Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

ЗБІРНИК ТЕЗ

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

18 травня 2023 року

Харків - 2023

УДК: 796.011

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. 294 с.

У збірнику представлені тези за напрямами роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; фізична терапія, ерготерапія та здоров'я людини; фізкультурно-спортивна реабілітація; фітнес та рекреація; психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні та мовно-філософські аспекти фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти.

Редакційна колегія
Голова редколегії::
Ольховий О.М., д.фіз.вих., професор, проректор з науково-педагогічної ХДАФК.

Члени редколегії:
Бала Т.М., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.
Рожков В.О., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.
Окунь Д.О., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.
Калмикова Ю.С., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізичної терапії.
Рубан Л.А., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації.
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., доцент, 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, 2023

ЗМІСТ

I. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ……...……....…10

Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга Методичні та психологічні аспекти підготовки фахівців для супроводу сім'ї з новонародженою дитиною на початковому етапі навчання плаванню у домашній ванні……..…..10
Анікіна Аліса, Долгополова Наталія Використання програми відеоаналізу Kinovea для біомеханічних досліджень бігу на етапі покращення техніки виконання……..……12
Антіпатрова Онисія Методи вдосконалення влучності кидків у баскетболі……...……..14
Батарчук Ксенія, Горбенко Олена Вплив спортивних танців на розвиток координаційнихздібностей у дітей молодшого шкільного віку……...…16
Бердо Анастасія, Альберт Лисенко Вдосконалення фізичної підготовки у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки……..…..18
Блудова Єлизавета, Дейнеко Альфія Легенда світової художньої гімнастики - Альбіна Дерюгіна…….……..20
Бондаренко Микита, Помещикова Ірина Точність двоочкових кидків м´яча у кошик кваліфікованих баскетболістів…….…….23
Волобуєв Іван, Пятисоцька Світлана Дослідження мотивації гравців у кіберспорті……..…….25
Дем'яненко Дар'я, Горбенко Олена Контроль аеробних та анаеробних можливостей спортсменів у спортивних танцях……..….27
Журавель Анастасія, Шевченко Олег Вплив психологічних факторів на змагальну діяльність тенісистів……..29
Заболотня Юлія, Бойченко Наталя Особливості видів підготовки в дзюдо……..……..30
Загайко Анастасія, Рожков Владислав Особливості силової підготовки у брейк-дансі……..……..32
Загребельна Ірина, Дейнеко Альфія Легенда художньої гімнастики - Ірина Дерюгіна…….34
Залізко Станіслав Роль стрибучості в ігровій діяльності волейболістів...37
Залога Вікторія, Паєвський Володимир Формування техніки гри на початковому етапі підготовки у пляжному волейболі……..39
Іванова Єлизавета Удосконалення фізичної підготовленості волейболісток на початковому етапі підготовки…….…….42
Ігнатенко Софія Удосконалення методики оперативного реагування у пішохідному туризмі засобами сенсорного методу……..44
Карикова Аліна, Чуча Наталія Особливості оцінки координаційних здібностей у юних баскетболістів…….…….46
Кіпень Аліна, Красова Інна Дослідження причин травматизму в спортивній гімнастиці…….47

Кірієнко Анастасія, Чичотка Назар Кореляційний аналіз поштовху класичного та різних видів стрибків……..50
Клевзуник Денис, Пащенко Наталія Показники відтворення просторових параметрів руху баскетболісток 12-13 років…….……..51
Коваль Дарина, Ольховікова Ірина Теоретичні основи та особливості підготовки спортсменів……...53
Кончицька Софія, Лисенко Альберт Особливості методики розвитку гнучкості у спортивних танцях під час онлайн-навчання……..……..56
Кузнєцова Марія, Рожков Владислав Особливості спеціальної фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки…..…..58
Лагода Валентина, Помещикова Ірина Показники спеціальної витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціальної базової підготовки……...60
Ланських Валерія, Дейнеко Альфія Історія розвитку Pole dance як спорту сучасності…….……62
Ларін Олексій, Помещикова Ірина Технічна підготовленість баскетболістів 11–12 років……..……64
Макогон Вероніка, Марченков Михайло Особливості становлення черлідингу як інноваційного виду спорту…….……66
Нижник Христина Фізична підготовка в змагальній діяльності волейболістів……..……..69
Обейко Олександр, Мельник Аліна Вдосконалення тактики виконання подач у волейболі…….……71
Палій Єлизавета Історичні аспекти зародження і розвитку волейболу у світі……..……73
Печеніжський Артем, Долгополова Наталія Особливості рейтингової системи CS:GO на платформі Facite……..……75
Пільгун Ярослав, Мельник Аліна Основні шляхи розвитку та підвищення показників стрибучості у волейболі……..77
Побіженко Анастасія, Горбенко Олена Особливості хореографічної підготовки спортсменів 10-12 років у спортивних танцях……...…79
Половінко Ксенія Оптимізація фізичної підготовки юних лижників 11-12 років за допомогою вправ на координацію……81
Риженко Дар'я Побудова тренувального процесу з урахуванням психологічних особивостей засвоєння матеріалу…….……84
Святенко Анастасія, Мельник Аліна Характеристика різновидів блоку у волейболі…….…86
Седоволосий Віталій, Красова Інна Особливості використання сучасних засобів та методів технічної підготовки спортсменів-акробатів……....88
Сидорика Владислав Формування умінь психологічної саморегуляції на різних етапах спортивного вдосконалення……91
Симоненко Ольга, Чуча Наталія Оцінка фізичної підготовленості баскетболістів груп базової підготовки……..……..93
Сірий Денис, Дейнеко Альфія Хореографія як один із сучасних методів підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту……...95

Таран Антон Психологічна готовність волейболістів до змагань……..97
Темченко Марія, Лободзінська Таїсія Сторінки олімпійської історії Каразінського університету (1991-2021 рр.)…….99
Черкаська Віра Вплив статевих і вікових особливостей при фізичній підготовці спортсменів……..……..……..102
Шеховцов Владислав, Пятисоцька Світлана Основні принципи ефективної комунікації гравців у кіберспорті…….104
Юхтенко Матвій Розвиток швидкісно-силових якостей юних борців 12-13 років…….……..107
Kaverzina Izabella, Kovalenko Nina Injuries in volleyball and their prevention……....109

II. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ……...111

Кольчицька Катерина, Кузьменко Ірина Організація фізичного виховання в європейських країнах……..……...…..111
Компанієць Андрій, Кузьменко Ірина Використання нестандартного інвентарю та обладнання на уроках футболу…….…….113
Михайленко Аліна, Мамешина Маргарита Рівень розвитку координованості рухів здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти……..116
Муковоз Артем, Жук Вячеслав Особливості підбору бігового взуття для занять фізичною культурою та спортом……..118
Пономарьова Вікторія, Маміна Олександра Історія розвитку бігового взуття…….……120
Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита Вплив вправ кросфіту на рівень розвитку швидкісних здібностей здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти……..122
Пузира Артур, Мамешина Маргарита Ставлення здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти до занять з фізичного виховання….124
Семененко Валерія, Коваленко Сергій Кінезіотейпування як один із допоміжних методів прискорення відновлення організму після травм отриманих під час виконання фізичних вправ…….126
Шестерова Людмила, Грищенко Людмила Формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання……..128
Indyk Daria, Sharkova Natalia Swimming as a means of improving psycho-physical qualities of young children…….……130

ІІІ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ……...132

Андрощук Анастасія Сучасний погляд на ерготерапію при м'язовій дистрофії Дюшена…….……132
Богата Жанна Фізіотерапія при дисфункції м'язів тазового дна у жінок……...134
Бойко Анна Сучасні підходи до фізичної терапії осіб при пошкоджені ротаторної манжети плеча……136
Васильєва Ганна, Федорович Оксана Комплексна програма фізичної терапії у боротьбі із гіпомімією у пацієнтів із хворобою паркінсона…...138
Добрінов Денис Фізична терапія осіб після артроскопічного відновлення передньої схрещеної зв'язки на післяопераційному етапі лікування……140
Дугіна Ліана, Полякова Юлія, Пустовойт Борис Фізична терапія після вивиху надколінка у відновлювальному періоді……..……..142
Камінська Орися Фізична терапія у разі гіпокінезії у осіб із хворобою Паркінсона……..……145
Кобилянська Катерина Фізична терапія пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба, які хочуть повернутися до активної діяльності……..….148
Кобрин Наталія Алгоритм фізичної терапії підлітків зі сколіозом I-II ступенів……..150
Колотуша Віталій, Чикаренко Ксенія Особливості застосування фізичних вправ у відновленні пацієнтів після артроскопічних оперативних втручань з приводу пошкоджень структур колінного суглоба……..152
Король Тетяна, Свєрчкова Ольга, Литовченко Віктор, Калмикова Юлія Реабілітаційне обстеження при хронічному латеральному епікондиліті……..……..154
Малецька Алевтина, Кравчук Людмила, Платіца Людмила 3-площинна гімнастика Шрот, як засіб фізичної терапії сколіотичної деформації……..157
Мельничук Ірина Фізична терапія військовослужбовців з ампутацією нижньої кінцівки……..……..159
Морозюк-Кільніцька Альона, Бойко Марина Вплив занять за комплексною програмою фізичної терапії на психофізіологічний стан жінок зрілого віку з первинним ожирінням……...……..161
Надєїна Анна Роль ерготерапії у реабілітаційній програмі пацієнтів з нейропатією сідничного нерва……163
Пасішніченко Давід, Долгополова Наталія Особливості травматизму верхніх кінцівок кіберспортсменів……..……165
Перяєва Вікторія, Полковник-Маркова Вікторія Кінезотерапія в реабілітаційному менеджменті метаболічного синдрому у підлітків…...168
Прохорова Анастасія Танцетерапія у фізичній терапії жінок першого зрілого віку з надлишковою масою тіла……..…….170
Пустовойт Борис, Коваленко Тимур, Дугіна Ліана Фізична терапія при плоскостопості на поліклінічному етапі……..172

Пустовойт Борис, Попова Ірина Фізична терапія при ушкодженнях менісків колінного суглоба у післяопераційному періоді……..174
Середніцька Іоанна, Бас Ольга Принципи підбору вправ у Шрот-терапії при лікуванні сколіозу……..…….177
Федоришена Ірина Профілактика сколіозів у дітей шкільного віку…...179
Філоненко Владислав, Кравчук Людмила, Зінченко Віталій Особливості призначення засобів фізіотерапевтичних втручань для осіб після ампутацій нижніх кінцівок……..……181
Фінк Вікторія, Вітомська Марина Ерготерапія дітей першого періоду дитинства з РАС…….……184
Чемер Юрій Комплексна програма фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку хворих на рецидивуючий бронхіт……..……185

IV. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ……...188

Киричек Павло, Лук'янцева Галина, Олійник Тетяна, Моторна Наталія Моторна функція товстої кишки як одна з запорук забезпечення результативності у сучасному спорті……...188
Петрухнов Олександр, Громко Євгенія Реабілітація військовослужбовців засобами фізичної культури…….190
Рубан Валерія, Тетяна Скалій Самомасаж як засіб зняття м'язової напруги у людей похилого віку після змагань в Shuffleboard……193
Шевченко Віталіна, Рубан Лариса Герої також грають. «Ігри нескорених» - шлях до відновлення військовослужбовців……....196

V. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ……..…….....199

Духов Володимир, Мошенська Тетяна Тенденції розвитку фітнес-трендів……...…….199
Іванко Руслан, Мошенська Тетяна Воркаут як засіб мотивації молоді до занять фізичними вправами……..201
Латвинська Ірина, Артем'єва Галина Вплив занять з обладнанням TRX на показники компонентного складу тіла жінок зрілого віку……203
Леонтьєв Олександр Громадські організації США як важлива інституція формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення……...…….205
Луценко Іван Напрями оздоровчо-спортивної роботи в університетах США (на прикладі університету центрального Арканзасу)……...207
Мамонов Володимир, Максимова Катерина Війна в Україні, її вплив на здоров'я людей. Позитивний вплив фітнесу на здоров'я людей під час та після війни……..……208
Немашкін Артур Особливості кросфіту як напрямку у фітнес індустрії……..210

Поспілько Ліна, Максимова Катерина Вплив сучасних фітнес-технологій на стан здоров`я студентської молоді……..……..212
Сайченко Юлія, Мошенська Тетяна Онлайн-платформи та фітнес-додатки для занять фізичними вправами…….……214
Сіпаткина Олександра, Максимова Катерина Сутність поняття тенсегриті в професійній діяльності сучасного фітнес-тренера……..…..216
Солодовник Анастасія, Мошенська Тетяна Стан та перспективи фітнес-індустрії в Україні…….……217
Станченко Вєроніка, Максимова Катерина Оздоровчий фітнес як сучасний засіб оздоровлення населення України…….……219
Толчєва Ганна, Огар Альона Функціональні обов'язки тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах…….……221
Троян Юлія, Артем'єва Галина Обладнання оздоровчого фітнесу Resistance Mini Band…….……223
Форостянова Дар'я, Максимова Катерина Вплив занять оздоровчим фітнесом на організм людини……...225
Христова Тетяна, Вінник Андрій Моделювання оздоровчої діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти……...226
Шестерова Людмила, Синиця Сергій Роуп-скіппінг як засіб підвищення рухової активності людини……...……228
Яцко Паранзем Програма управління вагою як теоретична основа нормалізації ваги жінок…….230

VI. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ……..……..……...233

Антіпатрова Онисія Особливості системи ціннісних орієнтацій спортсмена…….233
Булгакова Тетяна, Жукова Галина Питання сенсу життя в спортивній психології…….……..235
Вербовата Ольга Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя…….……..237
Гилун Анна, Бондар Анастасія Пріоритетні напрямки розвитку фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану……..……239
Горіна Єлизавета Логіко-лінгвістичне розуміння сенсу……..242
Гречишкін Олександр Особливості запозичення у термінології фізичної терапії…….244
Єрін Костянтин, Долгополова Наталія Розвиток комунікативних навичок у кіберспортсменів для підвищення ефективності гри в команді…….246

Засядько Никита Особливості використання спортивної термінології іншомовного походження……..……..249
Зінченко Маргарита, Максимова Катерина Проблема перекладу англійських спортивних термінів українською мовою……..……251
Іванченко Тетяна Розвиток медичної термінології часів Української Народної Республіки 1917-1920 років…….252
Ланських Вероніка, Дейнеко Альфія Дослідження соціокультурних функцій спорту на прикладі тренувальних занять Pole dance……255
Мілліончиков Владислав Особливості футбольного назовництва…...257
Мякенька Анастасія, Стадник Світлана Особливості антикризового управління фізкультурно-спортивною організацією……....259
Омельчук Олена Церква і спорт в Україні: напрямки взаємодії……..262
Омельчук Олена, Ткачов Сергій Особливість емоційного вигоряння у практичних психологів в умовах воєнного стану……..……264
Остапенко Євген Етикет у сфері медицини……..….266
Половінко Ксенія Ціннісні аспекти взаємодії спорту і кінематографа...268
Романюк Максим Сучасна психологічна підготовка юних футболістів…….270
Салтан Сергій, Середа Наталія Організаційно-управлінські аспекти функціонування фізкультурно-спортивних організацій в умовах кризи..272
Слюсарчук Віктор, Єдинак Геннадій Особливості вияву рефлексивного компонента готовності до фізичного саморозвитку в дівчат – майбутніх офіцерів…….274
Старченко Вадим Українське мистецтво та спорт……..…….276
Тетянченко Анастасія Загальні назви осіб жіночої статі в контексті сучасної медичної термінології……..…..278
Удянський Микола Особливості творення спортивної термінології…..280
Шевченко Віталіна, Павлик Олена «Спортсмени і в Америці спортсмени» - або яка різниця між системою виховання юних спортсменів в Україні та Америці…….…….283
Шляхов Максим, Бондар Анастасія Особливості підготовки спортивних агентів…….285
Erin Konstantin, Maksymova Kateryna Problems of ignoring English learning in Cyber sports…….……..287
Makogon Veronika Importance of learning English for students of "tourism" speciality……..289
Olenchenko Kristina, Maksymova Kateryna Actual problems of translation of sports terminology in modern linguistics……290
Piharova Anna, Maksymova Kateryna Importance of knowledge of English language for athletes……..……..292
Verzilina Yuliia, Maksymova Kateryna Importance of learning English for sports in modern realities…….293

І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

МЕТОДИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ СУПРОВОДУ СІМ'Ї З НОВОНАРОДЖЕНОЮ ДИТИНОЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ У ДОМАШНІЙ ВАННІ

Тетяна Азаренко, Ольга Пилипко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Авторами розглядаються методичні та психологічні аспекти, які визначають рівень компетентності фахівців, що супроводжують сім'ю з новонародженою дитиною до 6 місяців в процесі навчання плаванню в домашній ванні.

Ключові слова: плавання, новонароджений, домашня ванна, фахівці.

Вступ. У сучасному суспільстві найважливішим завданням є оздоровлення та повноцінний розвиток дітей, починаючи з перших днів від народження [1, 3].

Взаємодія дитини з водним середовищем – це гігієна, купання, водне загартовування, плавання у домашній ванні, ігри у воді. Все це є доступною, ефективною формою формування здорового способу життя в сім'ї за активної участі батьків та фахівців, які супроводжують сім'ю [2, 4, 5].

Залучення всіх членів сім'ї до активного контакту із новонародженим в процесі спілкування з водою є важливим об'єднуючим психологічним, комунікативним, оздоровчим фактором у подальшому розвитку сім'ї за підтримки фахівця, що супроводжує сім'ю на етапі після народження.

Рівень підготовленості та компетентності фахівця у цій галузі істотно впливає на гармонійність та успішність такого періоду в житті сім'ї.

Мета роботи – визначити методичні і психологічні аспекти підготовки фахівців, які супроводжують сім'ю з новонародженою дитиною на початковому етапі навчання плаванню у домашній ванні.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використовувалися теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування батьків, практичній досвід впровадження та апробації програми «Як рибка у воді» .

Опитування проводилося серед провідних фахівців в галузі раннього плавання на базі дитячого комплексу КП ОНСЦ «Акварена», спортивного фітнес-клубу «Хвиля», методичного центру програми «Як рибка у воді».

Результати дослідження. Проведений аналіз літературних джерел, опитування провідних фахівців, які працюють з дітьми віком до 3-х років, починаючи з домашніх умов, дозволило підготувати методичній посібник з плавання дітей у домашньої ванні та окреслити перелік методичних та психологічних рекомендацій для фахівців з навчання плаванню малюків у

домашніх умовах.

Сформовано 10 розділів, що визначають етапи водної адаптації дітей у домашніх умовах та формують компетенцію фахівця із супроводу сім'ї:

1. Як популяризувати здоровий спосіб життя в сім'ї, починаючи з періоду вагітності та очікування дитини в аспекті водного розвитку;
2. Як сприятливо провести адаптивний період, пов'язаний з гігієнічними процедурами та перший досвід купання дитини;
3. Як організувати спільне плавання у домашній ванні за участю батьків;
4. Як освоїти та дотримуватись правил максимальної безпеки у взаємодії з водою в домашніх умовах;
5. Як перейти від гігієни та купання до системних уроків плавання у домашній ванні;
6. Як подолати кризові періоди та труднощі у процесі навчання плаванню;
7. Як загартовувати дитину, використовуючи водні ресурси;
8. Як комплексно розвивати дитину в процесі уроків плавання;
9. Як правильно закінчити заняття;
10. Як оптимально підготувати дитину до переходу від занять у ванні до занять у басейні.

