базується - навчальний процес з 2018 по 2024 начальний рік, та архів бібліотеки, в якому приймали участь здобувачі освіти 1-х курсів технічних спеціальностей НУ «Запорізька Політехніка».

Результати дослідження та їх обговорення. Наш підхід до використання рухливих ігор у навчальному процесі виглядає дуже обґрунтовано і збалансовано. Нами було проведено опитування 225 респондентів 1- х курсів навчання технічних спеціальності з 2018 по 2024 рік НУ «Запорізька Політехніка», а на основі аналізу опитування ми бачимо динаміку, яка позитивно вплинула на молодь, обирати саме дисципліну «фізична культура» для подальшого розвитку особистості. А саме 43 % - студенти навчились співпраці, комунікації та взаємодії з іншими учасниками команди; 31 % - сформували поняття про соціальні норми поведінки, організаторських здібностей та зміцнили дружні стосунки; 14% - рухливі ігри сприяють розвитку когнітивних функцій, таких як спостережливість, концентрація та розумова активність; 7% - спокійно

сприймати поразку та вчились працювати в команді для досягнення спільної мети; 5 % - учасники ігор навчились швидко приймати рішення, вирішувати завдання та розв'язувати проблеми, що сприяє їхньому розумовому розвитку та уявленню про навколишній світ.

Всі учасники дали відповідь, що відвідують дисципліну «фізична культура» з власного бажання та самостійно мотивують себе відвідувати навчання та продовжувати досягати успіхів на власному життєвому шляху.

Висновки. Отже, ми спостерігаємо важливість рухливих ігор як засобу розвитку не лише фізичних, а й соціальних та когнітивних навичок у студентів. Хочемо відзначити, та допомогти зрозуміти, як ефективно використовувати цей метод в різних аспектах навчання та виховання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Персоналізований особистісно - зорієнтований підхід у фізичному вихованні студентів може бути дуже ефективним і допомагати виховати гармонійно розвинену особистість з високими морально - вольовими якостями та мотивацією до активного способу життя.

Список використаної літератури:

1. Довгань Н.Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2016; 28:116-123.

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

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

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АНТИКРИЗОВОГО УПРАВЛІННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Софія Прончакова, Наталія Середа

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *У тезах наведено результати проведеного теоретико-методичного аналізу літературних джерел. Надано характеристику*

використанню методів антикризового управління в діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Ключові слова: *управління, менеджмент, криза, фізкультурно-спортивна організація.*

Вступ. Процес антикризового управління – це система управлінських заходів щодо діагностики, упередження, нейтралізації і подолання кризових явищ та причин їх виникнення на всіх рівнях економіки. Антикризове управління ґрунтується на загальних принципах і методах, які притаманні управлінським процесам.

Мета дослідження – надати характеристику використанню методам антикризового управління в діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети наукового дослідження використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Процес антикризового управління має передбачати цілеспрямованість, послідовність, своєчасність прийняття рішень та їх адаптованість у процесі життєдіяльності фізкультурно-спортивної організації. Антикризове управління повинно охоплювати всі підсистеми управління ФСО: операційну, технічну, фінансову, стратегічну, маркетингову, кадрову. Виходячи з цього, пропонується концептуальна схема процесу антикризового управління фізкультурно-спортивною організацією:

1 етап – підбір робочої групи, розробка плану графіка, формування інформаційної бази, необхідної для розробки антикризової програми;

2 етап – діагностика і прогнозування кризових явищ, оцінка параметрів кризи: створення зворотного зв'язку для вивчення розвитку кризи;

3 етап – опрацювання версій і гіпотез щодо шляхів подолання кризового стану;

4 етап – уточнення антикризової моделі управління;

5 етап – моніторинг зовнішніх і внутрішніх чинників [2, 5].

Після того, як обрана антикризова стратегія фізкультурно-спортивної організації, визначається необхідність здійснення антикризових заходів та обираються методи відповідно до обраної антикризової стратегії.

Існуючі методи антикризового управління розподіляються в залежності від результатів їх застосування на дві групи:

– тактичні методи: санація, даунсайзинг, банкрутство, застосування яких спрямовано на швидке покращення економічного стану фізкультурно-спортивної організації, тобто подолання наслідків кризових явищ;

– стратегічні методи: ліквідація, створення нових організацій, регуляризація, модернізація, злиття, диверсифікація, реструктуризація та реінжиніринг, застосування яких змінює сутність бізнесу фізкультурно-спортивної організації, її якісні характеристики, «результати застосування стратегічних методів організація відчуває, як правило, не одразу, проте вони змінюють сутність бізнесу [1, 3].

Виходячи з розуміння місця антикризового управління в процесі діяльності фізкультурно-спортивної організації, бізнес-план фінансового оздоровлення та план санації слід розглядати як спеціальні документи, що мають вузьке функціональне призначення. Основними концептуальними документами, які мають розроблятися у фізкультурно-спортивній організації, що опинилася в кризовому стані, є програма та план антикризових заходів.

Висновки. Охарактеризувавши особливості кризових ситуацій в діяльності фізкультурно-спортивних організацій слід зазначити, що кризові ситуації частіше залежать від зовнішніх чинників, на які досить тяжко вплинути. Але розуміючи передумови кризи та її наслідки, можна досягти виходу організації із кризового стану, проте іноді вихід із однієї кризи передує новій кризі, тож прийняття рішень антикризового характеру є вкрай відповідальним для керівництва. Кризові ситуації в діяльності фізкультурно-спортивних організацій можуть мати свої особливості через специфіку їх функціонування та взаємодії з різними зацікавленими сторонами

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Визначити ефективність використання методів антикризового управління в діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Список використаної літератури:

1. Болотнов Д.Г. Особливості антикризового управління вітчизняними підприємствами. *Innovation and Sustainability*. 2022. № 2. С. 171-176.

2. Бугай В.З., Оніпко А.Д. Характерні риси та діагностика фінансової кризи. *Економічний простір*. 2019. № 142. С. 101–111.