Висновки. У сучасному суспільстві раннє плавання набирає масштабну популярність. У зв'язку із підвищеним попитом на якісну підготовку та перепідготовку фахівців, тренерів, батьків у цій галузі виникає необхідність розробки навчальних програм, спрямованих на оздоровлення та розвиток дітей від народження, починаючи з домашніх умов. Є необхідність в узагальнені існуючих форм організації занять з раннього плавання в Україні, вдосконаленні методики проведення цих занять.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку полягає у розробці комплексної методики організації та проведення групових занять плаванням з дітьми раннього віку.

Список використаної літератури:

1. Азаренко Т.Д. Счастливый ребенок – здоровый ребёнок. Харьков: Основа, 2011. 96 с.
2. Азаренко Т.Д. та ін. Матусина книжка [хрестоматія для малюків: ігри та вправи у віршах, забавлянках та пісеньках]. Харків : Чайка, 2014. 95 с.
3. Ефименко М.М, Беседа В.В. Малий театр фізичного розвитку дітей малюкового та раннього віку: навчально-методичний посібник. Вінниця: ООО «Твори», 2018. 252 с.
4. Козина Ж.Л. Новая оригинальная методика детской гимнастики в стихах «Маленькие волшебники». *Всеукраїнська науково-практична конференція для студентів та аспірантів фізкультурних навчальних закладів «Фізична культура, спорт та здоров'я»*. Харків, 2000. 21с.
5. Тетяна Азаренко, Ольга Пилипко Прийоми водного загартовування дітей першого року життя при плаванні в домашній ванні. *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. 32 – 35.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ВІДЕОАНАЛІЗУ KINOVEA ДЛЯ БІОМЕХАНІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ БІГУ НА ЕТАПІ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ

Аліса Анікіна, Наталія Долгополова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Комп'ютерна програма Kinovea дозволяє проводити дослідження біомеханіки бігу за допомогою відеоаналізу. Це дає можливість вимірювати біомеханічні параметри бігу, такі як швидкість, час контакту стопи з поверхнею, висота підйому стопи та багато іншого.

Ключові слова: комп'ютерна програма Kinovea, біомеханіка, техніка бігу, відеоаналіз.

Вступ. Біомеханіка бігу є важливим аспектом в спортивній підготовці та реабілітації спортсменів. Вимірювання та аналіз біомеханічних параметрів можуть допомогти покращити техніку бігу та запобігти травмам. Сучасні тренери користуються смартфонами для запису окремих етапів руху спортсмена на відео. Це дозволяє об'єктивно оцінювати біомеханічні характеристики руху суглобів, що дає змогу покращити техніку бігу.

Мета дослідження: вивчити можливості комп'ютерної програми Kinovea для отримання детальних даних щодо біомеханіки та аналізу впливу різних параметрів на техніку виконання бігу.

Матеріали і методи дослідження. Для проведення дослідження були залучені спортсмени, які мали досвід бігу та бажали покращити свою техніку. Для вимірювання параметрів бігу була використана бігова доріжка моделі «MATRIKS», що дозволила забезпечити стабільні умови для бігу та точне вимірювання показників. Для відеознімання була використана камера на смартфоні, яка була розміщена на відстані від доріжки для отримання зручного кута зйомки. Після збору відеоматеріалів була використана програма відеоаналізу Kinovea для детального аналізу техніки бігу та вимірювання біомеханічних параметрів.

Результати дослідження та їх обговорення. Біомеханічні дослідження бігу важливі для розуміння механіки руху спортсмена та вдосконалення техніки бігу. Вимірюючи та аналізуючи параметри бігу, тренери допомагають спортсменам визначити найбільш ефективну техніку та запобігти травмам [6]. Використання програм відеоаналізу допомагає на етапі тренувань контролювати технічність виконання спортсменом певних рухових дій [2]. В роботі [1] показано можливості використання безкоштовної комп'ютерної програми Kinovea для проведення біомеханічних досліджень у шорт-треці, а в публікації [3] описано її використання для вивчення техніки бігу**.**

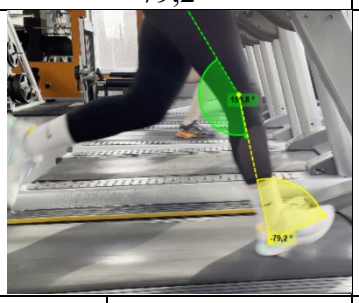
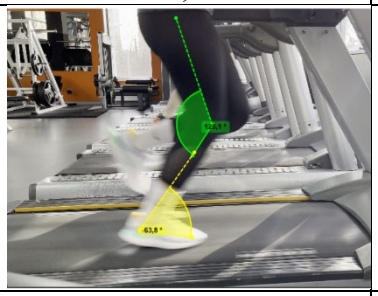
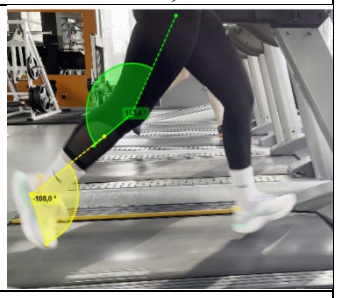
Результати дослідження [5] показали, що використання програми дозволяє отримати більш детальні та точні дані щодо біомеханіки бігу порівняно з традиційними методами вимірювання. Наприклад, за допомогою програми було можливо виміряти час контакту стопи з підлогою з точністю до милі секунд, що

майже неможливо зробити за допомогою традиційного вимірювання [7]. Крім того, за допомогою Kinovea можна визначити оптимальні кути згинання коліна та інших суглобів [4].

При вивченні бігу спортсмена середнього рівня на доріжці, для інтерпретації та аналізу отриманих нами відеоданих було складено звіт (табл.1 і табл. 2). В цих таблицях вказані кути між суглобами на певних фазах руху. Реєструвалися такі рухи суглобів, як гомілковостопний та колінний (що показано на схемах в таблицях).

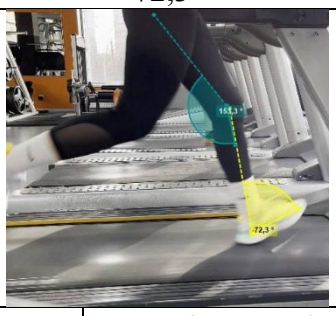
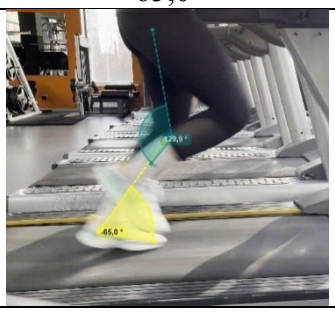
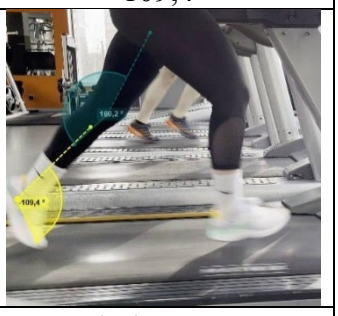
Таблиця 1

Протокол бігу для правої ноги

Кути	Перший контакт з підлогою (розбіг)	Відштовхування	Фаза польоту
Коліно	151,8°	128,3°	153,4°
Гомілка	79,2°	63,8°	108,0°
			
Час контакту ступні	2,11с (62 кадра)	Час польоту ступні	2,92 с (86 кадрів)

Таблиця 2

Протокол бігу для лівої ноги

Кути	Перший контакт з підлогою (розбіг)	Відштовхування	Фаза польоту
Коліно	153,3°	129,9°	160,2°
Гомілка	72,3°	65,0°	109,4°
			
Час контакту ступні	1,97 с (58 кадра)	Час польоту ступні	2,89 с (85)

Аналізуючи біомеханічних параметри, які показані в таблицях 1 та 2, можна встановити зв'язок між цими характеристиками та технікою виконання. Виявлено, що час контакту стопи з підлогою та кут згинання коліна є важливими параметрами, які впливають на швидкість бігу та його енергоефективність. Техніка бігу досліджуваного спортсмена не є ідеальною, а саме, спостерігається асинхронність фазового складу рухів лівої та правої ноги. Це може бути викликано недостатньою фізичною підготовленістю спортсмена або проблемами

із навчанням техніки бігу. Також на асинхронність рухів може впливати спадковість.

Висновки. Проведення аналізу відеоматеріалів за допомогою програми Kinovea можна детально проаналізувати кожен етап бігу, а саме: позицію суглобів та кути між ними, амплітуду кроків та інші параметри.

На практичному прикладі доведено, що використання комп'ютерної програми Kinovea для вивчення та покращення техніки бігу має високу ефективність та доповнює методи візуального спостереження на тренуваннях.

Перспективи подальших досліджень: подальше використовування комп'ютерної програми Kinovea з метою розширення біомеханічного аналізу техніки бігу на різних етапах підготовки спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Долгополова Н.В. Використання комп'ютерної програми Kinovea для проведення біомеханічних досліджень у шорт-треці. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: зб. наук. праць. 2021. № 5. С. 55-62

2. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2022. № 8. 19-23

3. Bezodis, N. E., Salo, A. I., Trewartha, G., & Irwin, G. Understanding and improving sprinting: The Kinovea system. *Journal of Sports Sciences*, 2014. 32(9), 878-886.

4. Duarte, M., & Freitas, S. Revision of kinematic formulas for calculating joint angles. *Proceedings of the XXVIII International Conference of Biomechanics in Sports*, Marquette, Michigan, USA. 2010.

5. Högberg, P., & Thomeé, R. Kinovea as a tool for measuring movement patterns in runners: A reliability study. *International Journal of Athletic Therapy & Training*, 2017. 22(2), 27-32.

6. Liu, H., Ding, Y., Zhang, X., & Lv, J. The application of Kinovea system in the analysis of running biomechanics. *Journal of Physical Education*, 2017. 24(3), 84-88.

7. Malara, P., Grimshaw, P., & Fardell, R. An evaluation of the Kinovea motion analysis software for golf swing technical feedback. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2014. 9(3), 553-560.

МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЛУЧНОСТІ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІ

Онисія Антіпатрова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Влучний кидок у кошик– це запорука того, що баскетболіст має достатню готовність прямувати до перемоги у окремій чверті гри, всій грі та в цілому у змаганні. Пошук засобів та методів покращення влучності кидків не припиняють сучасні спеціалісти в галузі фізичної культури та спорту.

Ключові слова: баскетбол, кидок у кошик, влучність, вдосконалення.

Вступ. Рівень результативності кидків у кошик завжди був показником, що впливає на «цінність» гравця, який багато забиває, та на загальний рахунок команди, яка нарощує свою перевагу з кожною влучною атакою. Цей статистичний показник стає стабільно високим за умови постійного вдосконалення влучності кидків у кошик з різних напрямків, відстані, під тиском супротиву захисника та з використанням різних засобів та методів.

Мета роботи – виявити методи вдосконалення влучності кидків у кошик в баскетболі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з питань методики навчання та тренування у баскетболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз навчально-методичних та наукових видань вказує на пильну увагу авторів до показників результативності кидків у кошик гравців різного рівня майстерності [4; 6; 7]. Вдосконалення влучності кидків по кільцю повинно відбуватись регулярно та з використанням різних засобів та методів.

Найбільш традиційними методами тренування технічних дій, які використовують і для підвищення влучності кидків у кошик, вважають повторний, змінний, споріднених зусиль та метод колового тренування [2; 3; 5]. Але є і ряд методичних прийомів, які покращать та поширять вплив на точність кидкової дії. Наведемо приклади.

Метод «точки» визначається тим, що з визначеного місця (від 5 до 9), однаково віддалених від кошика, виконується почергово серія кидків. Цей метод має свої варіанти. Він може виконуватися як при виконанні серії кидків одним гравцем, коли партнер вертає м'яч після кидка, так і при виконанні кидків в трійках чи парах, коли кожен гравець після свого кидка підбирає м'яч і віддає його партнеру.

Метод «протилежності» полягає в створенні умов виконання кидків різними способами. За одним способом використовують другий, який по навантаженню чи координаційній складності має відмінності від попереднього. Наприклад: після серії кидків у стрибку виконується серія штрафних кидків. Штрафний кидок чи кидок з місця, в такому випадку є активним відпочинком після напруженої серії кидків у стрибку.

Метод «зближення» - це виконання кидків по черзі з різної відстані. Кращим боком цього метода є те що він дозволяє тренувати влучність в широкому діапазоні відстані від кошика, що максимально наближується до ігрових ситуацій, які можуть виникнути у грі.

Метод «зменшення цілі». Кидки виконують у кошик меншого розміру (до 37 см), який знаходиться всередині звичайного кошика, або в додатковий кошик який кріпиться трохи вище звичайного на декілька сантиметрів. Окрім покращення влучності, цей метод збільшує траєкторію польоту м'яча.

Метод «зміни емоційного стану» в тренуванні по відпрацюванню кидків складається з утворення складних умов, які можуть виникнути у грі. Гравці

тренуються в цих умовах, намагаючись зберегти концентрацію, звикаючи до шуму чи інших складностей, які можуть їх чекати у грі [1].

Висновки. Використання різних методів вдосконалення влучності кидків у кошик сприятиме не тільки її підвищенню, але і стійкості до впливу різних зовнішніх факторів.

Список використаної літератури:

1. Ковальов В.О., Остроухов О.В. Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі. Кропивницький: ЦНТУ, 2020. 22 с.

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

3. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.

4. 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

5. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 65 с.

6. Чуча Н. И., Олейник В.А., Баранец П.А. Анализ результативности бросков студенческой баскетбольной команды ХНУ в соревнованиях студенческой баскетбольной лиги Украины. *Спортивные игры № 2.* Научный журнал. Харьков: ХГАФК, 2017. С. 75 – 78.

7. 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.

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ксенія Батарчук

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Олена Горбенко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У тезах розглядаються основи сучасної методики впливу спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку із застосуванням диференційного підходу. Охарактеризовано основні напрями і методи навчання.

Ключові слова: діти, координаційні здібності, спортивні танці, шкільний вік.

Вступ. За останні роки особливо важливим є вирішення проблеми підвищення мотивації та посилення активності дітей молодшого шкільного віку щодо занять спортивними танцями. В зв'язку з цим виникає потреба пошуку нових напрямків у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Одним з таких напрямків є використання у фізичному вихованні засобів спортивних танців.

Спортивні танці – це вид синтезу танцювального мистецтва і спорту. Завдяки своїй різнобічності вони ефективно впливають на опорно-руховий апарат дитини, зміцнюють поставу, сприяють розвитку координації та гнучкості, розвивають емоційно-чуттєву і творчу сфери, сприяють покращеннюздоров'я та відновленню робото здатності [4, 5, 6].

Мета дослідження – визначення впливу занятьспортивними танцями на розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

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

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті дослідження розроблено комплексний підхід щодо використання елементів спортивних танців в організації і проведені різних форм роботи в режимі дня дітей молодшого шкільного віку. Спортивні танці можуть позитивно впливати на розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку. Особливо це стосується координації рухів. Проте, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та дотримуватися правильного режиму тренувань, щоб уникнути травм та перевтомлення [7].

Висновки. У процесі аналізу даних науково-методичної літератури розглянутоі питання визначення впливу занятьспортивними танцями на розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку, підвищення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку за допомогою оптимізації їх рухової активності засобами спортивних танців і визначались показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня соматичного розвитку молодших школярів.

При заняттях спортивними танцями на початкових етапах важливого значення набуває поступове усуненнятехнічних помилок. Дослідження впливу танцювальних занять молодших школярів залежно від їх розвитку фізичних якостей найбільшою мірою показало розвиток спритності, індивідуальної ритмічності рухів, координаційних здібностей, рівноваги.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження планується присвятити питанням перспективи розвитку спортивних танців у сучасних умовах.

Список використаної літератури:

1. Бабюк С. М. Формування інтересу до фізичної культури у молодших школярів шляхом використання нетрадиційних технологій. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 62-68.

2. Бермудес Д. Запровадження спецкурсу «Основи хореографії» у процес

фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 8 (72). С. 126-136.

3. Вільчковська А. Застосування музики *на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118 (1). С. 50-53.

4. Грицишина Т. Р. Технічна підготовка спортсменів – танцюристів на основі підвідних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT : дис... на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2007. 213 с.

5. Лєбєдєва В. Хореографія на уроках фізичної культури як засіб формування естетичної культури молодших школярів. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 145-146.

6. Лисенко А. О. Горбенко О. В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2020. 344 с.

7. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (латино-американська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2021. 442 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анастасія Бердо

Науковий керівник: старший викладач Альберт Лисенко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. Питання вдосконалення фізичної підготовки в цілому, а особливо розвитку окремих фізичних якостей спортсменів у спортивних танцях є дуже актуальним на сьогодні. Спортивні танці − дуетний вид спорту, що належить до групи ациклічних, складно-координаційних видів спорту, який вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій та їх безпомилкового виконання, яке без гарної фізичної підготовки – неможливе.

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

Вступ. Спортивні танці відносно молодий вид спорту, який динамічно розвивається в усьому світі та набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, що полягає у поєднанні краси рухів та музики.

Спортивний резерв у танцювальному спорті здебільшого поповнюється за рахунок переходу спортсменів з інших видів спорту, в яких спостерігається більш раціональне поєднання видів спортивної підготовки, де одним із основних компонентів виступає фізична підготовка. У свою чергу, це на етапі початкової підготовки передбачає наявність у спортсменів належного рівня фізичної та функціональної підготовленості, але без подальшого планомірного

вдосконалення та розвитку фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості поступово знижується, що негативно впливає на якість засвоєння та реалізації спортивної техніки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості підвищення та вдосконалення фізичної підготовки у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, та емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічне спостереження; методи визначення фізичної підготовленості із застосуванням інструментальних методик.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час роботи з науково-методичною літературою визначилось, що сучасні тенденції у спортивних танцях характеризуються постійним ускладненням змагальних композицій переважно за рахунок збільшення технічно-складних фігур та елементів, які неможливо реалізувати без належного рівня розвитку фізичних якостей та оптимального рівня фізичної підготовленості. Тобто, фізична підготовка є невід'ємною частиною у тренувальному процесі спортсменів спортивних танців.

До фізичної підготовки відносяться:

- швидкісні здібності;
- силова підготовка;
- витривалість.

Швидкісні здібності здебільшого визначаються двома чинниками: оперативністю діяльності нейромоторного механізму та здатністю до якнайшвидшої мобілізації складу рухової дії. Другий чинник піддається тренуванню і становить основний резерв у розвитку елементарних форм швидкості. Тому швидкість конкретної рухової дії забезпечується головним чином за рахунок пристосування «моторного» апарату до заданих умов вирішення рухового завдання й оволодіння раціональною м'язовою координацією, що сприяють повноцінному використанню індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, притаманних конкретній людині.

Удосконалення силових здібностей пропонується здійснювати систематично впродовж багаторічних занять. Особливу увагу необхідно приділяти цьому в сенситивні періоди. У цей час організм володіє найвищою здатністю до сприйняття певних впливів для розвитку різних функцій, здібностей та якостей. За допомогою досліджень доведено, що виховання силових здібностей поза цими періодами дає менший ефект, ніж тоді, коли організм до цього найбільш схильний. Якщо такий період упущений, то повноцінна компенсація цього запізнення значно утруднюється, а за більшого запізнення і зовсім неможлива.

Під витривалістю прийнято розуміти здатність до ефективного виконання вправи, долаючи стомлення, що розвивається. Рівень розвитку цієї якості зумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідністю вимогам до конкретного виду спорту, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не лише

високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, а й віддалення і протидію процесу розвитку стомлення та ін.[2,3,4,5]**.**

Висновки. Теоретичний аналіз даних наукової літератури з загальної теорії спорту свідчить, що одним з важливих розділів спортивного тренування є фізична підготовка, а її належний рівень створює оптимальні передумови для реалізації інших розділів спортивної підготовки. Значущість фізичної підготовки особливо висока на початкових етапах багаторічної підготовки [1].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої психологічної підготовки спортсменів у спортивно-бальних танцях.

Список використаної літератури:

1. Калужна О. Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. 2010. 106–112с.

2. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2020. 344 с.

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

4. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки *Современная система спортивной подготовки*, 1995. 41–50с.

5. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов: Физкультура и спорт, 1986. 288 с.

ЛЕГЕНДА СВІТОВОЇ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ - АЛЬБІНА ДЕРЮГІНА

Єлизавета Блудова

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Альфія Дейнеко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Пам'яті заслуженої тренерки Альбіни Дерюгіної

Анотація. У роботі висвітлено біографію Дерюгіної Альбіни Миколаївни – легенди світової художньої гімнастки. Проаналізовано її титанічну працю задля розвитку художньої гімнастики, що підтверджують найвищі нагороди, титули та досягнення українських спортсменок, які вже понад півстоліття завойовують першість на світових змаганнях. Показано, що у художній гімнастиці ім'я «Альбіна» – це навіть більше ніж бренд.

Ключові слова: художня гімнастика, тренерська діяльність, спортсменка, «Школа Дерюгіних», спортивні досягнення.

Вступ. Художня гімнастика в своєму становленні і розвитку пройшла довгий шлях, зібравши воєдино все найкраще зі спорту і мистецтва. Це відносно молодий вид спорту, зародившийся близько 100 років тому, на сьогоднішній день художня гімнастика – один з найпопулярніших в Україні і в усьому світі олімпійський вид спорту [2]. Становлення художньої гімнастики в Україні не

можна зрозуміти поза ім'ям Альбіни Дерюгіної. За роки роботи Заслужений тренер України (1972), суддя міжнародної категорії (1974), герой України (2002) Альбіна Миколаївна Дерюгіна виховала не одне покоління гімнасток, які здобували олімпійські нагороди, перемагали на чемпіонатах світу та Європи, примножуючи спортивну славу України [1; 6].

Метою дослідження є дослідження біографії Дерюгіної Альбіни Миколаївни – легенди світової художньої гімнастки.

Завданням дослідження є аналіз титанічної тренувальної діяльності Альбіни Дерюгіної задля розвитку світової художньої гімнастики, зокрема й української. В якості **методів дослідження** були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Ім'я Альбіни Дерюгіної золотими літерами вписано в історію українського спорту**.** Альбіна Миколаївна народилася 16 березня 1932 року в місті Макіївці на Донеччині. Майбутня легенда художньої гімнастики добре вчилася в школі. Велике місце в її житті займав спорт. Треба відмітити, що у ті часи художня гімнастика відрізнялася від сучасної гімнастики. Тоді у програмі були акробатичні елементи – стрибки з підкидного містка, перевороти, сальто, якісь довільні вправи. Вибір предмета обмежувався лише фантазією спортсменок та тренерів. Були несподівані рішення: шарфи на паличках, м'яч, одягнений на скакалку, величезні м'ячі золотого кольору, м'ячі обшиті блискітками, булави-сніжинки, широка стрічка-шарф тощо [3].

У 1950 р. Альбіна Миколаївна вступила до Дніпропетровського технікуму фізичної культури на відділення художньої гімнастики. Після випуску, будучи однією з кращих студенток-відмінниць, продовжує освіту в Київському інституті фізкультури. Першу групу гімнасток майбутній заслужений тренер отримала ще в технікумі, але серйозна тренерська діяльність розпочалася одразу після закінчення інституту, коли Альбіну Миколаївну направили тренером з художньої гімнастики до Київського політехнічного інституту. За рік, також за направленням, перейшла на роботу до міської ради спортивного товариства «Спартак», де пропрацювала 30 років [4; 6].

У художній гімнастиці тренер частіше стає другою матір'ю, тому що діти починають займатися змалку, з 4-7 років, а вершин майстерності досягають у 16-19 років [5]. Саме такою, другою мамою для багатьох спортсменок з художньої гімнастики була Альбіни Миколаївни Дерюгіна. Першою її вихованкою, що увійшла до збірної країни на початку 70-х років, була Зоя Розинко. 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. [3; 4]. Більш того, улюблена учениця, зірка художньої гімнастики 1970-х, донька Альбіни Миколаївни – Ірина виграла всі можливі змагання 1977-79 рр. і стала гімнасткою номер один у світі [1; 3; 4; 6]. Цілком закономірно, що на початку 80-х рр., було запропоновано створити школу Олімпійського резерву з художньої гімнастики в Києві, директором і головним тренером якої стала Дерюгіна А.М. Сьогодні «Школа Дерюгіних» – це найвідоміша та найсильніша школа художньої гімнастики в Україні, яку дійсно

можна вважати брендом світової художньої гімнастики. [4; 5]. Підкреслимо, що дана всесвітньо відома «Школа Дерюгіних» підготувала велику кількість титулованих учениць, серед яких: Олександра Тимошенко, Оксана Скалдіна, Богдана Тарасова, Еліна Хозлу, Олена Вітриченко, Катерина Серебрянська, Тамара Єрофеєва, Анна Бессонова, Наталя Годунко, Аліна Максименко, Анна Різатдінова, Вікторія Мазур, Вікторія Шинкаренко та багато інших.

Висновки. Альбіна Миколаївна Дерюгіна – це ціла епоха в історії художньої гімнастики й українського спорту яка 29 березня 2023 року зазнала велику втрату. На 92-му році життя перестало битися серце легендарної тренерки з художньої гімнастики, унікальної людини, досвідченого спортивного фахівця завжди і в усьому налаштованого тільки на абсолютний результат.

Перспектива подальших досліджень: вивчити становлення тренерського шляху відомих гімнасток Харківщини.

Список використаної літератури:

1. Альбіна Дерюгіна – легенда світової художньої гімнастики, заслужена тренерка України. URL : https://zaxid.net/pomerla_legendarna_ukrayinska_hudozhnya_gimnastka_albina_deryugina_n1560687 (дата звернення 25.04.2023)

2. Дейнеко А., Шевчук О. Становлення художньої гімнастики як олімпійського виду спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*: збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2020. С. 85-88.

3. «Мама художньої гімнастики України»: пам'яті заслуженої тренерки Альбіни Дерюгіної. URL : https://sport.24tv.ua/albina-deryugina-pomerla-biografiya-trenerki-hudozhnoyi-gimnastiki_n2284140

4. Почесні імена України – еліта держави. URL : ogos-ukraine.com.ua/project/index.php?project=piued2&id=796 (дата звернення 25.04.2023)

5. Сиваш І., Лахман Ю. Моделювання професійної діяльності тренера з художньої гімнастики. URL: http://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/4522/1/1%20%D0%9D.%20%D0%9D.-213-219.pdf (дата звернення 25.04.2023)

6. Смолякова І. Д. Історичний огляд гендерних підходів у спорті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 79 том 2'2021. С. 108-112.

7 . 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

ТОЧНІСТЬ ДВООЧКОВИХ КИДКІВ М´ЯЧА У КОШИК КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Микита Бондаренко
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Ірина Помещикова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Розглянуто точність 2-о очкових кидків м'яча у кошик баскетболістів національної збірної команди України різного ігрового амплуа.

Ключові слова: точність кидків, баскетболісти, ігрове амплуа.

Вступ. Техніко-тактичні дії команди у нападі спрямовані на те, щоб створити одному із гравців умови для кидка у кошик. Найрезультативнішою дією у нападі є кидок з будь-якої дистанції [3].

Аналіз змагальної діяльності в баскетболі є найбільш важливим завданням для визначення ефективності всієї системи підготовки спортсмена. Значна кількість публікацій присвячена вивченню точності кидків м'яча в іграх баскетболістів різного віку, статі і кваліфікації [1, 2, 4], однак це питання залишається актуальним. Особливо актуальним є аналіз точності кидків кваліфікованих баскетболістів під час міжнародних змагань.

Мета дослідження: вивчити ефективність виконання двоочкових кидків м'яча у іграх чоловічої національної збірної команди України з баскетболу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати показники точності 2-о очкових кидків баскетболістів національної збірної України різного ігрового амплуа.
2. Порівняти точність 2-о очкових кидків баскетболістів різного ігрового амплуа.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз статистичних звітів ігор, методи математичної статистики. Дослідження проводилося за показниками ігор World Cup Qualifiers чоловічої збірної команди України з баскетболу 2021-2022 років. Педагогічне спостереження велося за 6 іграми World Cup Qualifiers. Склад національної збірної команди 12 гравців, віком від 22 до 34 років. Згідно поданої технічної заявки, в складі збірної команди 4 гравці мають амплуа центрового, 4 форвардів, 4 захисників.

Результати дослідження і їх обговорення. Вивчаючи точність кидків гравців збірної команди встановлено, що у середньому за гру національна збірна команда мала точність 2-о очкових кидків 51,1% (виконуючи у середньому 38,5±4,2 кидків, з них точних 19,7±0,3). Розглядаючи даний показників з урахуванням ігрового амплуа гравців було встановлено, що центрові у середньому за гру робили 2,7±0,7 кидки із близької і середньої відстані, з точністю влучання – 70,37 %. Форварди збірної команди у середньому за гру кидали у кошик 2-о очкові кидки 4,0±1,2 рази, з точністю 50,0 %, захисники – 3,3±0,9 кидка з точністю 39,4 % (табл. 1). Таким чином, більшу кількість 2-о

очкових кидків за гру у збірній команді роблять форварди, однак точність цих кидків вище серед гравців усіх амплуа у центрових.

Таблиця 1

Показники 2-о очкових кидків в іграх кваліфікованих баскетболістів

Ігрове амплуа	Загалом кидків (рази)	Точні кидки (рази)
Центрові чоловічої збірної (n=4)	2,7±0,7	1,9±0,4
Форварди чоловічої збірної (n=4)	4,0±1,2	2,0±0,5
Захисники чоловічої збірної (n=4)	3,3±0,9	1,3±0,1
t центрові-форварди	0,94	0,16
p	>0,05	>0,05
t центрові-захисники	0,53	1,46
p	>0,05	>0,05
t форварди-захисники	0,47	1,37
p	>0,05	>0,05

Порівнюючи точність кидків з дальньої відстані гравців різних амплуа збірної команди України статистично достовірних відмінностей не в кількості, не в точності 2-о очкових кидків встановлено не було (p>0,05).

Висновки.

Точність у 2-о очкових кидках в іграх World Cup Qualifiers з баскетболу сезону 2021-2022 р. чоловічої збірної команди України становила 51,1%. Статистично достовірної різниці у кількості кидків і точності влучань між гравцями різного амплуа встановлено не було (p>0,05).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується вивчити ефективність виконання штрафних кидків м'яча у іграх чоловічої національної збірної команди України з баскетболу.

Список використаної літератури:

1. Міщенко А. Д., Мілаєв О. А., Голованов М.В. Чинники, що впливають на точність кидків м'яча в кільце під час змагання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2012. Вип. 102, Т. 2.

2. Помещикова І., Бондаренко М., Червона С. Ігрові показники баскетболістів різного амплуа команди суперліги БК «Харківські Соколи». Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали міжнародної конференції (Харків, 4 лютого 2022 р). 2022. Т. 1. С. 107–114.

3. Чуча Н. І., Ляхова Т. П., Помещикова І. П. Ефективність кидків мяча 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). 2019. Вип. 5. С. 183–189.

4. Чуча Н., Помещикова І. Аналіз показників точності кидків м'яча у кошик в матчах чемпіонату Європи 2022 з баскетболу серед чоловічих команд. *Спортивні ігри*. 2022. №. 4 (26). С. 53–63.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ

Іван Волобуєв, Світлана Пятисоцька

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У досліджені визначено та проаналізовано фактори, що впливають на мотивацію гравців у кіберспорті. Визначено відмінності у мотивації гравців індивідуальних і командних дисциплін.

Ключові слова: кіберспорт, мотивація, успіх, перемога.

Вступ. Особливе місце у підготовці кібератлетів займає психологічна підготовка. При цьому мотивація гравців є ключовим фактором у кіберспорті, так само як і в будь-якому іншому виді спорту [3]. Мотивація може впливати на рівень виконання, стиль гри, а також на психологічний стан гравця [1]. Тому вивчення факторів мотивації кібератлетів на різних етапах підготовки та визначення методів дослідження цього явища є актуальним напрямом наукових досліджень.

Мета дослідження – визначити основні фактори, що визначають мотивацію гравців у кіберспорті.

Завдання дослідження:

1. Визначити роль мотивації у кіберспорті.
2. Дослідити фактори, що впливають на підвищення мотивації гравців у кіберспорті.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотивація у тренувальній та змагальній діяльності у кіберспорті має свої особливості у порівнянні з іншими видами спорту. Дослідники зазначають, що основними характеристиками кіберспортсменів, які вибрали змагальні ігри як кар'єру, були оволодіння навичками, прагнення самовдосконалення, важливість справедливості, рівності та поваги у суспільстві, переживання високої самооцінки, досягнень та визнання [1, 2].

У кіберспорті мотивація у тренувальній діяльності пов'язана з покращенням ігрової механіки, підвищенням реакції, покращенням командної роботи тощо. У змагальній діяльності вона спрямована на досягнення високих рейтингів, призових місць, поваги спільноти тощо. Крім того, в кіберспорті мотивація може бути пов'язана із задоволенням потреби в соціальному визнанні, оскільки кіберспорт є однією з найпопулярніших і швидкозростаючих індустрій у світі [4].

Незважаючи на відмінності в мотивації між тренувальною та змагальною діяльністю у спорті та кіберспорті, обидві вони є важливими для досягнення успіху. Ефективні методи підвищення мотивації включають встановлення ясних та конкретних цілей, заохочення, позитивного зворотного зв'язку та підтримку з боку тренера чи команди [5].

Ще однією із спільних рис мотивації у спорті та кіберспорті є те, що вона може бути різною у спортсменів різних вікових категоріях. Наприклад,

мотивація у спортсменів-початківців може бути більш орієнтована на задоволення соціальних потреб, таких як бажання бути частиною команди, повага однолітків тощо, у той час як у професіоналів мотивація може бути більш пов'язана з перемогами і досягненням високих результатів.

Також важливо враховувати, що мотивація може змінюватися з часом та залежно від конкретних обставин. Наприклад, невдачі чи травми можуть знижувати мотивацію кіберспортсмена, тоді як успіхи та досягнення можуть збільшувати її.

Для ефективного управління мотивацією у кіберспорті важливо враховувати її особливості, а також використовувати різні методи мотивації залежно від конкретних потреб та обставин. Крім того, важливо пам'ятати, що мотивація є комплексним явищем, яке залежить не тільки від внутрішніх факторів, а й від зовнішніх, таких як тренувальний режим, якість навчання, підтримка команди тощо [6].

Ще однією важливою особливістю мотивації у кіберспорті є те, що вона може бути пов'язана з різними типами завдань та цілей. Наприклад, для досягнення певних результатів у змагальній діяльності кіберспортсмен може бути мотивований сильніше, ніж для виконання рутинних тренувань. З іншого боку, деякі кіберспортсмени можуть відчувати більшу мотивацію під час роботи над своїми технічними та тактичними навичками, ніж під час виконання фізичних вправ.

Крім того, мотивація кіберспорті, як і в інших видах спорту, може бути різною в залежності від типу комп'ютерної гри – індивідуальна або командна. Для спортсменів в індивідуальних дисциплінах мотивація може бути пов'язана з досягненням особистих результатів та покращенням індивідуальних показників, а для командних гравців мотивація може бути пов'язана з досягненням спільної мети команди та зміцненням колективного духу.

Висновки. У кіберспорті мотивація може бути пов'язана з досягненням лідерства в рейтингах та турнірах, отриманням призових грошових сум або просто з бажанням покращити свої навички та ігровий досвід.

Враховуючи всі ці особливості, важливо, щоб тренери та тренувальні програми враховували різні типи мотивації та використовували відповідні методи підвищення рівня мотивації в залежності від цілей та завдань спортсмена. Це може включати встановлення конкретних цілей, диференціацію завдань і тренувальних методів, а також створення сприятливої атмосфери в команді або співтоваристві.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є дослідження мотиваційної сфери гравців різного професійного рівня.

Список використаної літератури:

1. Banyai F., Griffiths, M., Kiraly O., Demetrovics Z. The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of gambling studies*. 2019. № 35. P. 351-365

2. Giakoni-Ramirez F., Merellano-Navarro E. Duclos-Bastias D. Professional esports players: motivation and physical activity levels. *International journal of environmental research and public health*. 2022. № 19(4). P. 2256.

3. Hedlund D. P. The motivations of eSports players. Understanding esports: An introduction to the global phenomenon. Tasmania: Lexington books, 2019. P. 95-114.

4. Qian T. Y., Wang, J. J., Zhang, J. J., Lu L. Z. It is in the game: Dimensions of esports online spectator motivation and development of a scale. *European sport management quarterly*. 2020. Vol. 20(4). P. 458-479.

5. Seo Y., Jung S. U. Beyond solitary play in computer games: The social practices of eSports. *Journal of Consumer Culture.* 2016. Vol. 16(3). P. 635-655.

6. Sun Y. Motivation to play esports: case of League of Legends. URL: https://scholarcommons.sc.edu/etd/4107 (date of application 30.04.2023)

КОНТРОЛЬ АЕРОБНИХ ТА АНАЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Дар'я Дем'яненко
Науковий керівник: к.пед.н., доцент Олена Горбенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У даному науковому дослідженні на основі аналізу та систематизації наукових досліджень розглядається питання контролю аеробних та анаеробних можливостей спортсменів у спортивних танцях.

Ключові слова: контроль, спортивні танці, аеробні та анаеробні можливості.

Вступ. При оцінці енергетичних можливостей організму спортсмена в якості навантажень найчастіше використовується дозована робота циклічного характеру, виконувана на велоергометрі і тредбані. Педалювання на велоергометрі і біг на тредбані вимагають участі в роботі значної частини м'язового апарату і в силу цього висувають високі вимоги до системи енергозабезпечення. В умовах таких навантажень легко дозувати потужність роботи, розмістити на обстежуваному спортсмені різні датчики і прилади, що забезпечують різнобічне дослідження функціональних можливостей Слід пам'ятати, що чим різноманітніше характер тренувальної та змагальної діяльності спортсменів (складно-координаційні види спорту, спортивні ігри та єдиноборства) або умови, в яких вона здійснюється(гірськолижний спорт, бобслей і ін.), тим складніше умови для збору різнобічної інформації, що відображає можливості енергетичного забезпечення роботи.