3. Вербівська Л.В., Кушнір І.В., Романюк А.С. Діагностика кризового стану підприємств у сучасних умовах господарювання. *Молодий вчений*. 2018. № 12(1). С. 250–255. URL: https://doi.org/10.32839/2 304-5809/2018-12-64-60

4. Путятіна Г.М., Н.В. Середа Маркетингова діяльність некомерційних організацій (на прикладі дитячо-юнацьких спортивних шкіл): навчальний посібник для студентів ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю – Харків, 2013. 102 с.

5. Романович О.О., Свистун Л.А. Кризові явища у діяльності українських підприємств та методи їх діагностики. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 1295–1299.

6. Хринюк О.С. Методи антикризового управління підприємством. Актуальні проблеми економіки та управління. *Збірник наукових праць молодих вчених*. 2011. № 5. С. 114–117.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІВЕНТІВ

Микита Самойлов, Олександр Попов

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *У роботі визначено особливості організації і проведення спортивних івентів, розглянуто технологію їх підготовки та проведення, сильні*

і слабкі сторони організаторів спортивних івентів. У роботі зазначено, що вивчення особливостей проведення спортивних івентів є важливим для оптимізації витрат, розробки маркетингових стратегій, забезпечення безпеки та створення позитивного економічного впливу на місцеві громади.

Ключові слова: *спортивні івенти, організатори, учасники, технологія проведення.*

Вступ. Вивчення особливостей проведення спортивних івентів є важливим для забезпечення успішного та прибуткового проведення подій, забезпечення високої якості та створення позитивного враження у учасників та глядачів спортивного івента. Спортивні події можуть мати значний вплив на економіку шляхом створення нових робочих місць, розвитку туризму та збільшення обігу коштів у місцевих громадах, саме це зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – вивчити особливості організації та проведення спортивних івентів.

Матеріали та методи дослідження. З метою досягнення мети дослідження використовувалися різноманітні наукові методи, такі як аналіз літературних джерел, документальних матеріалів, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивний івент – це подія або особливий період часу, який відзначається проведенням змагань з використанням ритуалів та церемоній з метою задоволення індивідуальних потреб [3]. Спортивні івенти мають значний вплив на суспільство та розвиток спортивної сфери, вони завжди привертають увагу глобальної та місцевої громадськості, спонсорів, телевізійних трансляцій, туристів та фанатів спорту [4]. Вони сприяють популяризації спорту, залученню інвестицій, розвитку туризму, підвищенню престижу та рейтингу місця проведення, підтримці місцевих економік та сприяють розвитку інфраструктури.

Фізкультурно-спортивні організації все частіше влаштовують заходи, які сприяють створенню позитивного іміджу самої організації та часто відображають позитивний імідж міста, області або країни в цілому. Новітні фізкультурно-спортивні організації звертаються до професійних івент-агентств для проведення спортивних змагань та інших подій [2].

Управління спортивними івентама передбачає ретельну підготовку всіх аспектів події, а саме: вибір локацій, підготовка безпеки та медичної допомоги, взаємодія з учасниками та глядачами, гнучке управління витратами, маркетинг та просування, щоб забезпечити максимальну участь глядачів та спонсорів, здатність до вирішення непередбачуваних обставин, що можуть вплинути на подію. Технологія проведення спортивних івентів включає такі складові, як основна ціль, завдання, діяльність організаторів, діяльність учасників, результати організаторів, результати учасників, оцінка результатів та корекція [1].

Результати опитування серед жителів міста Харкова та Харківської області показали, що всі опитані знають хоча б один іміджевий захід, що проводився в місті Харкові до початку війни. 32% респондентів брали активну участь у

спортивних івентах і планують продовжувати долучатися до них у майбутньому. Опитані визначили основні цілі спортивних іміджевих заходів: популяризація здорового способу життя (70%), реклама різних видів спорту (25%), а також розваги та активний відпочинок (5%). Це опитування свідчить про успішний менеджмент та маркетинг органів місцевої влади у співпраці з івент-агентством щодо просування спортивних івентів у місті та області.

Ефективність організаційної моделі для підвищення прибутковості та популярності спортивних івентів полягає в ряді ключових аспектів, таких як:

1. Маркетингова стратегія, яка націлена на залучення глядачів, спонсорів, телевізійних аудиторій та медіа.

2. Партнерство зі спонсорами та співпрацю для забезпечення фінансової стабільності та підвищення прибутковості івенту.

3. Інноваційні технології передбачають використання сучасних технологій, включаючи відеотрансляції, мобільні додатки та віртуальну реальність.

4. Управління гостьовими досвідами, а саме створення привабливих та комфортних умов для відвідувачів сприяє позитивному досвіду та рекомендаціям.

5. Розвиток міжнародних зав'язків та розширення географії заходу може сприяти залученню більш широкої аудиторії учасників.

Ефективна модель повинна поєднувати ці та інші аспекти для досягнення максимальних результатів у плані прибутковості та популярності спортивних івентів.

Висновки. Отже, успішна організація спортивних заходів вимагає ретельного планування, управління ризиками та здатності вирішувати проблеми швидко та ефективно. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що спортивні івенти викликають великий інтерес серед глядачів та учасників, та є популярними серед широкої громадськості. Вони привертають увагу спонсорів та мас-медіа, та можуть впливати на економічний розвиток та популяризацію спорту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні ефективності використання сучасних технологій у процесі проведення спортивних івентів.

Список використаної літератури:

1. Бондар А.С., Петренко І.В., Губарєва А.В. Increasing the efficiency of organizing and conducting mass participation sports events. Monograph. Promising areas for the development of physical culture, sports, fitness and recreation : Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. pp. 89-113

2. Ніколюк О.В., Дьяченко Ю.В., Савченко Т.В. Особливості розвитку івент менеджменту в Україні. Інвестиції: практика та досвід. 2021. № 6. С. 98-103.