Плануючи режим роботи при дослідженні можливостей анаеробних і аеробного процесів, виходять з необхідності призначення роботи такої тривалості та інтенсивності, яка забезпечила б граничну активізацію відповідних процесів [5].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати контроль аеробних та анаеробних можливостей спортсменів 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 дозволяють зазначити, що на думку провідних фахівців [1, 2, 5, 6] для всебічної оцінки можливостей системи енергозабезпечення необхідні реєстрація великої кількості різноманітних показників, досить точна апаратура, що реєструє отримані результати, і складні дослідження. При цьому по відношенню до багатьох видів спорту не вдається забезпечити обстеження в умовах специфічних навантажень, що значно знижує якість досліджень. Крім того, реалізація повної програми контролю можливостей систем енергозабезпечення можлива лише у невеликих груп спортсменів високої кваліфікації, які потребують особливо точному аналізі їх підготовленості, виявленні прихованих резервів. Що стосується широкої спортивної практики, то тут цілком доступна і достатня оцінка по обмеженому колу відносно простих показників, які характеризують можливості спортсменів відповідно до різних факторів функціональної підготовленості [1, 2, 3].

Аналіз даних дослідження показав:

- зміст контролю зумовлений ациклічним характером рухової активності спортсменів при виконанні танцювальних фігур;

- ефективність контролю залежить від урахування особливостей особистості танцюристів, їхнього психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату, умов тренувальної і змагальної діяльності, оцінювання стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, що несуть основне навантаження в тренувальній і змагальній діяльності [3, 4].

Висновки. У ході дослідження виявлено, що, якщо певна робота пов'язана з мобілізацією аеробних або анаеробних процесів, то і працездатність спортсменів відповідає рівню їх аеробних або анаеробних можливостей, тому в спортивній практиці набули поширення тести, що дозволяють оцінити у спортсменів потужність і ємність аеробних і анаеробних процесів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші наукові дослідження планується присвятити питанням впливу тренувальних та змагальних навантажень на організм спортсмена у спортивних танцях.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

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

3. Осадців Т. П. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : дис. канд. наук з фіз. Виховання і спорту : 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2014. 207 с.

4.Осадців Т.П. Фізична підготовленість дітей 7– 9 років, які займаються спортивними танцями. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волинського нац. у-ту імені Лесі Українки*. Луцьк, 2008. Т. 3. С. 275-278.

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

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ТЕНІСИСТІВ

Анастасія Журавель
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Олег Шевченко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проаналізовані психологічні фактори змагальної діяльності тенісистів. Визначений вплив психологічних та збиваючих факторів на змагальну підготовку тенісистів.

Ключові слова: тенісисти, психологічні фактори, змагальна підготовка, результат.

Вступ. Тренувальна та змагальна діяльність кваліфікованого тенісиста це багаторічний різноманітний процес підготовки спортсмена, в якому вирішуються завдання не тільки техніко-тактичної та фізичної підготовки, але й робиться особливий акцент на психологічні якості. Без постійного удосконалення на вищому рівні спеціальних якостей, які складають основу ефективності ігрової діяльності спортсмена, неможливо досягти високих результатів. Таким чином, пошук ефективних засобів для зменшення напруженості в змагальній діяльності тенісиста є актуальною задачею.

Метою дослідження: проаналізувати психологічні фактори, які впливають на змагальну діяльність тенісиста.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці визначають різні фактори, що відносяться безпосередньо до психології гравця, а саме, це вплив авторитету противника; недооцінка противника; раннє передчуття перемоги; думки про можливість програшу; ослаблення уваги при хорошій грі; боязливість підвести колектив; завищені вимоги до результату; поганий настрій напередодні гри [1, 2, 3, 6].

Також в науково-методичній літературі висвітлені непрямі фактори, які досить сильно впливають на гравців з нестійкими емоціями. У тенісі це можуть бути фактори метеорологічних умов, покриття, інвентарі, незручного суперника, ведення гри. Метеорологічні умови проявляються у вигляді сонця, вітру, дрібного дощу, покриттях кортів і інвентарі (незвичні покриття, незвична ракетка, вихід з ладу "улюбленої" ракетки, недостатня або надмірна пружність і ворсистість м'ячів, зміна м'ячів, незвична натяжка струн, неполадки в спортивного взуття, освітлення). Може вплинути на результат зустрічі фактор незручного суперника-лівші, різні суперечки суперника з суддею, поведінку противника в ході гри [2, 4, 5]. Впливом на хід ведення гри можуть фактори перешкоди з боку глядачів, присутність на матчі родичів або близьких знайомих, відсутність на матчі тренера, зауваження, помилки судді, відсутність заздалегідь розробленої тактики. Природно, що ті чи інші фактори (збивають) діють на тенісистів по-різному. На думку більшості тенісистів найбільш сильними перешкодами виявилися вітер, незвичні покриття, незвична ракетка,

послаблення уваги при хорошій грі, недооцінка супротивника, зауваження, помилки судді [2, 3, 5].

Висновки: Аналіз науково-методичної літератури показав визначив, що різноманітні психологічні та збиваючі факторів можуть впливати на змагальну діяльність тенісистів. Знання таких факторів дозволяє тренеру удосконалювати необхідні навички спортсменів в тренувальному процесі.

Перспектива подальших досліджень розробити комплекси вправ для удосконалення психологічних якостей тенісистів.

Список використаної літератури:

1. Ібраімова М. В. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. 2012. 158 с.

2. Кіченок Н.В. Характеристика психологічних особливостей тенісистів 16-18 років. *Український журнал медицини, біології та спорту.* 2021. № 4(32). С. 26-30.

3. Прокопенко А., Копил О., Назаренко Л. Особливості психологічного забезпечення підготовки тенісистів 14-16 років. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності:* матеріали V Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ 28 жовтня 2022 р.). Київ, 2022. С. 44-45.

4. Шевченко О. О. Використання змагального методу в техніко-тактичній підготовці тенісистів. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи:* матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків 6-7 грудня 2022 р.). Харків, 2022. С. 277-279.

5. Judy L. Van Raalte, Britten W. Brewer, Patricia M. Rivera, Albert J. Petitpas. The Relationship between Observable Self-Talk and Competitive Junior Tennis Players' Match. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 1994. Vol. 16. No.4. P. 400–415. DOI: https://doi.org/10.1123/jsep.16.4.400.

6. Moffat Z.L, Carthy P.J, Cann B. Shifting attributions, shaping behaviour: a brief intervention with youth tennis players. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology.* 2021. Vol.5. No.1. P. 69–78. DOI: https://doi.org/10.1123/CSSEP.2020-0036.

ОСОБЛИВОСТІ ВИДІВ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Юлія Заболотня, Наталя Бойченко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В роботі розкрито особливості видів підготовки спортсменів в дзюдо. Здійснено аналіз досліджень за напрямками видів підготовки в дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, підготовка, види, особливості.

Вступ. Аналіз вітчизняних і зарубіжних систем багаторічної підготовки, показав, що в теорії і методиці спортивних єдиноборств йде постійний процес

пошуку і змін різноманітних засобів та методів різних видів підготовки спортсменів з метою оптимізації тренувального процесу [1, 2].

Метою дослідження є виявлення особливостей видів підготовки спортсменів в дзюдо.

Завдання дослідження:

1. Розкрити особливості видів підготовки спортсменів в дзюдо.
2. Здійснити аналіз досліджень за напрямками видів підготовки в дзюдо.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети та завдань дослідження застосовувався аналіз науково-методичної літератури, інформації та наукових робіт в інтернет-мережі.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовка спортсменів у дзюдо – це комплексний процес, що включає у себе тренування по різним видам підготовки (технічної, фізичної тактичної та психологічної).

Технічна підготовка в дзюдо спрямована на навчання вміння здійснювати кидки, падіння та боротьбу в положенні лежачи. Тренування техніки передбачає навчання різних прийомів та їх застосування в різних ситуаціях. Також спортсмени вправляються у взятті захоплень, виведенню з рівноваги, що допомагає розвивати силу та витривалість м'язів. Вивченням проблем фізичної підготовки займалось багато авторів. Так, актуальним напрямком є оптимізація тренувального процесу із застосуванням моделювання під час технічної підготовки дзюдоїстів [3], також вдосконалення контратакуючих дій у дзюдо [4], застосування біомеханічного контролю під час технічної підготовки дзюдоїстів тощо [5].

Тактична підготовка в дзюдо спрямована на навчання вмінню вірно будувати хід змагальної боротьби, здатністю вміло застосовувати технічні дії на татамі під час динамічної сутички враховуючи свої можливості та суперника. Тактична підготовка в дзюдо тісно пов'язана з технічною, тому більшість авторів приділяють увагу техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів на різних етапах багаторічної підготовки [2].

Фізична підготовка у дзюдо включає в себе розвиток сили, витривалості, швидкості та координаційних здібностей. Спортсмени виконують вправи на збільшення м'язової маси та підвищення кардіоваскулярної витривалості, а також займаються розтяжкою для підвищення гнучкості та запобігання травм. Фізична підготовка дзюдоїста є одним із актуальних напрямків дослідження. Так, Л. Матвєєв, Ю. Верхошанський, В. Панков, А. Акопян і багато інших науковців відмічають, що фізичні якості настільки тісно пов'язані між собою, що розвинути одну з них до високого рівня неможливо без оптимального розвитку інших. У реальній практиці дзюдоїстів мають місце комплексні форми прояву фізичних якостей.

Психологічна підготовка в дзюдо є важливою складовою успіху спортсменів. Для досягнення успіху в дзюдо, спортсмен повинен мати не лише відповідні навички та фізичну форму, а й розвинути такі важливі риси, як дисципліна, самовідданість, терплячість та наполегливість. Ці риси допомагають спортсменам пройти складний шлях до досягнення мети та стати успішними в спорті.Спортсмени мають бути готові до стресових ситуацій та контролювати

свої емоції під час змагань. Для цього використовуються різні методики, такі як медитація, візуалізація та позитивне мислення. Дослідження показали, що одним із популярних напрямків дослідження в дзюдо є застосування програм та методик діагностики станів спортсменів. Так, за допомогою методики багатофакторної діагностики якостей особистості Р. Б. Кеттелла, виявлявся вплив спеціальної психологічної підготовки на особистісні якості спортсменів-дзюдоїстів [1]. Отримані дані свідчать про наявність суттєвої зміни майже всіх якостей особистості спортсменів-дзюдоїстів після проведення з ними спеціальної психологічної підготовки. Якості, від яких найбільше залежить опірність психіки спортсменів до дії стресогенних чинників, суттєво змінились. Так, наприклад, емоційна стійкість у них зросла на 0,39 стена, самовпевненість – на 1,67 стена.

Висновки. У загальному, підготовка спортсменів у дзюдо є довготривалим та складним процесом, який потребує відповідно оптимізації по всім видам підготовки окремо та комплексного підходу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: в подальшому планується розкрити особливості інтегральної підготовки в дзюдо.

Список використаної літератури:

1. Бейгул І. Вплив спеціальної психологічної підготовки на здоров'я і розвиток особистості дзюдоїстів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №1. С. 118-122.

2. Задорожна О., Галан Я. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2019. Випуск 9 (117). С. 40-44.

3. Ковальов Ігор, Савінов Олексій. Моделювання технічної підготовки борців (на прикладі дзюдо). *Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології:* Електр. зб. наук. робіт IV міжн.(Інтернет) наук.–метод. конф. Вип. 4 (м. Харків, 14 травня 2010 р.). Харків, 2010. С. 70-75.

4. Лукіна О., Король Г. Вдосконалення контратакуючих дій у дзюдо. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №2. С. 243-246.

5. Юхно Ю., Журавель О., Закорко І., Шаповалов Б. Біомеханічний контроль за технічною підготовкою дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2004. № 21. С. 80-88.

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У БРЕЙК-ДАНСІ

Анастасія Загайко, Владислав Рожков

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У тезах розглядаються особливості силової підготовки спортсменів у брейк-дансі. Надані рекомендації з особливостей розвитку силових здібностей.

Ключові слова: брейк-данс, силові здібності, методика, підготовка.

Вступ. Брейк-данс являє собою спортивний стиль вуличних танців, що розвивався з хіп-хоп-руху у Південному Бронксі. Брейк-данс сполучає у себе акробатичні елементи, стрибкові вправи [6].

Брейк-данс умовно ділиться на верхній та нижній. Розподіл цей формальний, тому що танець включає комбінації елементів обох рівнів. Елементи верхнього брейк-дансу вимагають більше пластики та імпровізаційних ходів, тоді як нижній – фізичної підготовки та акробатичних навичок [3].

Силовий характер багатьох вправ у брейк-дансі вимагає від спортсменів високого рівня розвитку силових здібностей, від так проблема підвищення рівня розвитку силових здібностей завжди є актуальною.

Мета дослідження: визначити особливості силової підготовки у брейк-дансі.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження застосовувався аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки під час брейк-дансу необхідно проявляти силові здібності різних м'язів: рук, ніг, тулуба -підвищення силових здібностей має відбуватися у комплексі.

Рекомендується виокремлювати окремі тренувальні заняття силового характеру у яких відбувається підвищення силових можливостей певних м'язових груп.

Під час силової підготовки необхідно дотримуватися наступних рекомендацій.

1) Якість перед кількістю. Це означає, що важливіше правильно виконувати вправу, чим повторювати її безліч разів з неправильною технікою. Не слід намагатися підняти занадто велику вагу, якщо це шкодить техніці виконання вправи.

2) Прогресивне навантаження. Необхідно поступово збільшувати навантаження з метою активного протікання адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Поступове збільшення ваги і інтенсивності тренувань дозволить досягти кращих результатів силової підготовки.

3) Різноманітність вправ. Різноманітність вправ допомагає працювати над різними м'язовими групами і запобігає перевтомі і травмам.

4) Правильна техніка. Важливо правильно виконувати вправи, щоб отримати максимальний тренувальний ефект і запобігти отриманню травм [4].

Підвищення рівня розвитку силових здібностей повинно проходити поступово, зі збільшенням навантажень і об'єму тренувань по мірі поліпшення рівня фізичної підготовки спортсмена [1].

Кількість повторень вправ в одній серії не повинна перевищувати 8-10 разів. Упродовж виконання серії не повинно спостерігатися порушення координації рухів. Відпочинок між повтореннями повинен складати не більше 10-30 с, кількість серій 3-4, відпочинок між серіями 3-4 хв [2].

Перевагу слід надавати вправам на тренажерах які імітують рухи в брейк-дансі, а також використовувати вправи які залучають м'язові групи, що використовуються під час виконання танцю.

На кожному силовому тренуванні необхідно застосовувати ізометричні вправи у яких задіяні м'язи тулуба та рук, оскільки саме ці м'язові групи забезпечують утримання статичних поз у брейк-дансі [5].

Висновки. Підвищення силових здібностей має відбуватися у комплексі. Перевагу слід надавати вправам які вимагають залучення різних м'язових груп до одночасної роботи упродовж однієї вправи; ізометричним вправам для м'язів тулуба, рук; вправам для різних м'язових груп, що використовуються під час виконання танцю.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на удосконалення силової підготовки у брейк-дансі.

Список використаної літератури:

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

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

3. Break dancing URL: https://www.britannica.com/art/break-dance (дата звернення 24.04.2023)

4. Franklin F. Conditioning for dance: training for whole-body coordination and efficiency. Harrogate: Human Kinetics, 2018. 400 p.

5. How to Strength Train for Breakdancing URL: https://www.sportsrec.com/457296-gymnastic-bar-strength-training.html (дата звернення 24.04.2023)

6. Shapiro R. The Aesthetics of Institutionalization: Breakdancing in France. The Journal of Arts Management, Law, and Society. 2010. Vol.33. P. 316-335

ЛЕГЕНДА ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ - ІРИНА ДЕРЮГІНА

Ірина Загребельна

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Альфія Дейнеко

Харківська державна академії фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі висвітлено біографію видатної української гімнастки Ірини Дерюгіної, проаналізовано її титули та досягнення як спортсменки, тренера та віце-президента Української федерації гімнастики. Показано, що за високі досягнення у спорті Ірина Дерюгіна має не тільки спортивні, а й державні нагороди.

Ключові слова: художня гімнастика, спортсменка, спортивні досягнення, нагорода, змагання.

Вступ. Художня гімнастика – один з найпопулярніших в Україні і в усьому світі олімпійський вид спорту. Її специфіка проявляється у виконанні великої кількості складно технічних рухів вільного характеру, які об'єднуються в змагальну композицію [1]. Про існування художньої гімнастики сьогодні знає

практично кожен громадянин України. Це дійсно Український вид спорту, що напротязі багатьох десятиліть доводять наші спортсменки, однією з яких є легенда художньої гімнастики – Ірина Дерюгіна.

Метою роботи є дослідження спортивної біографії Ірини Дерюгіної – легенди художньої гімнастики. *Завданням дослідження* є аналіз досягнень Ірини Дерюгіної як спортсменки, тренера та першого віце-президента Української федерації гімнастики. В якості *методів дослідження* були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Ірина Іванівна Дерюгіна з'явилася на світ 11 січня 1958 року у спортивній родині. Її батько – Іван Костянтинович був Олімпійським чемпіоном з п'ятиборства, мати – Альбіна Миколаївна – провідним тренером Української республіки з художньої гімнастики. Таким чином, спортивне майбутнє дівчинки Ірини було практично визначено. І дійсно, з дитячих років Ірина самозабутньо займалася художньою гімнастикою під керівництвом своєї мами. Більш того, в 10-річному віці Ірина Дерюгіна була прийнята ще до Вищої балетної школи, яку з успіхом закінчила [3]. Хоча балериною вона не стала, але хореографічна підготовка їй дуже потім стала в нагоді – допомогла Дерюгіної сформувати в гімнастиці свій власний стиль, не схожий ні на чий інший [4]. Зазначимо, що спортивний характер Ірині допомагав долати будь-які труднощі. Так у 15 років на своєму першому чемпіонаті СРСР їй не вистачило досвіду і вона зайняла лише загальне 22-ге місце. Але перша невдача ніяк не відбилася на її подальших планах [2]. Важливо підкреслити, що підготовка до спортивних змагань була метою її кожного спортивного тренування, спрямованого на досягнення найбільш можливого для гімнастки рівня підготовленості, зумовленого специфікою змагальної діяльності з художньої гімнастики і спрямованого на реалізацію запланованих спортивних цілей [5]. Потім був дебют за кордоном, у Голландії який привернув увагу професіоналів світового рівня.

Таблиця 1

Спортивні досягнення Ірини Дерюгіної

Дата (рік)	Назва змагання	Місце, медаль
1975–1979	Чемпіонати СРСР	1 місце – абсолютна першість, 1 місце – 4 фінали в окремих видах
	Кубки СРСР	1 місце – абсолютна першість, 1 місце – 4 фінали в окремих видах
1976	Чемпіонат Європи, Австрія	золота медаль
1977	Чемпіонат світу, Швейцарія	1 місце – абсолютна першість, 1 золота і 2 срібних медалі в фіналах у окремих видах
1978	Чемпіонат Європи, Іспанія	2 місце – абсолютна першість
1979	Чемпіонат світу, Велика Британія	1 місце – абсолютна першість, 1золота, срібна і бронзова медаль у фіналах в окремих видах
	Спартакіада Народів СРСР	1 місце – абсолютна першість

Про її манеру виконання, артистизм і старанність багато писала преса, передбачаючи їй зоряний шлях. Так стрімко почалося воістину тріумфальне

сходження до чемпіонського п'єдесталу. Досліджуючи спортивні досягнення Ірини Дерюгіної можливо зробити узагальнення (табл. 1) [6].