3. Повалій Т. Л., Світайло Н. Д. Івент-менеджмент : навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2021. 198 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/82458/1/Povalii_management.pdf;jsessionid=DFFC6B06FDFB9F4B17C416F8114F5DF6

4. Хитрова О.А., Харитонова Ю.Ю. Стан і тенденції розвитку івент-менеджменту в Україні. Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету. Серія: економіка і менеджмент. 2018. Вип. 30. С.27-31.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Олена Степанюк, Ірина Когут

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. *Популярним методом взаємодії та спілкування студентської молоді у позанавчальний час є участь у волонтерській діяльності, в якій прищеплюються цінності, розвиваються життєві навички, стимулюється співпраця та надаються можливості спілкування й обміну досвідом. В епоху комерціалізації спорту волонтерство може бути важливим інструментом виховного впливу у формуванні гуманістично орієнтованого суспільства незалежно від будь-якої приналежності.*

Ключові слова: *спортивна волонтерська діяльність, заклади вищої освіти, соціальна інтеграція, гуманізація суспільства.*

Вступ. Характеризуючи сучасний стан розвитку спортивної волонтерської діяльності в Україні, на основі порівняння із світовим досвідом, визначено, що вона має епізодичний характер. Однак вивчення міжнародного досвіду свідчить, що вагоме значення для розвитку спорту в усьому світі належить волонтерській діяльності. В свою чергу актуальним постає питання вивчення сучасного стану розвитку спортивної волонтерської діяльності в Україні.

Мета та завдання дослідження: визначити сучасний стан розвитку спортивної волонтерської діяльності в закладах вищої освіти України задля популяризації кращих практик щодо розвитку і поширення цього явища.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, даних мережі Інтернет; метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами експертного опитування визначено, що дієвим інструментом популяризації та поширення спортивної волонтерської діяльності серед молоді є заклади освіти (рис. 1). Аналізуючи сучасний стан цього питання, визначено, що в більшості закладів вищої освіти сфери фізичної культури і спорту не відбувається підготовки студентської молоді до спортивного волонтерства в межах освітнього процесу. Більшість закладів вищої освіти сприяють поширенню спортивного волонтерства переважно за допомогою співпраці з громадськими та державними організаціями, які займаються підготовкою спортивних волонтерів перед конкретними змаганнями. Однак позитивним прикладом є Харківська державна академія фізичної культури, де поєднано різні інструменти популяризації, поширення та навчання студентської молоді до спортивного волонтерства, а

саме: окремі обов'язкові дисципліни для студентів 1 та 2 курсу бакалаврату та у співпраці зі спортивними або волонтерськими організаціями, в рамках яких відбуваються позанавчальні курси підготовки волонтерів, або підготовка організаторами перед конкретними змаганнями.

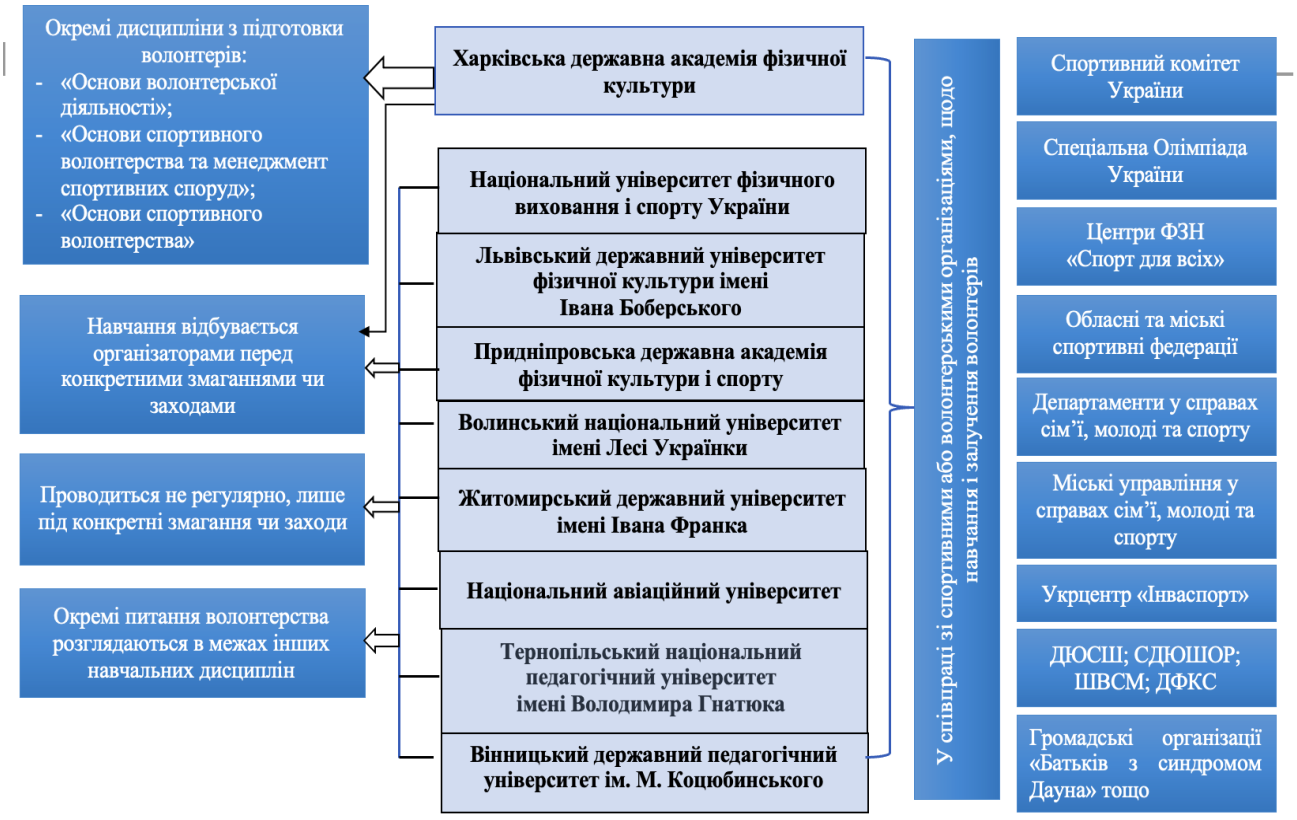


Рис. 1. Організаційні засади навчання, популяризації та поширення спортивної волонтерської діяльності у закладах вищої освіти України