Аналіз матеріалів таблиці свідчить, що Ірина Дерюгина була абсолютною чемпіонкою не тільки СРСР (п'ять років підряд), але й світу (єдина спортсменка на той час, яка двічі ставала абсолютною чемпіонкою світу) та чемпіонкою Європи. За цими скупими статистичними даними (табл. 1) величезна праця і натхнення, майстерність і талант, але найголовніше – упевненість у тому, що, навіть покинувши поміст, вона ніколи не розлучиться з художньою гімнастикою. Ірина прагнула нічого не планувати – вона просто крок за кроком, послідовно, спокійно і упевнено йшла до поставленої мети.

У 1980 році Дерюгіна закінчила Київський інститут фізичної культури, а через три роки вже була старшим тренером СДЮШОР. З 1988 року вона є віце-президентом Федерації художньої гімнастики України і суддею міжнародної категорії [2]. Разом з мамою Альбіною Миколаївною вона утворила тренерський дует, який виховав і відкрив світові таких талановитих гімнасток, як Олександра Тимошенко, Оксана Скалдіна, Тетяна Попова, Тамара Єрофеєва, Ганна Безсонова, Наталія Годунко та багато інших.

У контексті нашого дослідження важливо зазначити, що за високі досягнення у спорті Ірина Дерюгина удостоїлася не лише спортивних, а й державних нагород – орден княгині Ольги I-II ступеня (2008, 2016); орден «За заслуги» II-III ступеня (2013, 2021). Ірина Дерюгіна також є організаторкою і авторкою ідеї проведення в Україні щорічного міжнародного турніру з художньої гімнастики «Кубок Дерюгіної», починаючи 1992 року [6].

Висновки. Таким чином, Ірина Дерюгіна зробила масштабний внесок в історію світового та українського спорту не тільки як спортсменка, тренер, віце-президент Української федерації гімнастики, але й як організаторпрестижних змагань «Кубок Дерюгіної».

Перспектива подальших досліджень: вивчити спортивний шлях відомих гімнасток м. Харкова.

Список використаної літератури:

1. Дейнеко А.Х., Шевчук О.К. Теоретичні аспекти технічної підготовки гімнасток у вправах з булавами. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки :* матеріали науково-практичної конференції (м. Чернігів, 28-29 травня 2021 р.). Херсон : Видавництво «Молодий вчений», 2021. С. 188-192.

2. Дерюгіна Ірина Іванівна. URL : https://culture.wikireading.ru/h6shLGcZ9f (дата звернення 27.03.23).

3. Ірина Дерюгіна: біографія та особисте життя гімнастки. URL : https://presa.com.ua/sport/irina-deryugina-biografiya-ta-osobiste-zhittya-gimnastki.html (дата звернення 30.03.23).

4. Королева гімнастики Ірина Дерюгіна https://my-kiev.com/news/z-olegom - blohinim - yih – poznajomila – travma - kolina- koroleva - gimnastiki- irina-deryugina.html (дата звернення 27.03.23).

5. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

6. Палій С., Мащенко О. Національний олімпійський комітет України про художню гімнастику та Ірину Дерюгіну, Олександру Тимошенко, Олену Вітриченко, Катерину Серебрянську, Анну Безсонову. Київ : Грані-Т, 2010. 28 с.

РОЛЬ СТРИБУЧОСТІ В ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Станіслав Залізко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо визначення стрибучості та її ролі в змагальній діяльності волейболіста.

Ключові слова: волейбол; стрибучість; змагання; волейболісти.

Вступ. Спортивна діяльність волейболістів пов'язана із високою інтенсивністю навантажень. Ефективне виконання ігрових дій, технічних прийомів і тактичних комбінацій протягом усієї гри засновано на високому рівні розвитку рухових здібностей волейболістів [2]. Однією з яскраво виражених відмінностей сучасного класичного волейболу є те, що майже всі технічні дії, які виконують волейболісти на майданчику під час змагань, виконуються в стрибку.

У зв'язку з цим проблема розробки сучасних науково-методичних основ спортивної підготовки волейболістів, зокрема стрибучості, гостро стоїть на порядку денному.

Мета дослідження: визначення рівня розвитку стрибучості в змагальному річному циклі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Специфіка гри, яка протікає зі змінною інтенсивністю в динамічному режимі м'язових скорочень при тривалому та швидкому реагуванні спортсменів на мінливу обстановку, пред'являє високі вимоги до їх морфофункціональних показників та рівня спеціальної фізичної підготовленості, особливо у змагальному періоді.

Сучасний волейбол – атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю спортсменів. Ефективне виконання ігрових прийомів залежить від розвитку стрибучості, стрибкової витривалості і спритності. Збереження високої активності протягом всієї гри висуває підвищені вимоги до діяльності серцево-судинної, центральної нервової та дихальної систем [3].

Стрибучість – здатність волейболіста стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, блокування і других передач.

Аналіз науково-методичні джерел, дані опитувань провідних тренерів, говорять за те, що для гравців різних амплуа найбільш значущими спеціальними руховими здібностями в ігровій діяльності є: для зв'язуючи гравців – швидкість переміщення (94,6% фахівців), швидкісна витривалість (83,8%), стрибучість (59,5%); для нападників – стрибучість (91,9%), стрибкова витривалість (86,5%), швидкості руху рук у ударному русі (81,1%); для ліберо – швидкість переміщень (97,3% опитаних), швидкісна витривалість (91,9%), координаційні здібності

(75,7%). Градація рухових здібностей дозволяє розставити методичні акценти в процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів високої кваліфікації з урахуванням їхнього амплуа в змагальному періоді [4, 6].

Прийнято вважати, що чим краще розвинена стрибучість, тобто висота стрибка, тим вище ефективність виконання нападаючих ударів та блокування. Протягом лише однієї гри волейболісти виконують 500-600 і більше стрибків, а за період трьох тренувальних циклів кількість стрибків у кожного гравця які виконують тільки блокування та нападаючі удари, в середньому, доходить до 3000 і більш разів. Аналізуючи показники досліджень, стає зрозуміло наскільки важлива висота стрибка та стрибкова витривалість для збереження рівня результативної гри біля сітки [5]. Удосконалення системи підготовки кваліфікованих волейболістів має ґрунтуватися на вивченні закономірностей їхньої змагальної та тренувальної діяльності. Одним із основних компонентів змагальної діяльності є стрибкова підготовленість гравців. Доведено, що 90-95% виграшу очок у грі досягається у боротьбі над сіткою (блокування, нападаючи удари, передачі), тому стрибкова підготовленість волейболістів має бути на високому рівні [1,6]. У календарних іграх лідери команд мають значне стрибкове навантаження, при цьому середня кількість блокувань та нападаючих ударів приблизно однакова. Це передбачає використання в тренувальному процесі обсягів стрибкових тренувальних засобів ніяк не нижче рівня змагання [5].

Ось чому, майже у всіх навчальних, науково-методичних джерелах з волейболу цій якості приділяють домінуюче значення, пропонуються різні вправи для її розвитку.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, якщо зважити на той факт, що у сучасному класичному волейболі гравці протягом лише однієї змагальної гри виконують 500 і більше стрибків, а за період трьох тренувальних мезоциклів кількість стрибків у кожного гравця, що здійснюються тільки для нападаючого удару та блокування доходить в середньому до 3000 і більше разів, то стає зрозумілим наскільки важлива стрибкова підготовка для збереження рівня результативності гри у сітки [5].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: визначити рівень розвитку стрибучості, розробити комплекс вправ для розвитку стрибучості волейболістів в групах базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Гнатчук В. І. Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2006. № 3. С. 3–6

2. Демчишин А. Д. Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Київ: Здоров'я. 2002. 83 с.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

4. Лисянский В. К., Стрельникова Е. Я., Ляхова Т. П. Расчет модельных параметров волейболистов разных амплуа. *Слобожанский науково-спортивний вісник*. 2007. №11. С. 109-113.

5. Мельник А.Ю. Аналіз ефективності атакуючих дій гравців амплуа нападаючий другого темпу в змаганнях жіночих студентських команд. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116). С.47-51

6. Стрельникова Е. Я., Мельник А.Ю., Ляхова.Т.П. Аналіз ігрових дій центральних блокуючих у змагальній діяльності жіночих волейбольних аматорських команд. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018, №2(64) С. 68-72

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Вікторія Залога

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Володимир Паєвський

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуті питання формування техніки гри у пляжному волейболі на початковому етапі підготовки. Розкриті фази формування рухової навички та причини помилок при навчанні.

Ключові слова: пляжний волейбол, технічні прийоми, техніка гри, волейболісти-пляжники.

Вступ. Навчання техніки у пляжному волейболі - найважливіше та відповідальне завдання навчально-тренувальної роботи зі спортсменами. Основна умова підвищення рівня майстерності волейболістів-пляжників - відмінне володіння технікою. Однак це не таке просте завдання і вимагає великої працьовитості та наполегливості, а також майстерності тренера [2, 5].

Структура окремих технічних прийомів у пляжному волейболі здається досить простою, але її ефективне застосування у грі пов'язане з певними труднощами [3]:

- короткочасність торкання м'яча, внаслідок чого неможливо виправити помилку;
- мала площа зіткнення з м'ячем ускладнює досягнення точності виконання;
- три торкання м'яча вимагають високої точності виконання та цілеспрямованості.

Тому оволодіння раціональною технікою гри - головне завдання у технічній підготовці волейболістів-пляжників. Виконання цього завдання буде успішним, якщо в тренувальному процесі використовуються [1, 4]:

а) принцип поступовості при навчанні техніки гри (не закріпивши одну рухову навичку, не переходити до іншого);

б) цілеспрямована фізична підготовка як основа для освіти рухових навичок;

в) знання біомеханічних закономірностей руху та дій під час виконання технічних прийомів пляжного волейболу;

г) знання причин виникнення помилок при навчанні та вдосконаленні техніки гри, виправлення цих помилок;

д) вправи, що підводять, тренажери, навчальні пристрої, які роблять техніку рухів доступною без спотворення її сутності.

Навчання здійснюється за допомогою сприйняття та переробки відповідної інформації. Для якісного вивчення техніки потрібна точна інформація.

Мета дослідження: розширити знання для спортивної спільноти з питань формування техніки гри у пляжному волейболі. На основі аналізу науково-методичної літератури проаналізувати сучасний стан проблеми формування елементів техніки гри у пляжному волейболі на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. При формуванні рухового досвіду розрізняють такі фази:

1-а фаза - в ній створюється перше уявлення про рухову дію і формується початкове вміння (етап початкового розучування). Спочатку вправа виконується невірно і лише приблизно схоже на кінцевий варіант. Виконання супроводжується зайвими м'язовими зусиллями та значним підвищенням обміну речовин. Тут відзначається генералізація порушення центральної нервової системи. Недостатня досконалість координації у роботі м'язів призводить до скутості рухів.

Методична задача і прийоми навчання - опанувати основи техніки і загальний ритм дії (увага усунення непотрібних рухів і зайвих м'язових напруг). Навчання сконцентровано у часі, бо тривалі перерви між заняттями знижують його дієвість. Занадто часті повторення вправи протягом одного заняття недоцільні, оскільки утворення нових координацій швидко втомлює нервову систему. Вивчення складного технічного прийому (наприклад, нападаючого удару) доцільно частинами, а простих — загалом.

2-а фаза - формування вміння досконалого виконання рухової дії (етап поглибленого розучування). Рухові відчуття стають чіткішими. З'являється можливість уточнити рухи. У корі великих півкуль відбувається концентрація нервових процесів із розвитком внутрішнього гальмування.

Методична задача та прийоми навчання - детальне вивчення рухової дії з виправленням виявлених помилок. Число повторень в одному занятті підвищено. Перерва між заняттями у 2-3 дні не знижує ефективності навчання.

Використовуються методи навчання, які спираються на рухове сприйняття (словесний, наочний, сполученого впливу, ідеомоторний).

3-я фаза - стабілізація і автоматизація дії (етап закріплення і подальшого вдосконалення рухової навички). За виконання дії не потрібно зосередження уваги. Рух стійкий до чинників, що збивають, і не піддається зовнішньому гальмуванню.

Методичне завдання та прийоми впливу - подальше вдосконалення технічних деталей рухової дії, доводячи його до автоматизму; досягнення варіабельної навички (гнучкої, рухомої), що не піддається впливу перешкод

(шум, світло та ін). Удосконалення майстерності має відбуватися відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена.

На всіх стадіях навчання техніці необхідно виправляти помилки відразу після їх виникнення. Чим раніше приступають до виправлення помилок у техніці, тим більша ймовірність успіху в оволодінні раціональною технікою.

Типовими причинами помилок при навчанні техніки гри у волейбол є:

а) недоліки у розвитку фізичних якостей (спритності, швидкості, сили);

б) спортсмен неправильно представляє рух у технічному прийомі;

в) волейболіст невірно відчуває м'язові сприйняття;

г) немає анатомічних передумов вивчення того чи іншого прийому;

д) несистематичне відвідування тренувань, внаслідок чого рухова навичка не стабілізується;

е) спортсмен мало змагається, і тому немає стабілізації техніки прийомів.

Закріплення техніки та її подальше вдосконалення будуть відбуватися тим успішніше, чим якісніше виправлятимуться помилки, що допускаються волейболістами. Визначати причини помилок слід разом зі спортсменом. Спочатку виправляються основні помилки, оскільки другорядні нерідко є похідними від основних.

Висновки. Найбільш істотною відмінністю техніки пляжного волейболу є безпосередній короткочасний контакт з м'ячем, тому формування техніки гри на початковому етапі підготовки вимагає чіткого алгоритму дій, урахування всіх факторів та роботу над помилками.

Перспективи подальших досліджень Визначити фізичні якості, які впливають на ефективне формування техніки гри у пляжному волейболі.

Список використаної літератури:

1. Власенко, Ірина, Олександр Міщенко. "Особливості фізичної підготовки пляжних волейболісток групи спеціалізованої базової підготовки." *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць./гол. ред. ВМ Костюкевич* 2 2016 С. 129-134.

2. Горчанюк, Юрій. Зміна показників технічної та фізичної підготовленості волейболістів студентської команди під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з пляжного волейболу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах* 1 2022 С. 66-69.

3. Гунченко, В. В. "Роль та місце координаційних здібностей у структурі спеціальної фізичної підготовки спортсменів у пляжному волейболі." *ББК 75.4 (0) 90к. я431 В 78 Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10–12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. К., 2018. У збірнику представлені тези з актуальних питань соціально-економічних, екологічних* 135 с.

4. Ляхова, Тамара Петрівна, Олена Андріївна Парамей. "Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі." *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах* 2 2018 С. 34-37.

5. Петренко, О. В., М. П. Пітин, С. В. Антонов. "Аналіз проблем технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі на різних етапах багаторічної підготовки." *Фізичне виховання та спорт* 2021 С. 141-149.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Єлизавета Іванова
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна

Анотація. З метою удосконалення фізичної підготовленості волейболісток 13-14 років розроблено програму і доведено її ефективність.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовленість, показники, програма фізичної підготовки, волейболістки початківці.

Вступ. Волейболіст повинен вміти швидко оцінити ситуацію, прийняти доцільне рішення, вибрати потрібний ігровий прийом, виконати його раціональним способом з урахуванням часу, простору, дозування м'язових зусиль; проаналізувати результативність власних дій, дії суперників і партнерів; бути готовим до переключення на виконання наступного рухового завдання [1; 2; 3]. Волейболісту, щоб досягнути високого рівня техніко-тактичної підготовленості, слід мати високий рівень фізичної підготовленості [4; 5].

Мета дослідження – удосконалити фізичну підготовленість волейболісток 13-14 років на етапі початкової спортивної підготовки. .

Завдання дослідження: 1) здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми удосконалення фізичної підготовленості волейболістів початківців; 2) визначити рівень фізичної і технічної підготовленості волейболісток 13-14 років на початку педагогічного експерименту; 3) дослідити взаємозв'язки між показниками фізичної і технічної підготовленості волейболісток; 4) розробити програму удосконалення фізичної підготовленості волейболісток; 5) обґрунтувати ефективність розробленої програми на основі достовірного покращення показників фізичної підготовленості волейболісток.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 16 волейболісток віком 13-14 років, які тренуються у Школі волейболу GORGONA, м. Кропивницький. Спортсменки знаходяться не етапі початкової підготовки. Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Виявлено, що волейболістки на початку експерименту за середньо-груповими показниками фізичної підготовленості мали високий рівень розвитку силової витривалості м'язів рук, вище середнього рівень – спритності і силової витривалості м'язів тулуба, середній рівень – вибухової сили м'язів ніг, нижче середнього рівень –

стрибучості, низький рівень – вибухової сили м'язів рук. Крім того, волейболістки за показниками технічної підготовленості продемонстрували середній, вище середнього та високий рівень.

Вивчення взаємозв'язків показників фізичної і технічної підготовленості дозволило виявити їх залежність. У результаті кореляційного аналізу було експериментально обґрунтовано міру залежності кожного показника технічної підготовленості, яка відповідала достовірним відмінностям коефіцієнта кореляції Браве-Пірсона. Для волейболісток $P<0,05$ прийнято граничне значення $r=0,497$.

Розроблено програму удосконалення фізичної підготовленості волейболісток 13-14 років. Складено комплекси засобів для розвитку рухових здібностей (швидкості, вибухової сили, силової витривалості, гнучкості, спритності), зазначено компоненти навантаження. Впроваджено комплекси засобів у тижневих мікроциклах упродовж педагогічного експерименту, який тривав п'ять місяців. За результатами порівняльного аналізу виявлено достовірне ($P<0,05$) покращення показників силової витривалості м'язів рук на 53,03 % ($t=3,44$), силової витривалості м'язів тулуба – на 13,71 % ($t=3,20$), вибухової сили м'язів ніг – на 3,73 % ($t=2,12$), вибухової сили м'язів рук – на 7,00 % ($t=2,12$) і стрибучості – на 16,28 % ($t=2,41$).

Висновки. Доведено ефективність розробленої програми удосконалення фізичної підготовленості юних волейболісток. Так як між показниками фізичної і технічної підготовленості виявлено взаємозв'язки, то ми можемо вважати, що під впливом даної програми повинні покращуватися і показники технічної підготовленості юних спортсменок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку ми вбачаємо у підвищенні рівня технічної підготовленості волейболісток початківців.

Список використаної літератури:

1. Вертель А. Особенности развития специальных двигательных способностей юных волейболистов 10-14 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2007. № 12. С. 106-108.

2. Волейбол. Навчальна програма / В. В. Турковський та ін. / за ред. О. П. Моргушенко. Київ, 2009. 140 с.

3. Іванова Є. В. Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури та спорту*: зб. матеріалів V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2022. С. 26-29.

4. 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.

5. 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 20.03.2023).

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ОПЕРАТИВНОГО РЕАГУВАННЯ У ПІШОХІДНОМУ ТУРИЗМІ ЗАСОБАМИ СЕНСОРНОГО МЕТОДУ

Софія Ігнатенко
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна

Анотація. Вивчення механізмів оперативного реагування та шляхів їх удосконалення є перспективним напрямом підвищення ефективності тренувального процесу у пішохідному туризмі.

Ключові слова: механізми оперативного реагування, пішохідний туризм.

Вступ. Екстремальність ситуацій у пішохідному туризмі, що доволі часто виникає на маршрутах підвищеної складності, потребує великого напруження уваги для швидкого вибору ефективної дії чи її припинення, або переключення на зовсім іншу дію [1,2]. Таким чином вивчення механізмів оперативного реагування у пішохідному туризмі та шляхів їх удосконалення є, на нашу думку, перспективним напрямом підвищення ефективності тренувального процесу.

Мета дослідження полягала у спробі теоретичного обґрунтування практичного досвіду удосконалення методики розвитку швидкості оперативного реагування у пішохідному туризмі.

Завдання дослідження:

1. Оцінити перспективність сенсорного методу розвитку оперативної швидкості.
2. Конкретизувати провідні дидактичні принципи ефективної реалізації сенсомоторного методу на основі вивчення передового педагогічного досвіду.

Матеріал та методи дослідження. У роботі був використаний метод аналізу літературних джерел та метод узагальнення передового педагогічного досвіду керівника гуртка " Спортивний туризм " Тарасівської філії Ліцею Новгородківської селищної ради, Кіровоградської області, старшого солдата ЗСУ ТЕРЕХОВА ВІТАЛІЯ АНДРІЙОВИЧА, який героїчно загинув в боях під Херсонщиною.

Результати дослідження. Науковцями було виявлено, що в процесі змагальної діяльності спортсмени вищих розрядів здатні реагувати, випереджаючи просторові та часові характеристики об'єктів, що рухаються, демонструючи так звані *антиципації,* які складають дуже часто більшість результативних реагувань [3,4]. Щоб досягти такого високого рівня оперативного реагування в тренуваннях слід використовувати сенсомоторний метод, основу якого складає здатність спортсмена розрізняти часові

мікроінтервали. Реалізація зазначеного методу для удосконалення швидкості оперативного реагування за методикою В. А. Терехова ґрунтувалася на наступних дидактичних положеннях:

- засвоєння кожного виду реакцій (простих, диз'юнктивних, диференційованих) відбувалося по черзі, а кожен вид реагування спочатку вдосконалювався самостійно, без об'єднання з іншими;
- удосконалення антиципацій (просторових і часових передбачень) відбувалось одночасно з підвищенням технічної майстерності;
- педагогічні завдання вдосконалення досягалися шляхом нарощування і чергування якісних і кількісних вимог до вправ;

Було відмічено,що цілеспрямований розвиток швидкості простої рухової реакції на тренуваннях у туризмі найбільш ефективно відбувається при використані сенсорного метода, характеристикою якого є тісний зв'язок між швидкістю реакції й здатністю до розрізнення мікроінтервалів часу. Цей метод спрямований на розвиток здатності розрізняти відрізки часу порядку десятих і навіть сотих часток секунди [4]. *Сенсомоторні реакції* є важливим показником готовності спортсмена до змагання і залежать від особливостей нервової системи і функціонального стану людини. В оперативній діяльності, коли рішення доводиться приймати в умовах гострого дефіциту часу, значення сенсомоторики незмірно зростає.

Висновки.

1. Удосконалення сенсорного тренування потребує сучасних знань про нейрофізіологічні механізми формування реакцій передбачень.

2. Передовий досвід свідчить, що механізми антиципації формуються у поєднанні з технічною майстерністю.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні оптимального співвідношення у застосуванні сенсомоторного методу та інших методів розвитку оперативного реагування у пішохідному туризмі на різних етапах тренувального процесу.

Список використаної літератури:

1. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А., Самолюк В.І. Методика формування ситуативного мислення в процесі підготовки юних спортсменів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк. 2016. Вип.23. С. 138-144.

2. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. Київ. Здоровье. 1991. 226 с.

3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня. 2021. 672 с.

4. Ровний А.С., Лізогуб В.С. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів: монографія. Харків. ХНАДУ. 2016. 360 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Аліна Карикова
Науковий керівник: старший викладач Наталія Чуча
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Розглянуто питання визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

Ключові слова: координаційні здібності, баскетбол, юні баскетболісти, баскетболісти різної статі.

Вступ. Значна кількість дослідників займались питаннями розвитку координаційних здібностей баскетболістів різного віку і статі. Це пов'язано з тим, що для гри в баскетбол координаційні здібності мають велике значення. Завдяки координаційним здібностям гравець, пересуваючись до баскетбольного щита супротивника, постійно міняє форму рухів: веде м'яч, несподівано змінює напрям бігу, робить повороти вправо, вліво, довкруги, кидає м'яч в корзину, передає його партнеру і т. д. [3]

Удосконалення навчально-тренувального процесу баскетболістів спонукає тренера на пошук чи створення простого, доступного й у той же час інформативного й ефективного методу контролю за станом координаційних здібностей. Однак питання підбору методів контролю та тестових вправ для оцінки стану координаційних здібностей юних баскетболістів залишається актуальним [1].

Мета дослідження: визначити найбільші інформативні тести з оцінки координаційних здібностей баскетболістів на етапі базової підготовки.

Завдання дослідження:

1.Розглянути актуальність дослідження щодо прояву координаційних здібностей у баскетболі.

2.Проаналізувати наявні тестові вправи та методики оцінка координаційних здібностей у юних баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури за обраною темою.

Результати дослідження і їх обговорення. Актуальність дослідження щодо прояву координаційних здібностей займають важливе місце у технічній підготовці юних баскетболістів. Перш за все координаційні здібності виконують важливу функцію в управлінні їх рухами, а саме: узгодження, налаштування, упорядкування різноманітних рухових дій в одне ціле.

В. Н. Платонов для оцінки стану координаційних здібностей у баскетболістів рекомендує використовувати такі контрольні вправи, як «Т-тест», «Тест із трьома конусами», Тест «Шестикутник». Ці контрольні вправи дозволяють оцінити стан просторої орієнтації у гравців [2].

А. М. Власов у тренуванні юних баскетболістів пропонує комплексне тестування з урахуванням нормування тренувальних і змагальних навантажень.

Оцінку координаційних здібностей юних баскетболістів необхідно проводити в комплексі з контролем над рівнем технічної підготовленості: переміщення 5х6 м, штрафні кидки, кидки з дистанції, передачі м'яча в стіну, ведення м'яча з кидками в кошик [4].

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу, можна зробити такі висновки: перше, координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Друге, високий рівень розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів дозволяє швидше навчатися, точніше оцінювати просторові, тимчасові, динамічні параметри своїх рухів, точно і швидко виконувати рухові дії в незвичайних умовах, орієнтуватися в часі і в просторі [5].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розробити і експериментально перевірити ефективність спеціально-підготовчих вправ для удосконалення координаційних здібностей юних баскетболістів.

Список використаної літератури:

1. Ковальчук О., Третьякова Г., Рибалко Я. Стан проблеми контролю фізичних навантажень у баскетболі. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* (4 травня 2020 р., Переяслав). Переяслав, 2020. №. 27. С. 187–190.

2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с

3. Ширяєва І. В., Харченко Є. С. Особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. С. 127–128.

4. Чехівська Ю. С., Гуренко О. А., Гринчук А. А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* Випуск 6 (100) 2018. 1 С. 85-100.

5. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів. [под ред. В.І. Усакова]. Краматорськ, 2006. 126 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ТРАВМАТИЗМУ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Аліна Кіпень

Науковий керівник: старший викладач Інна Красова

Харківська державна академії фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі проаналізовано і висвітлено причини травматизму у спортивній гімнастиці. Розглянуто види і причини травм на гімнастичних снарядах чоловічого багатоборства.

Ключові слова: спортивна гімнастика, травматизм, спортсмени, гімнастичні снаряди.

Вступ. Однією з актуальних проблем занять спортивною гімнастикою є високий рівень травматизму, який у зв'язку з ранньою спеціалізацією, непомірними тренувальними навантаженнями, збільшенням об'єму змагальної діяльності з кожним роком зростає [1; 2].

Аналіз літературних джерел виявив, що найбільш характерними для спортивної гімнастики травмами є забої, розтягнення м'язів і зв'язок, переломи верхніх і нижніх кінцівок, пошкодження хребта і меніска, грижі міжпозвонкових дисків, остеохондроз і ін. [5; 7]. А причинами травмувань є непомірні навантаження, недостатній рівень фізичної і технічної підготовленості, значне ускладнення вправ, виконання ще невдосконалених нових елементів у змагальних програмах, тренування у стані втоми і неповного відновлення після попередніх травм [2; 5; 7]. Тому дослідження причин травматизму в цьому виді спорту і пошуки шляхів його попередження є актуальним завданням як науковців, так тренерів і гімнастів [4; 5; 7].

Мета роботи: теоретично обґрунтувати причини і розкрити види травм в спортивній гімнастиці.

Завдання дослідження: узагальнити дані сучасної науково-методичної літератури щодо причин і видів травм в спортивній гімнастиці.

В якості *методів дослідження* були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури [3; 4] свідчить, що у спортивній гімнастиці переважають гострі травми опорно-рухового апарату (близько 70%) і становлять 62% усієї патології. Найчастіше травмуються нижні кінцівки (50-65%), верхні кінцівки (35-50%), тулуб і хребет (15-20%). Безпосередньою причиною виникнення травм у гімнастів в 52% випадків є удари і падіння зі снаряда; у 42% випадків – технічні помилки при виконанні складних елементів, зіскоку, приземлення, різке згинання, розгинання або зайве скручування в суглобі, що перевищує фізіологічну амплітуду рухів і міцність тканини [3].

Аналіз сутності травм на снарядах чоловічого багатоборства автором Синіговець В. І. [6] показав, що частіше травми відбуваються на брусах, гімнастичному коні, кільцях та опорному стрибку. На його думку, характер ушкоджень на брусах і перекладині однаковий: травмуються верхні та нижні кінцівки. Досить часто ушкоджуються кисті та передпліччя, особливо пальці рук у момент перехвату або після поворотів. Нижні кінцівки травмуються в момент зіскоку або під час падіння, інколи спостерігаються удари об жердини брусів. Виконання вправ на брусах потребує сили м'язів рук, тому недостатній її розвиток може призвести до ушкоджень плечових і грудино-ключичних суглобів, грудних м'язів, а також шкіри плеча. Специфіка виконання вправ на кільцях обумовлена конструкцією снаряду. На відміну від інших, кільця рухомі, тому підвищуються й вимоги до техніки виконання вправ. На кільцях близько 30 % травм пов'язано з елементами, які належать до групи викрутів, під час виконання яких часто ушкоджується плечовий суглоб, спостерігається розтягування акроміально-ключичного з'єднання, грудних м'язів і ключичної частини дельтоподібного м'яза. Вправи на гімнастичному коні виконуються в

упорі, що ставить підвищені вимоги до сили м'язів плечового пояса. Локалізація травм на цьому снаряді наступна: променевозап'ясний і ліктьовий суглоб, пальці рук [6]. Більшість травм на опорному стрибку пов'язана з пошкодженням суглобів, розтягуванням та розривом зв'язок. Передусім, в результаті невдалого приземлення, травмуються колінні і гомілковостопні суглоби, можуть бути ушкодження хребта [6].

Слід відмітити, що психоемоційний стан гімнастів під час тренувань і змагань також може стати однією з причин виникнення травми. Негативну роль відіграє стан розслабленості (8% випадків травм), відсутність бажання тренуватися (32% випадків травм) чи поганий настрій (16% випадків травм) [3]. У зв'язку з цим, автори Ковальчук А.М., Зайдовий Ю.В., Антошків Ю.М. відмічають, що часто травми виникають на тлі зайвого збудженого стану гімнаста, коли ним володіє дуже сильне бажання виконати складний елемент, який ще не опанований цілком. Частка таких травм складає 52% випадків. У 28% травмованих гімнастів під час обстеження було визначено неадекватно піднесений (ейфорійний) настрій [3].

Висновки Виявлено, що основними причинами травматизму є непомірні навантаження, недостатній рівень фізичної і технічної підготовленості, тренування у стані втоми і неповного відновлення після попередніх травм, нестабільний психоемоційний стан гімнастів під час тренувань і змагань.

Перспектива подальших досліджень: є розробка комплексу заходів, спрямованих на попередження травматизму під час виконання вправ на снарядах гімнастичного багатоборства.

Список використаної літератури:

1. Білокопитова Ж. А., Кожевнікова Л. К. Підготовка спортсменів високої кваліфікації зі спортивних видів гімнастики. Київ. НУФВСУ, 2005. 212 с.

2. Головащенко Р.В. Травматизм у спортивній діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2022. № 2 (146). С. 18-23.

3. Ковальчук А.М., Зайдовий Ю.В., Антошків Ю.М. Заходи безпеки та профілактика травматизму при проведенні занять з фізичної підготовки і змагань з професійно-прикладних видів спорту. Навч.посіб. : Львів. ЛІПБ МНС України, 2004. 86 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : Олимпийская литература, Киев. 2004. 674 с.

5. Салямін Ю.М., Максимова Ю. А. Травматизм у спорті: специфічні пошкодженню та захворювання опорно-рухового апарату спортсменів високої кваліфікації. *Спортивна медицина: Олімпійська література*. 2007.№ 2. С. 73-76.

6. Синіговець В. І. Попередження травматизму на уроках гімнастики. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 86. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2011. С. 165-167.

7. Які травми бувають у спортивній гімнастиці URL: https://gimnastyka.com.ua/sportyvna/travmy.html (дата звернення 15.03.2023)

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ПОШТОВХУ КЛАСИЧНОГО ТА РІЗНИХ ВИДІВ СТРИБКІВ

Анастасія Кірієнко, Назар Чичотка
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація Змагальна вправа важкої атлетики –поштовх вимагає розвитку вибухової сили м'язів. Стрибки застосовуються у спортивній практиці як способи тестування розвитку сили нижніх кінцівок у важкій атлетиці.

Ключові слова: важка атлетика, поштовх класичний, стрибки, кореляція.

Вступ. Класичні вправи важкої атлетики – ривок та поштовх вимагають розвитку вибухової сили м'язів. З іншого боку, спортсмени інших видів спорту, які потребують підвищення здатності до стрибків, або бігу з прискоренням не використовуючи додаткову вагу, застосовують у своїх тренувальних програмах присідання зі штангою та ривкові вправи з важкої атлетики. Багато видів стрибків застосовуються у спортивній практиці як способи тестування розвитку сили нижніх кінцівок у важкій атлетиці, у різних періодах річного макроциклу.

Важка атлетика вимагає комплексного одночасного застосування великої кількості м'язів в потрібній послідовності та не дозволяє досягти оптимального результату без розвитку вибухової сили верхніх та нижніх кінцівок.

Мета дослідження: виявити кореляційні взаємозв'язки між показниками стрибків та поштовхом класичним.

Завдання дослідження. Провести педагогічний експеримент для визначення кореляційних зв'язків між ривком класичним та стрибками.

Матеріал і методи дослідження. В педагогічному експерименті взяли участь важкоатлети-юніори – 7 осіб, 4 з яких мали звання кандидат в майстри спорту України, а 3 перший розряд. Спортсмени виконували класичні вправи ривок та поштовх а також присідання зі штангою на плечах та грудях. Після відпочинку 48 годин між днями тестування тестувалися їх можливості у стрибках у висоту та довжину з місця за різними методами.

Для виявлення взаємов'язку використовувався кореляційний аналіз Пірсона. Розрахунки проводились у програмі Statistica 10.0.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами кореляційного аналізу Пірсона був виявлений сильний зв'язок між поштовхом класичним та стрибком у висоту з місця, середній кореляційний зв'язок був виявлений між стрибком у довжину з місця та поштовхом класичним (r=0,46), стрибок у висоту з місця з руками на стегнах має середній кореляційний зв'язок з поштовхом класичним (r=0,45). Стрибок у довжину з місця має середній зв'язок з поштовхом класичним (r=0,42).

Висновки. Було виявлено, що не всі види стрибків однаково відображають результативність та корелюють зі класичними вправами у важкій атлетиці. Найбільш доцільно використовувати стрибок у висоту з місця для оцінки змін у силових вправах важкої атлетики.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягає у проведенні аналогічних досліджень на спортсменах інших силових видів спорту, таких як пауерліфтинг та гирьовий спорт.

Список використаної літератури:

1. Ільїн О., Губенко О. Дослідження спеціалізованої підготовки важкоатлетів на етапі підготовки до змагань. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020. № 1. С. 78-84.

2. Качмар О., Руденко В. Моделювання технічної підготовки важкоатлетів у змагальному періоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. №3. С. 90-97.

3. Клочко О., Литовченко М. Підготовка важкоатлетів в умовах карантину. *Науково-практичні аспекти фізичного виховання і спорту.* 2022. №2. С. 120-125.

4. Власенко Д., Качинська Н. Аналіз можливих травм на заняттях з важкої атлетики. Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки. Київ: Основа, 2019. С. 56-59.

5. Платонов В. М., Бубка С. М., Булатова М. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література, 2009. 696 с.

6. Мочернюк В. Б. Українська важка атлетика доби незалежності. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2010. №12. С. 14-19.

7. Федорішко А. А. Статеві відмінності спортивних результатів призерів міжнародних змагань з класичного пауерліфтингу серед студентів ВНЗ. Україна. *Здоров'я нації*. 2019. №2. С. 210–211.

ПОКАЗНИКИ ВІДТВОРЕННЯ ПРОСТОРОВИХ ПАРАМЕТРІВ РУХУ БАСКЕТБОЛІСТОК 12-13 РОКІВ

Денис Клевзуник

Науковий керівник: старший викладач Наталія Пащенко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. Розглянуто точність відтворення заданої амплітуди руху баскетболістками 12–13 років без зорового контролю. Достовірної різниці між показниками правої і лівої руки не встановлено ($p>0,05$)

Ключові слова: точність рухів, баскетболістки, права рука, ліва рука.

Вступ. Особливе значення для гри в баскетбол мають координаційні здібності, завдяки яким гравець, пересуваючись до баскетбольного щита супротивника, постійно міняє форму рухів: веде м'яч, несподівано змінює напрям бігу, робить повороти вправо, вліво, довкруги, кидає м'яч в корзину, передає його партнеру тощо [4]. Одним із пріоритетних напрямків підготовки юних баскетболістів, є поліпшення їх координаційних здібностей, завдяки яким вдосконалюється аналіз рухів, збільшується рухова активність, та відбувається орієнтування спортсмена у просторі і часі [3]. Спеціалісти баскетболу відзначають, що високий рівень розвитку координаційних здібностей – є

основною базою для оволодіння новими, складнішими видами рухових дій в спортивній діяльності. Від рівня досконалості координаційних здібностей залежить якість виконання технічних елементів, особливо у варіативних ситуаціях гри [1, 2]. Таким чином вивчення стану координаційних здібностей юних баскетболістів є актуальним.

Мета дослідження: визначити показники точності рухів баскетболісток 12-13 років за просторовими параметрами.

Завдання дослідження:

1. Розглянути актуальність дослідження стану координаційних здібностей баскетболісток.

2. Вивчити точність відтворення заданої амплітуди рухів баскетболістками 12–13 років без зорового контроля.

3. Порівняти показники точності рухів правої і лівої руки юних баскетболісток за просторовими параметрами.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Вимір точності відтворення амплітуди рухів проводився за допомогою проведення лінії довжиною у 100 мм під лінійку із зоровим та без зорового контролю.

У дослідженні приймали участь 12 баскетболісток команди Push team м. Кременчука 12-13 років.