Аналізуючи вищевикладене, визначено взаємозв'язок розвитку спортивної волонтерської діяльності із науковою діяльністю. Адже, в Харківській державній академії фізичної культури науковиця І. В. Петренко досліджувала та обґрунтувала важливість розвитку спортивної волонтерської діяльності через заклади вищої освіти, запропонувавши і запровадивши дисципліни з підготовки спортивних волонтерів. У зв'язку із цим актуальним постає створення навчально-методичного забезпечення з підготовки спортивних волонтерів в Україні. Розроблене методичне забезпечення необхідно впровадити в освітній процес більшості закладів освіти сфери фізична культура і спорт в партнерстві з іншими спортивні організації, що в свою чергу слугуватиме розширенню їх відносин, стане місцем регулярної взаємодії студентів з майбутніми роботодавцями й сприятиме мотивації до спортивної волонтерської діяльності в цих закладах.

Висновки. Отже, за результатами експертного опитування визначено, що важливою складовою поширення та впровадження спортивного волонтерства серед студентської молоді є розробка та впровадження навчально-методичного забезпечення (окрема дисципліна, теоретичні знання) та співпраця з різними громадськими, державними та волонтерськими організаціями (практичні

навички), де студенти можуть отримувати і впроваджувати теоретичні знання в практику, що слугуватиме поширенню цього явища в Україні та формуванню гуманістично орієнтованого суспільства.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розроблення та впровадження в закладах вищої освіти України навчально-методичного забезпечення з підготовки спортивних волонтерів.

Список використаної літератури:

1. Когут І., Степанюк О. Організаційно-методичні особливості реалізації спортивної волонтерської діяльності в освітніх закладах України та світу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 71–75. URL: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.71-75.

2. Петренко І., Гращенкова Ж., Мішин М. Спортивне волонтерство як соціокультурний феномен сучасності. Humanitas. 2022. № 5. С. 46–51. URL: https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.5.7.

3. Bondar A., Petrenko I. The role sports volunteering in the life of university students. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. Т. 50, № 6. С. 40–43. URL: https://doi.org/10.15391/snsv.2015-6.006.

4. Socially vulnerable youth and volunteering in sports: analyzing a brussels training program for young soccer coaches / E. Buelens et al. Social inclusion. 2015. Vol. 3, no. 3. P. 82–97. URL: https://doi.org/10.17645/si.v3i3.188

5. Wise N., Kohe G. Z., Koutrou N. Editorial: sport volunteering, educational leadership and social transformation. Sport, Education and Society. 2021. Vol. 26, no. 9. P. 945–951. URL:https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1946028.

УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗАХОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС СУЧАСНОГО ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Сергій Ткачов, Дар'я Коритіна

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В тезах розглянуті питання проблеми збереження психічного здоров'я людей в українському суспільстві. Визначена необхідність здійснювати моніторинг рівня психічного здоров'я різних груп населення з урахуванням вікових особливостей.*

Ключові слова: *психологічне здоров'я, психологічна підтримка, воєнний стан.*

Вступ. В умовах сучасного воєнного стану в Україні проблема збереження психічного здоров'я людей набирає своєї особливої актуальності, оскільки він діє вже тривалий період. Внаслідок цього спостерігається негативна динаміка у погіршенні психічного здоров'я в українському суспільстві.

Мета дослідження – представити узагальнені заходи психологічної підтримки людей в умовах сучасного воєнного стану в Україні.

Методи наукового пошуку: використано контент-аналіз наявних джерел з обраної проблеми, методи систематизації та узагальнення.

Результати та їх обговорення. Визначення терміну «здоров'я людини» акцентується на таких моментах, як

- стабільність основних функціональних характеристики людського організму, що виявляється передусім в наявності нормального рівня фізичної активності та енергійності, відсутність серйозних захворювань [2];
- присутність високої здатності щодо пристосування до трансформацій в соціальному і природному і середовищі, тобто має місце здатність людини адаптуватися до зовнішніх змін, які віддзеркалюються в соціальних, економічних та кліматичних змінах, тобто зазвичай здорова людина має завжди достатній рівень стресостійкості і вміє добре реагувати на непередбачувані життям обставини [1];
- збереження емоційного й соціального благополуччя людини, внаслідок чого вона вільна від будь-яких психічних розладів та здатна успішно протистояти негативним емоціями [3].

На основі існуючих джерел з обраної проблеми встановлено, що основною стратегією психологічної допомоги в умовах воєнного стану є психосоціальна допомога, яка забезпечується досвідченими фахівцями з психіатрії та психології.

Водночас доцільно долучити до вказаної діяльності й волонтерські громадські організації, оскільки вони можуть забезпечити необхідні життєві умови для людини і дати можливість їй долучитися до психологічних заходів.

В період війни важливо також здійснювати моніторинг рівня психічного здоров’я різних груп населення з урахуванням вікових особливостей, а також учасників війни та людей з обмеженими можливостями й особливими потребами. Психологічна допомога повинна бути адаптована до конкретних потреб цих груп.

Висновки. Таким чином, проблема збереження психічного здоров’я людей в українському суспільстві потребує системного вирішення шляхом мультидисциплінарного підходу у відповідній діяльності практичного психолога.

Список використаної літератури:

1. Горобей М.П., Осадчий О.В. Загальна теорія здоров’я: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров’я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Чернігів: ЧНТУ, 2017. 210 с.

2. Білозерська, С.І. (2019). Змістові аспекти фізичного та психічного здоров’я особистості. С. 15-17.

3. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Стрес, життєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній міграції. К., 2023. С. 35-41.

АУТОТРЕНІГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ РІВНЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СУЧАСНИХ СПОРТСМЕНІВ

Сергій Ткачов, Тімумі Хамза

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *В тезах розглянуті питання психологічної підготовки спортсменів. Досліджено використання аутотренінгу як ефективного засобу для відновлення рівня спортивної працездатності сучасних спортсменів.*

Ключові слова: *психологічна підготовка, аутотренінгу, психологічна працездатність.*

Вступ. Підготовленість спортсмена включає багато аспектів, серед яких одним із основних є рівень спортивної працездатності. Зазначена проблема на початку XXI століття в Україні й донині активно вивчається вітчизняними науковцями. Особливого значення ця проблема постає сьогодні – в умовах воєнного стану. Останнє спричиняє психологічним розладам у стані спортсменів, тому психологічні засоби відновлення спортивної працездатності вельми актуальні.

Мета дослідження – представити аутотренінг як ефективний засіб для відновлення рівня спортивної працездатності сучасних спортсменів.

Методи дослідження. У процесі наукового пошуку застосовано такі методи, як контент-аналіз наявної літератури з обраної проблеми, моделювання ефективного аутотренінгу, методи систематизації та узагальнення набутих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. У попередньому дослідженні викладено напрацювання з вказаної проблеми – з'ясовано поняття «працездатність», а також напрацьовані в останні десятиліття в українській спортивній науці засоби відновлення рівня спортивної працездатності [1]. Працездатність розуміється по суті як спроможність спортсмена здійснювати активну спортивну діяльність в інтенсивній формі у заданий часовий відрізок [2]. Поняття «спортивна працездатність» Українські дослідники Бандура В.А., Панасюк І.В, Пільова С.Г. вказують на те, що спортивна працездатність дозволяє виконувати специфічні для певного виду спорту навантаження необхідної потужності та тривалості. На сьогодні класифіковано такі засоби відновлення рівня спортивної працездатності, як медико-біологічні, педагогічні та психологічні засоби [3].

За результатами усного опитування діючих тренерів на курсах підвищення кваліфікації в ХДАФК упродовж періоду – лютого-березня 2024 року (всього 27 осіб) з'ясувалося, що серед психологічних засобів відновлення рівня спортивної працездатності найбільш вдалим є аутотренінг, оскільки його застосування являє собою автономну та мобільну акцію для спортсмена й не потребує додаткових умов для виконання.

На основі класичної схеми аутотренінгу та певного досвіду його використання у роботі зі спортсменами [4; 5; 6] доцільно у процесі його застосування «підключати» до уявлень спортсмена приємних спогадів щодо

«легкості» та «спроможності» бути активним та енергійним. При цьому особливо дієвим є пережитий досвід вдалих спортивних досягнень та відповідних позитивних емоцій. Тобто використання нейролінгвістичного програмування може забезпечити необхідну гармонію в ефективному відновленні рівня спортивної працездатності.

Висновки. Отже, поєднання НЛП та аутотренінгу дає можливість вдосконалити класичний аутотренінг як прагматичний шлях відновлення рівня спортивної працездатності спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Тімумі Хамза, Щербак Олександр. Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2023 року.* Харків: ХДАФК, 2023. С. 310-312.

2. Словник основних понять з фізичної культури: для студ. факультетів фізичного виховання вищих пед. навчальних закладів. Укладачі: О.А. Согоконь, О.В. Донець. Полтава: Сімон, 2020. 111 с.

3. Засоби відновлення спортивної працездатності. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/21/part_2/11.pdf

4. Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності. URL: https://www.google.com/search?q=

5. Психологічні засоби підвищення спортивної працездатності важкоатлетів. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-01/08rviswl.pdf

6. Білошенко О.І., Рєзніков О.В. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ. URL:https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/94f74b3c-9444-44a4-afde-10374a9639ee/content

ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНИХ СПОРУД

Едуард Чархукян, Ірина Петренко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. *Робота спрямована на вивчення особливостей діяльності спортивної споруди на прикладі Комунального підприємства «Харківський Палац спорту», визначення основних шляхів його фінансування, розгляд переліку фізкультурно-спортивних послуг, які надає ця спортивна споруда.*

Ключові слова: *спортивна споруда, комунальна форма власності, фінансування, фізкультурно-спортивні послуги.*

Вступ. Спортивні споруди є важливою частиною інфраструктури для розвитку спорту, оскільки вони створюють умови для проведення тренувань, змагань та інших спортивних заходів [1]. Спортивні споруди, такі як палаци спорту, стадіони, спортивні зали, басейни, тенісні корти тощо, мають відповідне

обладнання та умови для занять спортом у будь-яку погоду та час доби. Вони забезпечують доступ до спорту для всіх широким верствам населення [2]. Саме тому, діяльність таких спортивних споруд викликає науковий інтерес у сучасних дослідників.

Мета дослідження – вивчити особливості діяльності спортивної споруди на прикладі Комунального підприємства «Харківський Палац спорту».

Матеріали та методи дослідження. Для досягнення цілей наукового дослідження був використаний широкий спектр наукових методів, таких як аналіз літературних джерел, аналіз документів, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування та використання методів математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження показало, що Комунальне підприємство «Харківський Палац спорту» є найбільшою спортивною спорудою закритого типу в місті Харкові. Вона має загальну площу 19150 м^2 та може розмістити 3500 місць. Палац спорту використовується для проведення спортивних заходів, виставок, виступів та інших масових подій.

Комунальне підприємство надає різноманітні послуги, включаючи фізкультурно-виховні, фізкультурно-оздоровчі, спортивно-видовищні та спортивно-тренувальні послуги. Важливими факторами для діяльності КП «Харківський Палац спорту» є зручне розташування поруч зі станцією метро, великий внутрішній манеж, високі стелі, кваліфікований персонал адміністрації та наявність різноманітних унікальних можливостей для проведення різноманітних подій [3].

Основним джерелом фінансування КП «Харківський Палац спорту» є фінансова підтримка з міського бюджету, а також існують додаткові джерела фінансування, зокрема, поповнення статутного фонду, дохід від комерційної діяльності, яка включає проведення платних заходів, оплату оренди приміщень постійними орендаторами та інші.