Результати дослідження і їх обговорення. Результати оцінки точність відтворення заданої амплітуди руху баскетболістками 12–13 років без зорового контролю представлено в табл. 1.

Таблиця 1.

Показники відтворення просторових параметрів руху (100 мм) правою і лівою рукою без зорового контролю (n=12)

	Показник помилки X±*m*
права рука, мм	110,8±13,0
ліва рука, мм	110,4±16,5
t	0,02
p	>0,05

Педагогічне тестування встановило, що помилка при виконанні завдання правою рукою становила 10,8 мм, лівою – 10,4 мм. Аналіз отриманих результатів вказує на відсутність достовірної різниці між показниками правої і лівої руки (p>0,05). Встановлено, що точність руху лівої руки на 0,4 мм краща. Розглядаючи індивідуальні показники можна відзначити, що при виконанні завдання правою рукою 75 % дівчат перевищували необхідний показник, при виконанні лівою рукою – тільки у 41,6 % баскетболісток спостерігалося перевищення необхідної довжини лінії. Інші дівчата – 25% і 58,4%, відповідно, мали меншу довжину лінії від заданої.

Висновки.

1. Спеціалісти баскетболу вказують на значущу роль координаційних здібностей для баскетболістів.

2. Показник відтворення просторових параметрів руху баскетболісток 12-13 років без зорового контролю правою рукою становив 110,8±13,0 мм, лівою – 110,4±16,5 мм.

3. Достовірної різниці між показниками відтворення просторових параметрів рухів правої і лівої руки юних спортсменок не встановлено (p>0,05).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується провести оцінку точності рухів баскетболісток за силовими параметрами.

Список використаної літератури:

1. Базілевський А. Г. Вплив координаційних здібностей на якість ігрової діяльності юних баскетболістів. *ВІСНИК*. 2012. С. 42–45.

2. Гвоздецька С. В., Волчек І. А. Розвиток координаційних здібностей дівчат 11 років на секційних заняттях з баскетболу. *Молодий вчений*. 2017. №. 1. С. 83-86.

3. Моісеєнко О. К., Ширяєва І. В. Теоретичні та методологічні особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. С. 158–162.

4. Ширяєва І. В., Харченко Є. С. Особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури.* 2015. С. 127–128.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Дарина Коваль, Ірина Ольховікова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У тезах розглядається сучасна система підготовки кваліфікованих спортсменів. Вивчено елементи у структурі теорії підготовки спортсменів.

Ключові слова: здібності, підготовка спортсмена, рухова діяльність, засоби та методи.

Вступ. Практика спортивної підготовки сьогодні йде шляхом пошуку резервів для підвищення спеціальної підготовленості спортсменів. Основні їх ресурси лежать у галузі оптимізації фізичної підготовки з акцентованим впливом на ті фізичні якості та похідні від них здібності, які грають вирішальну роль у руховій підготовленості спортсмена у обраному виді спорту. [1; 2; 3].

Багато авторів у своїх дослідженнях [3; 5; 6] займалися вивченням особливостей підготовки спортсменів до тих чи інших видів змагань або тренувань.

У сучасній системі підготовки кваліфікованих спортсменів, що базується на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень різної спрямованості, подальший прогрес спортивних результатів є можливим за

рахунок цілеспрямованої реалізації принципу індивідуального підходу, що максимально враховує специфіку спортивної діяльності.

Мета дослідження: теоретично розробити та методологічно обґрунтувати зміст та структуру підготовки спортсменів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Провідні спортивні держави перейшли до формування та реалізації нової програмно-технологічної бази розвитку фізичної та спортивної культури, що ґрунтується на використанні новітніх досягнень у галузі теорії фізичного виховання та спортивної підготовки, педагогіки, психології, біомеханіки та біотехнології, фізіології та біохімії, медицини, генетики, інформатики, синергетики, нанотехнологій та управління. Широко використовується тонкі апаратурні та високоефективні комп`ютерні та інформаційні технології. Фінансування здійснюється у обсязі, значно перевищує таки нашій країні. Для створення умов, що визначають якісну підготовку національних збірних команд, практично всіма спортивно- розвиненими країнами проводиться серйозна робота з наукового забезпечення та супроводу цієї підготовки [4]

За попередні роки в нашій країні була створена не тільки провідна у світі система фізичної та спортивної культури, а й розроблені унікальні науково-обґрунтовані технології підготовки юних та кваліфікованих спортсменів, виконані фундаментальні за своєю актуальністю, науковою новизною та практичною значимістю індивідуальні та колективні дослідження [6]. Загальна теорія спортивної підготовки, як і будь-яка наука, підпорядковується і вписується у загальні закономірності розвитку науки. Вона, як і будь-яка інша наука, історично розвивається від емпіричної стадії до теоретичної. Останніми роками здійснюється інтенсивний пошук шляхів подолання емпіризму у теорії спортивної підготовки. Багато в чому це ініційовано тим, що дана теорія: не має властивості загальності, оскільки не узгоджується з практикою підготовки висококваліфікованих спортсменів у 80-90-ті роки у спортивних іграх, важкій атлетиці, спортивно-силових видах спорту та інших; була побудована на експериментальних фактах 50-60-х років і вже тому не може розглядатися як адекватна за нових умов нашого часу, при зміні режиму харчування, методичному забезпеченні контролю, тренування та процесів відновлення; не враховує фактичного матеріалу, накопиченого у суміжних науках, насамперед у біології спорту [7]. Теорія спортивної підготовки, що виникла в 50-60-ті роки, ввібрала в себе недоліки розвитку науки в нашій країні такого періоду: ігнорування неугодного фактичного матеріалу, виконання узагальнень, що виходять у межах генеральної сукупності об`єктів, що спостерігаються, і продовжує зберігати їх до теперішнього часу [6].

У структурі теорії підготовки спортсмена слід виділяти елементи, що розташовані на двох рівнях.

Перший рівень становить емпіричну та логічну основу теорії:

1) отримані та відібрані в ході експериментальних досліджень та практичної діяльності різноманітні факти, що потребують систематизації, узагальнення, пояснення, теоретичного обґрунтування;

2) поняття, які виражають основні властивості предметів; судження про ці властивості предметів явищ; висновки, що виражають найбільш загальні уявлення про зв`язки та причини досліджуваних явищ.

Другий, власне теоретичний рівень, утворений ідеями, гіпотезами, припущеннями, твердженнями, доказами, закономірностями, принципами. Усі елементи теоретичного рівня, з одного боку, спираються на факти та судження про них, а з іншого – органічно взаємопов`язані між собою [7]. Незважаючи на те, що кожен із рівнів теоретичного знання відрізняється по предмету, засобам та методам розробки, їх поділ пояснюється лише необхідністю спрощення методологічного аналізу структури наукового знання. У реальній дійсності ці два рівні наукового знання так тісно переплетені між собою, що самостійно розгляд кожного з них є абстракцією. Інтенсивна та різнобічна діяльність кількох поколінь фахівців призвела до формування складної та цілісної системи знань – теорії підготовки спортсменів, яка в даний час отримала досить всебічне та повне оформлення як самостійна навчальна та наукова дисципліна. У її формуванні велику роль відіграли знання з суміжних дисциплін (морфології, фізіології, біохімії, психології, соціології, організації та управління та ін.), а також низки загальнонаукових дисциплін і теорій (кібернетика, дослідження операцій, теорія адаптації, теорія функціональних систем, системний підхід та ін.). Це, зрештою, дозволило сформувати теорію спортивної підготовки як інтегративну теорію аналітико-синтезуючого, а не збирального характеру.

Висновки. Спортивна діяльність обумовлена дією багатьох факторів: соціально- історичних, психологічних, а також факторів, природа та механізм дії яких становлять предмет вивчення природничих наук та прикордонних з ними напрямів. Численні аспекти спортивної діяльності досліджуються різними науками. На стиковці їх розвиваються нові наукові напрями, що відбивають процеси диференціації та спеціалізації науково-спортивних дисциплін, а також загальну тенденцію до інтеграції знань про спорт. У науці про спорт, як і у будь-якій молодій науці, період накопичення на описовому рівні змінюється періодом виявлення механізмів спортивних явищ і процесів, розвитку власної теорії, де проблеми методології, інтеграції та диференціації знання, взаємозв`язки наукових дисциплін, які вивчають спортивно-рухову діяльність, набувають особливу актуальність.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити наукові напрями щодо теоретичної підготовки спортсмена на різних рівнях діяльності.

Список використаної літератури:

1. Александров Ю.В. Підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидкісно-силової спрямованості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. №3. С.3 – 6.

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

3. Багінська О.В. Вплив особливостей силової підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі (дзюдо, самбо) на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту Зб. наук. ст.*Чернігів. 2006. № 35. С. 185 – 188

4. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2011. 95 с.

5. Горбуля В. О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ. *Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2005. № 24. С. 49–51.

6. Калитка С. В. Диморфічні особливості рівня спортивних результатів у спортивній ходьбі. *Збірник наукових праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк. 2008. №.3. С. 227–231.

7. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватьєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті. *Навчальний поібник для студентів ВУЗів*. Запоріжжя. ЗНУ, 2006. 246 с.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

Софія Кончицька
Науковий керівник: старший викладач Альберт Лисенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У науковому дослідженні розглядається питання особливості розвитку гнучкості в форматі онлайн-навчання. Як і в інших артистичних та естетичних видах спорту, правильність виконання хореографії залежить від фізичної підготовки танцівників, де гнучкість займає за важливістю далеко не останнє місце.

Ключові слова: гнучкість, розвиток, онлайн-навчання, спортивні танці.

Вступ. Сучасні реалії вимагають від спеціалістів стрімких та потужних відповідей. Пандемія та повномасштабна війна не зупинила наших українських вмотивованих учнів та спортсменів, але, звісно ж, значно вплинула на весь процес тренувань, отримання знань, навичок і, найголовніше, змусила нас згуртуватися та стати відповідальнішими власне за себе.

Але якщо для отримання теоретичних знань іноді достатньо опрацювати потрібну літературу, для оволодіння практичними навичками ряд дій буде в рази більше.

Крім того, така фізична якість як гнучкість вимагає високого рівня контроля зі сторони спеціаліста через високий ризик травмування при виконанні вправ без потрібної кількості методичних знань та спортивних звичок, таких як дисциплінованість та витриманість.

Мета та завдання дослідження – теоретично обґрунтувати особливості методики розвитку гнучкості у спортивних танцях під час онлайн-навчання.

Матеріал і методи дослідження: Для розвитку гнучкості найбільш доцільні махові рухи з поступовим збільшенням амплітуди, пружні рухи з випадами, присідання, нахили і т. п. [1, 5]. Особливо корисні ці рухи з опорою на снаряд і за допомогою партнера. Але на превеликий жаль, в домашніх умовах виконати всі умови майже неможливо, тому однією з головних цілей педагога при проведені занять це вміти адаптувати ефективні вправи для учнів і досконало це пояснити. Показувати вправи з різних ракурсів, звертаючи увагу на важливі та вагомі елементи вправ та наголошувати на повільності та якості виконання є провідним в подібному форматі. Замість снаряду можна попросити учнів використати стабільний та підходящий за висотою та іншими характеристиками предмет меблів, а замість партнера - опір на стіну або прохід дверей [4].

Вправи на гнучкість найефективніші, якщо їх виконувати щодня, тому їх корисно давати під час проведення інших форм виховання або у вигляді домашніх завдань. На щастя, будучи вдома завжди можна знайти час для роботи над своїм тілом. В цьому випадку метою викладача є мотивація учнів та залучення їх до збереження здорового спортивного образу життя навіть без постійного контролю тренера [2, 3].

Тренер повинен навчити прислухатися до своїх відчуттів бо при виконанні вправ на поліпшення гнучкості потрібно бути уважними по відношенню до власного тіла. При здійсненні обраного методу розтяжки головне - обережність дій, недопущення ривків, не доводити до болю розтяжку. Дуже важливо розігріватися. І знову ж таки, в цьому функція педагога полягає в чіткому пояснені причинно-наслідковких зв'язків і перспективи розвитку спортивного потенціалу при виконані потрібних правил занять спортом, в тому числі в домашніх умовах [4, 5].

Висновки. У ході дослідження було виведено декілька важливих правил, на які потрібно зробити акцент при проведені занять на розвиток гнучкості, для гармонійного та якісного просування нового покоління танцівників в спорті в ці складні часи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші дослідження планується присвятити питанням перспективи розвитку інших фізичних якостей у сучасних умовах.

Список використаної літератури:

1. Бландін Кале-Жермен. Анатомія йоги: як працюють м'язи. Видавництво: Попуррі, 2019. 208 с.

2. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2020. 344 с.

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

4. Розвиток гнучкості у студентів за допомогою фізичних вправ. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-u-studentov-posredstvom-fizicheskih-uprazhneniy (дата звернення 26.04.2023)

5. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання. Навчальний посібник, Ужгород, 2010. 104 с.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Марія Кузнєцова, Владислав Рожков
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розкриті особливості спеціальної фізичної підготовки спортсменів в одиночному фігурному катанні на етапі спеціалізованої базової підготовки

Ключові слова: одиночне фігурне катання, спеціальна фізична підготовка, спортсмени, етап спеціалізованої базової підготовки.

Вступ. Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у підготовці фігуристів. Займаючи центральне місце у системі підготовці спортсменів, вона охоплює коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, дії наближені до них за формою, структурою, а також за характером прояву якостей і діяльності функціональних систем організму [2].

З метою ефективного виконання змагальної програми фігуристам необхідно мати високий рівень спеціальної фізичної підготовки, від так проблема раціонального планування спеціальної фізичної підготовки у фігурному катанні завжди є актуальною.

Мета дослідження - визначити особливості спеціальної фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження застосовувався аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки у фігурному катанні є змагальні і спеціально підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток та ефективність процесу навчання і тренування [1, 2].

Спеціально-підготовчі вправи відіграють головну роль на етапі спеціалізованої базової підготовки у тренуванні фігуристів і включають в себе різноманітні елементи фігурного катання, а також вправи спрямовані на розвиток рухових здібностей та функціональних можливостей спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка фігуристів на цьому етапі вимагає від спортсменів зосередженості на підвищенні рівня гнучкості; силових здібностей; витривалості; координаційних здібностей [3].

Змагальна діяльність вимагає від фігуристів максимальну рухливість у кульшових, колінних, гомілковостопних суглобів, рухливість хребетного стовпа. Задля підвищення рухливості у суглобах слід надавати перевагу вправам спрямованих на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. З поміж різноманіття

вправ необхідно перевагу надавати вправам, що вимагають максимальної рухливості суглобів [4].

У спеціальній фізичній підготовці рекомендується окремі тренування відводити на підвищення координаційних здібностей, оскільки координація дозволяє фігуристу виконувати складні елементи з легкістю та точністю. Для розвитку координаційних здібностей можуть використовуватись такі методики як: виконання технічних вправ, вправи на баланс, підвищення почуття ритму, розвитку просторової уяви, удосконалення рухової реакції [5].

У силовій підготовці на етапі спеціалізованої базової підготовки в основі розвитку силових здібностей повинен бути метод повторних зусиль, що заснований на роботі з пограничними обтяженнями 40-70% від максимального. Окрім повторного методу, з метою ефективного виконання стрибкової програми, перевагу необхідно надавати методу динамічних зусиль [2].

Високий рівень спеціальної витривалості забезпечує прояв потенціалу фігуриста в умовах тренувальної та змагальної діяльності, від так для підвищення рівня спеціальної витривалості рекомендується виконувати багаторазове повторення змагальної програми, варіанти змагальної програми [3].

Висновки. У спеціальній фізичній підготовці фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки найбільше часу необхідно приділяти розвитку спеціальної витривалості, гнучкості, силовим здібностям, координаційним здібностям. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки фігуристів повинні бути змагальні і спеціально-підготовчі вправи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Бандура В., Мартинюк А. Вплив занять фігурним катанням на ковзанах на розвиток рухових здібностей спортсменів. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини:* матеріали VI Всеукраїнської інтернет-конференції (м. Одеса 17-18 листопада 2022 р.). Одеса, 2022. С. 21-23.

2. Гулякін С. В. Спеціальна фізична підготовка фігуристів у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2022. № 7 (152). С. 48-52.

3. Медведєва, І.; Abele, A.; Yordanova, T. Структура і зміст спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих фігуристів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2018. № 11 (105). С. 86-91.

4. Іванченко К. С., Ігнатенко С. О. Особливості методики розвитку здібності гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років). *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини:* матеріали IV міжнародної інтернет-конференції (м. Одеса 24-25 листопада 2020 р.). Одеса, 2020. С. 31-34.

5. Qizi N., Sarvinoz Q. Effectiveness of forming the coordination ability of 7-10-years old figure skaters. European International. *Journal of multidisciplinary research and management studies*. 2022. № 2 (11). P. 131-135

ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ СТАТІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Валентина Лагода
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Ірина Помещикова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Розглянуто стан спеціальної витривалості баскетболістів на етапі спеціальної підготовки та порівняно показники витривалості баскетболістів різної статі.

Ключові слова: спеціальна витривалість, баскетбол, баскетболісти різної статі, етап спеціалізованої базової підготовки.

Вступ. На думку багатьох спеціалістів баскетболіст, який має досить високий рівень спеціальної витривалості, довше зберігає високий рівень спортивної форми, має високу рухову активність протягом гри та змагального періоду, показує стабільність і ефективність техніко-тактичних дій, демонструючи швидке тактичне мислення та високу результативність [2]. Вчені доводять, що витривалість є базою для розвитку фізичних та психофізіологічних якостей, від яких залежать ігрові результати спортсменів [1, 2].

Кравчук Є. В. із співавторами вказують, що з метою розвитку спеціальної витривалості найкраще використовувати інтервальний метод, при якому навантаження характеризуються інтенсивністю рухів 75–80 % від максимальних можливостей гравця [3].

Деякі спеціалісти пропонують виховувати спеціальну витривалість разом із іншими фізичними якостями спеціальним вправам, таким як, біг спиною або боком вперед, перемінний біг чи пересування гравця з виконанням передач, кидків, ведення м'яча. При цьому вправи виконувати багаторазово або серійно [5].

Мета дослідження. Визначити показники спеціальної витривалості баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки.

Завдання дослідження.

1. Розглянути актуальність дослідження стану спеціальної витривалості баскетболістів.
2. Проаналізувати показники спеціальної витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціальної базової підготовки.
3. Порівняти стан спеціальної витривалості баскетболістів різної статі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Оцінка стану спеціальної витривалості проводилася за тестом Перемінний біг 98 метрів [4]. У дослідженні приймали участь студенти 2 курсу ХДАФК спортивної спеціалізації баскетбол у кількості 12 осіб. З них 6 дівчат і 6 юнаків. Тестування проводилося під час навчального заняття з ПСМвОВС (баскетбол) у січні 2020 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування баскетболістів у контрольній вправі Перемінний біг 98 метрів представлено у табл. 1.

Таблиця 1.

Показники спеціальної витривалості студентів-баскетболістів різної статі у тесті Перемінний біг 98 м (с)

Стать студентів-баскетболістів	$\overline{x}$ ±m
Юнаки (n=6)	14,48±0,29
Дівчата (n=6)	19,22±1,47
t	3,17
p	<0,05

Аналіз отриманих результатів вказує на достовірно кращі результати юнаків над показниками дівчат (p<0,05). Встановлено, що контрольну вправу юнаки виконували на 4,74 с краще, що відповідає 24,7 %. Їх результат становив 14,48±0,29 с. Результат дівчат – 19,22±1,47 с. Розглядаючи індивідуальні показники можна відзначити, що у юнаків найкращий результат був 13,62 с, у дівчат – 14,85 с, найгірший – 15,6 с та 24,9 с, відповідно.