Палац спорту – це комплексна спортивна споруда, яка надає широкий спектр послуг населенню міста. У ході дослідження проведено опитування пересічних громадян м. Харкова з метою виявлення громадської думки щодо ефективності діяльності Палацу спорту та якості надання послуг.

В ході опитування з’ясувалося, що 100% опитуваних бодай один раз відвідували Палац спорту (до 24 лютого 2022 року). При цьому 30% опитуваних регулярно відвідували Палац спорту один раз на місяць, 47% респондентів бували у Палаці спорту раз на рік, 23% – відвідували часто, що вказує на чималу популярність даного об’єкту серед жителів міста. 68% відвідувачів стверджують, що у Палаці спорту надаються здебільшого платні послуги, та 32% опитуваних зазначають, що більшість послуг даного об’єкту безкоштовні. у результаті дослідження було виявлено, що на «задовільно» оцінюють якість послуг 49,9% респондентів, та на «добре» оцінили 51,1% опитаних, жоден з опитаних не оцінив якість наданих Палацом спорту послуг на «відмінно», що свідчить про середній рівень якості послуг.

У результаті дослідження були сформульовані практичні рекомендації з метою підвищення ефективності діяльності спортивної споруди. Зокрема:

1. Залучення спонсорів як додаткового джерела фінансування.

2. Покращення матеріальних умов та обладнання внутрішніх приміщень.

3. Удосконалення пунктів харчування та розширення спектру додаткових послуг для відвідувачів.

4. Налагодження постійного зв'язку зі ЗМІ регіонального та національного рівня.

5. Розвиток системи маркетингу спортивної споруди.

6. Підвищення якості запропонованих послуг.

7. Збільшення рівня конкурентоспроможності.

8. Підвищення рівня корпоративної культури і згуртованості колективу.

Ці рекомендації спрямовані на покращення управління, розвиток додаткових джерел фінансування та поліпшення обслуговування відвідувачів, щоб підвищити загальну ефективність та конкурентоспроможність спортивної споруди.

Висновки. Дослідження показало, що Палац спорту має значний потенціал для подальшого розвитку та покращення діяльності. Виявлені в дослідженні можливості, такі як залучення спонсорів, покращення умов та обладнання, розширення послуг для відвідувачів, розвиток маркетингу, підвищення якості та конкурентоспроможності, можуть сприяти підвищенню ефективності діяльності Палацу спорту. Для досягнення цих цілей потрібні додаткові інвестиції та ефективне управління, а також активна співпраця з усіма зацікавленими сторонами.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку включають аналіз побудови оптимальної стратегії розширення послуг та поліпшення обслуговування відвідувачів з метою збільшення прибутковості діяльності спортивної споруди.

Список використаної літератури:

5. Долинний Ю.О., Гейтенко В.В. Спортивні споруди і обладнання : методичні вказівки для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА, 2020, 70 с.

6. Горошкова Л.А., Волков В.П. Виробничий менеджмент: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2016, 131 с.

7. Статут КП «Харківський палац спорту». URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/

РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ В РІЗНИХ КРАЇНАХ

Вероніка Чернобай, Тетяна Кропивницька

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. *Розкрито підходи до розвитку студентського спорту у різних країнах світу (США, Німеччина, Японія, Україна).*

Ключові слова: *студентський спорт, розвиток, США, Німеччина, Японія, Україна.*

Вступ. Студентський спорт відіграє важливу роль у вихованні здорового покоління та популяризації активного способу життя серед молоді. Заняття спортом у студентські роки не лише зміцнюють фізичну форму, а й виховують такі цінні якості, як дисципліна, наполегливість та командний дух. Тому підтримка та розвиток студентського спорту має бути пріоритетом для кожної держави, яка дбає про майбутнє своїх громадян.

Мета та завдання дослідження: порівняльний аналіз розвитку студентського спорту в різних країнах світу для виявлення кращих практик та ефективних стратегій, які можуть бути запозичені іншими державами.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано аналіз літературних, документальних джерел та інформації офіційних сайтів організацій, контент-аналіз, синтез і узагальнення, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток студентського спорту є важливим показником загальної спортивної культури та пріоритетів у різних країнах світу. Аналізуючи наведену таблицю, можна помітити значні відмінності у підходах до фінансування, інфраструктури та популярних видів спорту.

Таблиця 1

Підходи до розвитку студентського спорту в різних країнах

Країна	Фінансування	Популярні види спорту	Інфраструктура	Підтримка урядом
США	Значне фінансування університетських спортивних програм за рахунок спонсорів, телевізійних угод та квитків.	Американський футбол, баскетбол, бейсбол, легка атлетика.	Сучасні спортивні комплекси, стадіони, тренажерні зали у провідних університетах.	Сильна підтримка на рівні штатів та федерального уряду, надання стипендій.
Німеччина	Значне державне фінансування та підтримка спортивних клубів.	Футбол, легка атлетика, гандбол, волейбол.	Сучасні університетські спортивні центри та майданчики.	Підтримка на федеральному та регіональному рівнях.
Японія	Помірне державне фінансування та підтримка клубів.	Бейсбол, боротьба, настільний теніс, легка атлетика.	Достатня кількість спортивних майданчиків в університетських містечках.	Підтримка на національному та місцевому рівнях.
Україна	Обмежене державне фінансування, залежність від університетських бюджетів.	Футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика.	Застаріла спортивна інфраструктура в більшості університетів.	Незначна підтримка на державному рівні.

Представлена таблиця демонструє, що підходи до розвитку студентського спорту суттєво різняться між країнами, відображаючи їх національні особливості та культурні традиції, пріоритети, державну політику та економічні можливості.

Такі країни, як США [1], Німеччина, характеризуються значним державним та/або приватним фінансуванням спортивних програм університетів, сучасною інфраструктурою та потужною всебічною підтримкою на різних рівнях влади. У той же час, як Україна, має обмежені ресурси для розвитку студентського спорту, що позначається на застарілій матеріально-технічній базі навчальних закладів і недостатній увазі з боку державних органів [2, 3, 5]. Вибір популярних видів спорту безпосередньо пов'язаний із національними традиціями та культурними уподобаннями.

Висновки. Проведений порівняльний аналіз розвитку студентського спорту в різних країнах світу допомагає виявити кращі практики та ефективні стратегії, які можуть бути запозичені іншими державами. Зокрема, комерціалізована модель США з високим рівнем фінансування та сучасною інфраструктурою безумовно заслуговує на увагу. Для менш заможних держав, як Україна, цей шлях є менш перспективним, і вони мають шукати інші способи підтримки та розвитку студентського спорту, спираючись на власні культурно-історичні традиції та пріоритети.

Результати дослідження також підкреслили важливість сприятливого ставлення державної влади до студентського спорту шляхом формування відповідної політики та належного фінансування програм підтримки на національному та регіональному рівнях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні факторів, що обумовлюють ефективний розвиток студентського спорту.

Список використаної літератури:

1. National Association of USA student sport. URL: http://www.ncaa.org/about/resources/mediacenter/ncaa-101/what-ncaa (дата звернення: 30.04.2024).

2. Сучасний студентський спорт як модус розвитку спортивної культури майбутніх фахівців фізичного виховання | New pedagogical thought. New pedagogical thought. URL: http://npd.roippo.org.ua/index.php/NPD/article/view/196 (дата звернення: 30.04.2024).

3. Resolution of the National Congress of Sports Student Union of Ukraine. URL: http://studsport.com.ua/normatyvno-pravova-baza/ (дата звернення: 30.04.2024)

4. Олімпійська хартія. Національний олімпійський комітет України. URL:https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/ (дата звернення: 30.04.2024).

5. Дмитрів Р., Степанюк В., Пацалюк К., Коваленко О. Роль центрів студентського спорту у підвищенні якості надання оздоровчо-рекреаційних послуг в системі вищої освіти: український та зарубіжний досвід. 2024. С. 82-87. URI: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44722 (дата звернення: 30.04.2024).

ANALYSIS OF CURRENT PEDAGOGICAL CONDITIONS AND METHODS OF FORMING EMOTIONAL STABILITY FOR PRESCHOOL CHILDREN IN THE SPORTS ACTIVITIES PROCESS

Leva Alyona, Poleshchuk Svitlana
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Dnipro, Ukraine

Abstract. The peculiarities of modern pedagogical conditions and methods of forming emotional stability for preschoolers in the sports activities process are analyzed in the article.

Keywords: emotional stability, pedagogical conditions, educational and training classes, level of development.

Introduction. Nowadays emotional stability is one of the most important qualities of a person, which affects the success of his activities in difficult stressful conditions. The destruction of peaceful life in the world, in particular in Ukraine, has caused nervous disorders in many children, which increases the need to study modern features and ways of forming emotional stability of the individual.

The purpose and objectives of the research. *Purpose of the research* - to analyze modern pedagogical conditions and methods of forming emotional stability for preschoolers in the sports activities process. To achieve this goal, the following tasks are expected to be solved: Study of modern pedagogical approaches to education of preschool children. Analysis of methods of forming emotional stability in children. Study of the specifics of the use of sports activities for the formation of emotional stability in preschoolers.

Research methods: analysis of scientific and methodical literature and the Internet sources, analysis of educational and training sessions classes.

The method of joint activity of adults and children has a significant impact on the effectiveness of constructive interaction of participants in the educational process. Joint activity develops the skills of joint work, unites, accustoms children to the responsibility of everyone for the assigned task, develops initiative, creativity, as well as the child's confidence in himself and his abilities, and as a result - contributes to the formation of emotional stability of preschoolers [1].

One of the most effective and natural methods of constructive interaction is the communicative method. In the preschool period, the socialization of the child takes place simultaneously with the active development of speech, which leads to the need for the development of interpersonal communication both with peers and with adults [4]. The development of interpersonal relationships is an important step towards learning about the world around us and is the key to the development of children's confidence and stable psycho-emotional health.

Necessary methods of ensuring the conditions of constructive interaction of participants in the music-educational process are encouragement and motivation, incitement to initiative and creative activity [3]. Joint recognition of successes helps to increase the confidence of preschoolers and activate their participation in the process of sports and music classes. For the sake of such results, it is important to enrich the content of tasks with personally-oriented material, to treat the child as an individual, to

satisfy his needs in communication with the teacher, to stimulate cognitive interest, to form an adequate self-esteem in the child [5].

The method of joint activity of adults and children has a significant impact on the effectiveness of constructive interaction of participants in the educational process. Joint activity develops the skills of joint work, unites, accustoms children to the responsibility of everyone for the assigned task, develops initiative, creativity, as well as the child's confidence in himself and his abilities, and as a result - contributes to the formation of emotional stability of preschoolers.

Research results and their discussion. The analysis of modern pedagogical conditions and methods of forming emotional stability for preschool children in the sports activity process confirms that emotional stability is extremely important and is the key to successful development for children aged .

Conclusions. The analysis of scientific and methodological literature made it possible to carefully study the features of modern pedagogical conditions and methods of forming emotional stability in preschoolers during sports. Children's physical activity is a well-founded recommendation for further positive development of the child [2].

Prospects for further research are further searches and use of modern technologies (game, associative, suggestive, etc.) in the process of preschoolers' sports activities.

Reference:

1. Yashchuk I. P. Peculiarities of pedagogical interaction in conditions of humanization of the educational process of a higher educational institution. Pedagogical discourse. 2007. No. 1. P. 153–156.

2. Child and adolescent depression: a review of theories, evaluation instruments, prevention programs and treatments / Elena Bernaras, Joana Jaureguizar, Maite Garaigordobil – Frontiers in Psycology. Article 543. 2019. Child and adolescent depression: a review of theories, evaluation instruments, prevention programs and treatments (2019). Elena Bernaras, Joana Jaureguizar, Maite Garaigordobil. Frontiers in Psycology. Article 543.

3. Psychosocial assistance to internally displaced children, their parents and families with children from Eastern Ukraine: manual. for practitioners of the social sphere / [Melnyk L.A. et al. ; under the editorship L. S. Volynets]. Kyiv: Kalita Publishing House LLC, 2015. p. 72-76

4. URL: How to develop a child's emotional stability - Child Development (childdevelop.com.ua)

5. Children and the war in Ukraine: about the situation of children from family forms of upbringing and institutional institutions. Report #1. / [V. D. Dybailo, Z. P. Kyyanytsia, candidate ped. Sciences, Tymoshenko N. V., Laushnik O. I., Candidate of Science physics - mathematics Sciences, Petushkova L.A., Candidate of Science ped. of Science, Vovk V. M., Tereshchenko A. V]. Kyiv: Unicef. 2022. p.60-63

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE EMOTIONAL AND VOLITIONAL SPHERE OF ATHLETES

Halyna Zhukova, Tetiana Bulhakova
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Kyiv, Ukraine

Abstract. The current state of development of psychological sports science is characterized by an increased interest of researchers in the problems of the human mental state. This situation, on the one hand, can be explained by the need to solve real practical problems in the emotional sphere, and on the other hand, by the development of psychology itself, the need to improve the theoretical and methodological base.

Key words: feelings, emotions, will, athlete.

Introduction. A person reflects the objective properties of objects and phenomena of the surrounding reality through cognitive processes. Emotions were formed as a special form of mental reflection of important objects and events in the process of evolution. The same object or event gives rise to different emotions in different people, because each of them has their own specific attitude towards this object. Emotions are subjective reactions of a person to the influence of external and internal stimuli, which is reflected in the form of experiences of their personal significance for the subject and manifests itself in the form of satisfaction or dissatisfaction [1; 3].

The purpose of the research is to carry out a theoretical analysis of approaches to the study of the emotional sphere and psychological characteristics of athletes. **The task** of the research is to analyze the psychological, pedagogical and physiological scientific literature on the problem of human emotions and the emotional sphere of the personality of sports activities subjects.

Research material and methods. Such theoretical methods as analysis, synthesis, systematization of psychological, psychophysiological and pedagogical literature were used to solve the identified tasks and achieve the goal of the work.

Research results and their discussion. Emotions manifested in the form of satisfaction are called positive, and in the form of dissatisfaction are negative. The former includes, for example, joy, admiration, sympathy, the latter contains fear, anger, hatred. A person feels positive emotions when any of his needs are satisfied or he sees such an opportunity. In this case, its activity is aimed at maintaining or achieving a positive impact. If the need is not realized, a person experiences a feeling of dissatisfaction, and his activity is directed to avoid harmful or unwanted influences [4].

An important feature of the emotional sphere of athletes is the possibility of coexistence of emotions and feelings of the opposite direction. Positive and negative emotional experiences are useful because they help a person to regulate his behavior and fill his existence with personal content. But any emotions can turn from useful to harmful and this happens when they become too intense or inadequate [5, 26]. Along with positive and negative emotions, there is also a state of so-called “emotional zero” or boredom. Its danger lies in the fact that the subjects of sports activities can experience positive emotions very quickly after the competition. If an athlete cannot

quickly control himself, especially after a defeat, this will be aggravated by irritation, anger or sadness [1].

Athletes can get stuck on their emotions, both positive and negative. In addition to heightened emotions and feelings, and even in opposition to them, athletes at a high level develop their self-regulation abilities. A person who is more capable of intense and diverse emotions also becomes more capable of inhibiting them with willpower. Emotional instability provokes various conflict situations. Emotional instability as undeveloped sympathy for the suffering of other people, lack of selfless affection, love, loneliness can lead to emotional egocentrism. It can be a specific fear of certain situations or objects, or it can be a very generalized and vague condition. Fears can also arise due to insecurity in one's own interpersonal relationships with other people.

The desired image of the "I" of the athlete consists of other people respected qualities leads to the use of volitional effort aimed at self-development. Many subjects of sports activities develop the necessary willpower in themselves. The general logic of the development of all volitional qualities can be expressed from the ability to manage oneself, concentrate efforts, withstand heavy loads to the ability to manage activities and achieve high results in them. According to this logic, methods of developing willpower are changing and improving [2].

The desire to develop useful personality qualities characteristic of adults of the same sex is characteristic not only of male athletes, but also of women. Athletes have good conditions for the formation of organizational skills, business acumen, entrepreneurship, and many other useful personal qualities related to manifestations of the emotional and volitional sphere. These personal qualities can be developed in almost all spheres of activity in which an individual is involved and which can be organized on a group basis: study, work, play. New criteria for evaluating the personality and activities of other people are being formed. This, on the one hand, creates an opportunity for a more accurate and correct assessment of people by comparing them with each other, and on the other hand, produce certain difficulties due to the inability to correctly perceive another person, to give him a correct assessment.

Conclusions. Therefore, the most relevant for the development of the emotional and volitional sphere of an athlete's personality are anxiety, because he spends most of his time preparing for competitions; social relations, relations with colleagues, which can become a sample of comparison; the development of the will, because in accordance with the sports activity, the will-power of the individual is formed. It is through playing sports that you can learn such features of human interaction as cooperation, mutual help, mutual benefit, risk for the sake of others, etc. Moreover, it is precisely in sports activities that an extremely wide range of polar feelings opens up.

References:

1. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка НАПНУ*. 2012. Вип. 16. С. 35–46.

2. Білан Т. О. Формування емоційної сфери у майбутніх педагогів як проблема методолого-психологічної підготовки. *Молодий вчений.* 2019. № 4.2. (68.2.). С. 13–17.

3. Вінтюк Ю. В. Дослідження емоцій у навчальній роботі зі студентами-психологами. *Молодий вчений*. 2018. № 3 (55). С. 518–522.

4. Мазяр О. В. Діагностика особистісної проблеми: емоційна сфера. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 4. Т. 1. С. 36–41.

5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.

ЗБІРНИК ТЕЗ

«СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ МОЛОДІ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Видання Харківської державної
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61022, Харків, вул. Клочківська, 99
(057) 705-21-02

Харків, 2024