Висновки.

1. Значна кількість авторів вказують на актуальність у вивченні спеціальної витривалості баскетболістів.

2. Показник тесту Перемінний біг 98 м юнаків баскетболістів становить 14,48±0,29 с, дівчат – 19,22±1,47 с.

3. Встановлено достовірно кращі показники спеціальної витривалості у тесті Перемінний біг 98 м юнаків баскетболістів ніж дівчат, які займаються баскетболом (p<0,05).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується провести оцінку спеціальної витривалості баскетболістів різної статі за іншими контрольними вправами.

Список використаної літератури:

1. Анікієнко К. Виклики сучасності. Вплив рівня розвитку витривалості на показники змагальної діяльності баскетболістів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: зб. тез доп. ІІ наукової конференції (м. Харків 27-28 жовтня 2022 р.). Харків, 2022. С. 6–9.

2. Вакарчук Ю. І., Пащенко Н. О. Рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри,* 2017. № 4. С. 7–10.

3. Кравчук Є. В., Горошко Н. І., Безкоровайний Д. О., Садовська І. Ю., Спеціальна фізична підготовка баскетболістів: навчальний посібник. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. С. 98–101.

4. Мітова О. О., Сушко Р. О. Тестування баскетболістів. навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2016. 138 с.

5. Назаренко Л. І., Шпичка Т. О. Методика розвитку спеціальної витривалості при підготовці жіночої баскетбольної студентської команди. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Вип. 3К (123). 2020. С. 286–288.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ POLE DANCE ЯК СПОРТУ СУЧАСНОСТІ

Валерія Ланських, Альфія Дейнеко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі проаналізовано зародження та ставлення новітнього виду спорту – Pole dance. Показано, що Pole dance один з найбільш захоплюючих та видовищних видів спорту сучасності, який набуває популярності в усьому світі.

Ключові слова: Pole dance, пілон, спорт, історія, танець.

Вступ. Pole dance – сучасний напрямок у фітнес – індустрії й вид спорту, який активно розвивається з початку нинішнього століття і фактично перебуває у стадії свого становлення. Цей напрямок, що об'єднує танцювальні рухи, елементи повітряної акробатики і гімнастики, переживає сьогодні справжній бум популярності [3; 8].

Метою роботи є проаналізувати історичні факти щодо становлення та розвитку Pole dance як спорту сучасності. *Завданням дослідження* є узагальнити данні науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів Інтернет щодо зародження та становлення виду спорту Pole dance в усьому світі, зокрема в Україні. В якості *методів* дослідження були використанні теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет – ресурсів.

Результати дослідження та їх оброблення. Pole dance – сучасний вид спорту, який поєднує елементи танцю, гімнастики та акробатики, що виконуються на пілоні, тобто пілон використовується як снаряд, партнер та тренажер. Слід відмітити, що Pole dance має декілька назв: танець на пілоні, шестова акробатика, пілонний танець [4]. Використання пілону для занять спортом і фізичними вправами бере свій початок принаймні 800 років тому, коли традиційний індійський вид спорту Mallakhamb використовує принципи витривалості та сили з використанням дерев'яної жердини, діаметр якої ширший за сучасний стандартний пілон. Палиця була дерев'яною і покрита маслом, щоб мінімізувати тертя під час виконання. Традиційно артисти гойдалися в одязі для йоги, щоб втриматись на жердині. Разом із тим, багатовікова робота циркових трюкачів середньовіччя також грає важливу роль у зародженні і розвитку сучасного танцю на пілоні. Трюкачі багато століть їздили по світу, переймаючи досвід різних культур, обмінюючись знаннями і створюючи нові трюки на дерев'яних і чавунних палицях. До речі, багато елементів циркових шоу минулого використовуються спортсменами сучасного Pole dance [1; 2; 3].

Також на розвиток Pole dance вплинули традиції язичництва та римські ритуали західного світу. Найвідомішим є Травневий стовп, який датується 12 століттям. Стовп прикрашали квітами, а дівчата водили навколо нього хороводи. Насправді це був язичницький ритуал родючості. Зазначемо, що ці особливі танці були настільки популярними, що приблизно в 50 – х вони стали ядром сцени бурлеску та кабаре. Вторгнення рок – н – ролу в 1950-х роках привело до представлення пілону ширшій аудиторії з фільмом і відео Елвіса Преслі

«Jailhouse Rock» у 1957 році. У 1990 – х роках танці на пілоні почала викладати як мистецтво Фавнія Монді, канадка, яка переїхала до Лас-Вегаса, США. Вона відома як перший у світі інструктор з танців на пілоні. Відтоді уроки танців на пілоні стали популярною формою рекреаційного та змагального спорту [5].

Аналіз науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет [6; 7; 9] показав, що найбільшого розвитку Pole dance досягнув в Європі, США та Австралії. Важливо підкреслити, що міжнародне пілонне танцювальне співтовариство зростає з кожним днем і починаючи з 2003 року проводяться різноманітні міжнародні конкурси і чемпіонати.

Досліджуючи питання про зародження та становлення новітнього виду спорту – Pole dance треба відмітити, що на початку 2000–х його розглядали як фітнес на жердині, який раніше викладався як альтернатива фізичній підготовці в 1990–х. А вже в 2005 році про танець на пілоні дізнався весь світ, про що свідчать різноманітні змагання, які стали проводитись у різних країнах світу. Серед ключових територій, де проходили ці змагання, були Нідерланди, де проходив Чемпіонат світу з пілона [10]. Необхідно звернути увагу на численні змагання, у тому числі Чемпіонати світу зі спорту на пілоні, «Pole Dance & Sport», «Aerial Pole International Championship», «World Pole Sports Championship" , «Pole Art», «Miss Pole Dance America» та «Міжнародний чемпіонат Pole Masters», які сприяють популяризації цього виду спорту у сьому світі [11]. Важливо підкреслити, що Історія Pole dance в Україні налічує лише кілька десятків років. Цей вид спорту став захопленням молоді України, причому від початку був орієнтований лише на жінок. Чоловіки зацікавилися цим спортом лише через кілька років, коли інформація про цей вид спорту поширилася по всьому світу. Напрямок занять Pole dance з'явився в Україні у 2000 – х роках, але перша студія, яка пропонує уроки танців, відкрилася лише у 2010 році у Києві. Отже, Pole dance зараз знаходиться на піку своєї популярності в Україні, так як багато молоді займаються даним видом спорту і щодня відкриваються нові студії для занять Pole dance.

Висновки. Таким чином, аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет показав, що Pole dance впродовж свого історичного розвитку пройшов довгий шлях від розваг до сучасного виду спорту і поєднав елементи танцю, гімнастики та акробатики. Як один з найбільш захоплюючих та видовищних видів спорту XXI століття Pole dance зараз знаходиться на піку популярності та розвитку в усьому світі зокрема в Україні.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку. Теоретично обґрунтувати можливості участі Pole dance на Олімпійських іграх.

Список використаної літератури:

1. Бугуйчук В. В., Макєшина Ю. В. Спорт і особа в сучасній культурі України (теоретичний аспект). *Освітні технології*. Гуманітарний журнал № 3-4. 2009. С.113-118.

2. Візитей М. М., Качуровський Д.О. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №12. С. 27-31.

3. Дейнеко А.Х., Ланських В.А., Ланських В.А. Історія розвитку Pole dance як сучасного виду спорта. *Abstracts of I International Scientific and Practical Conference «Modern methods for the development of science»*, January 09-11, Haifa, Israel. Pp. 95-97.

4. Дейнеко А.Х., Ланських В.А., Ланських В.А. Pole dance – новітній вид спорту XXI століття. *Actual scientific research in the modern world. Journal*. Pereiaslav, 2023. - Issue 11(91). Ч.9. P. 33-36.

5. About Fawnia Mondey and Pole Fitness Studio URL: https://www.polefitnessstudio.com/home-about-fawnia-pfs

6. Dimler AJ, McFadden K, McHugh TF. «I kinda feel like wonder woman»: An interpretative phenomenological analysis of pole fitness and positive body image. *J Sport Exerc Psy* 39: 2017. P. 339-351.

7. Griffiths K. Femininity, Feminism and Recreational Pole Dancing. Abingdon, UK: Routledge, 2016. pp. 16-29.

8. Pole Dance Sport URL: https://5element.ua/en/service/gruppovye-zanyatiya/pole-dance-sport/ (дата звернення 28.12.22).

9. Pole Dance у Львові. Історія, розвиток, перспективи URL: https://kiwifitness.com.ua/kiwi_tv_articles/pole-dance-u-lvovi istoriya-rozvitok-perspektivi / (дата звернення 23.12.22).

10. Pole Dancing History-Past, Present & Future URL: https://www.stripperpolereviews.com/pole-dancing-history-past-present-future/

11. THE HISTORY OF INTERNATIONAL POLE CHAMPIONSHIP! URL: https://web.archive.org/web/20130306142527/http://polechampionship.com/history/

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БАСКЕТБОЛІСТІВ 11–12 РОКІВ

Олексій Ларін

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Ірина Помещикова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. Розглянуто показники швидкості обведення стойок змійкою правою і лівою рукою баскетболістами 11-12 років.

Ключові слова: техніка, технічна підготовка, баскетболісти, ведення м'яча.

Вступ. Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної майстерності гравців. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальністю манери гри [1].

На думку Несен О. О. під технічною майстерністю варто розуміти бездоганне володіння найбільш раціональними та доцільними рухами і ритмом

дій при установці на високий результат у певному виді спортивної спеціалізації [3]. Єфременко В.М. під технікою гри розуміє сукупність способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання в процесі гри, це засоби ведення гри. Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший прийом, на думку автора, стимулює прагнення до вдосконалення способів виконання кожного технічного прийому і появу нових прийомів. Основним показником технічної підготовки баскетболістів високої кваліфікації є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах. Високий рівень технічної підготовленості – це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність [1]. Формування виконавчої майстерності відбувається впродовж багаторічної спортивної підготовки юних баскетболістів. Основним результатом навчання баскетболу, від початку занять дітей до віку 10-11 років, є досягнення юними баскетболістами автоматизму, економічності та надійності виконання технічних прийомів у стандартних умовах [5].

А. Тімофєєвим встановлено, що для формування у баскетболістів 12-13 років диверсифікованих технічних навичок, необхідно підвищувати рівень фізичної підготовленості. Для 12-річних баскетболістів технічна підготовленість повинна здійснюватися на фоні вдосконалення швидкості, вибухової сили та швидкісно-силових якостей, а для 13-річних спортсменів – ще із вдосконаленням спритності. Автором виявлено, що фізична підготовленість значно більше впливає на виконання технічних прийомів домінантною рукою, порівняно із субдомінантною, окрім передач, де кількість зв'язків і ступінь залежності вищий при виконанні субдомінантною рукою [4].

Мета дослідження: вивчити швидкість ведення м'яча баскетболістів 10-11 років.

Завдання дослідження*:* 1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо актуальності оптимізації технічної підготовки юних баскетболістів. 2. Вивчити показники швидкості обведення стойок баскетболістів 11-12 років.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 12 баскетболістів команди Push team м. Харкова у віці 11-12 років. Оцінка проводилася за результатами тесту «Обведення стойок», який пропонують як тест з оцінки технічної підготовленості баскетболістів [2].

Результати дослідження і їх обговорення. Вивчаючи швидкість ведення м'яча правою і лівою рукою баскетболістів 10-11 років встановлено, що показник ведення правою рукою краще на 0,05 с. (табл. 1). Статистично достовірної різниці між показниками правої і лівої руки не встановлено (p>0,05).

Таблиця 1

Показники тесту «Обведення стойок» баскетболістів 11-12 років (n=12)

рука	Показники $\overline{X}$ ±m
права рука, с	5,18±0,11
ліва рука, с	5,23±0,16
t	0,26
p	>0,05

Висновки. Швидкість обведення стійок правою рукою склала 5,38±0,116 с, лівою – 5,43±0,157 с. Статистично достовірної різниці у показниках швидкості обведення стойок правою і лівою рукою встановлено не було ($p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується вивчити інші показники технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років.

Список використаної літератури:

1. Єфременко В. М. Особливості формування основ техніки гри в баскетбол на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. №12 (122). С. 61–64.

2. Мітова О .О., Сушко Р. О. Тестування баскетболістів. Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016. 138 с.

3. Несен О. О., Ширяєва І. В., Євтушенко І. М. Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей. *Спортивні ігри*. 2018. №. 1. С. 13-21.

4. Тімофєєв А. Ступінь впливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12-13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №. 3. С. 140–144.

5. Matulaitis, K., 2013. Coching of the young basketball players of Sabonis basketball center. Ph.D. Lithuanian Sports University

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЧЕРЛІДИНГУ ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ВИДУ СПОРТУ

Вероніка Макогон

Науковий керівник: доцент Михайло Марченков

Харківська державна академії фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі узагальнено відомості про історію виникнення та становлення черлідингу як інноваційного виду спорту. У ході дослідження виявлено, що черлідинг швидко розвивається як самостійний вид спорту в багатьох країнах світу, зокрема й в Україні.

Ключові слова: Україна, черлідинг, спортсмен, вид спорту, історія.

Вступ. Черлідинг – це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, застосовуваних для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку [2; 5; 8]. Це молодий вид рухової активності, який поєднує в собі акробатику, гімнастику, аеробіку, сучасний танець, елементи бойових мистецтв, балету, пантоміми [4; 5].

Метою роботи є дослідження особливостей становлення черлідинга у країнах світу, зокрема в Україні. *Завдання дослідження* є ретроспективний аналіз історичних подій його розвитку. В якості *методів дослідження* були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури [2; 4; 6; 7] свідчить, що черлідинг (cheerleading) – як вид спорту вигадали американці. Цей термін походить від англійських слів «cheer», що у перекладі означає «бадьорий, заохочувальний відгук» та «lead» що у перекладі означає «бути першим, керувати». Як естетична фізкультурна традиція, черлідинг вирушає «корінням» углиб століть на Балтійський півострів до Древньої Еллади. Саме там під час проведення Олімпійських Ігор з'явилися перші групи підтримки. Проте до нашої ери Греція яка вважається колискою цивілізації, у питаннях прав слабкої статі була більше варварською, чим культурною, і забороняла жінкам не лише брати участь у змаганнях, але і підтримувати своїх атлетів. Тому першими черлідерами були чоловіки які потішати спортсменів співом, грою на арфі і читанням віршів [4; 6]. І лише з 20-х років минулого століття жінки стали приймати активну участь у черлідингу [3].

У контексте нашого дослідження теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел [1; 3; 4; 6] дозволили зробити наступне узагальнення (табл. 1)

Таблиця 1

Історична довідка розвитку черлідингу

№	Історична дата (рік)	Історична подія
1	1865	Організован перший клуб груп підтримки та прозвучала перша «кричалка»
2	1870	В Принстоні (США) виникло перше об'єднання студентів, що надавало організовану підтримку футбольній команді
3	1898	Рік зародження черлідингу
4	1930	В університетах і коледжах стали активно використовувати помпони, атрибут, який і донині є візитною карткою черлідингу.
5	1976	Команда черлідерів Dallas Cowboy, зробила перший крок до розвитку танцювального черлідингу.
6	1980	Встановлені офіційні стандарти та правила безпеки, які забороняли деякі травмонебезпечні перекиди і піраміди.
7	1995	Заснована Європейська асоціація черлідингу (ECA). Відбувся перший чемпіонат Європи з черлідингу в Німеччині.
8	2004	Офіційно зареєстрована Всеукраїнська Федерація черлідингу
9	2005	Наказом Держкомспорту України № 419 черлідингу надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. Відбувся перший чемпіонат України з черлідингу (м.Харків)

Матеріали таблиці 1 свідчать, що історія розвитку черлідингу в Україні займає короткий проміжок часу. Так Всеукраїнська федерація черлідингу була офіційно зареєстрована в нашій країні 24 листопада 2004 р. (табл. 1). Також вона – член Міжнародного черлідингового (102 країни) та Європейського (ECU) союзу (27 країн Європи) [1; 6]. Цілком закономірно, що 22 лютого 2005 року черлідингу в Україні було надано статус офіційно визнаного виду спорту, а вже 15 жовтня в Харкові відбувся перший чемпіонат (табл. 1). До речи, важливо зазначити, що правила проведення змагань з черлідингу в Україні були розроблені в Харківській державної академії фізичної культури. І тільки після їх

затвердження, ентузіастам нового руху дозволили влаштувати перший чемпіонат України у якому взяли участь більше 14 команд з Києва, Одеси, Полтави, Сум, Дніпропетровська, Харкова, Ужгороду і Луганська [3].

Висновки. Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав, що черлідинг як новий напрям у складнокоординаційних видах спорту в своєму історичному розвитку пройшов довгий шлях, зібравши воєдино елементи шоу, видовищні координаційно-складні рухи з акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців. Він швидко розвивається як самостійний вид спорту в багатьох країнах світу, зокрема й в Україні.

Список використаної літератури:

1. Бачинська Н.В. Історія та загальна характеристика черлідингу. *Наука і освіта.* 2013. №4. С.63-66.

2. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять черлідингом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука україни* 2016. №2 (72). С. 61-67.

3. Борисенко Н.В. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черліденгу). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 37 с.

4. Джуган Л. М. Черлідинг як мотивація студентів до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі*: збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції. Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. С.12-15.

5. Погорілець О. В. Черлідинг як один із перспективних та інноваційних способів фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків, 2022. С. 232-234.

6. Шиян О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідингу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196-200.

7. Шушпанова Ю.В. Черлідинг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. *Педагогіка та психологія.* Харків, 2017. Вип. 58. С.71-78. С. 71-78.

8. Що таке чірлідінг? Цікаві факти і міфи цього виду спорту. Черлідінг - що це таке, костюми, танці, змагання з черлідингу Помпони для черлідингу. URL: https://yogagorod.ru/uk/chto-takoe-chirliding-interesnye-fakty-i-mify-etogo-vida-sporta/ (дата звернення 07.04.2023).

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Христина Нижник
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо фізичної підготовки волейболістів в змагальній діяльності.

Ключові слова: волейболісти, фізична підготовка, змагання, амплуа.

Вступ. Фізична підготовка – один з видів підготовки, спрямований на розвиток організму волейболіста, вдосконалення рухових якостей і здібностей і тим самим на створення міцної функціональної бази для ігрової діяльності [7].

Високий рівень вимог до фізичної підготовки волейболістів пояснюється якісно новим рівнем розвитку волейболу який вимагає нового рівня фізичної підготовленості спортсменів. При цьому в різних ігрових ситуаціях на організм спортсмена впливають граничні за величиною і тривалістю навантаження, подолання яких вимагає належного рівня розвитку фізичних якостей та здатність проявляти їх варіативних умовах змагальної боротьби [5]. Недостатній рівень фізичної підготовленості волейболіста може негативно позначитися на ефективності реалізації техніко-тактичних дій [4, 5]. Водночас через суттєве зростання обсягів та інтенсивності навантажень у волейболі існує можливість швидкого вичерпання функціональних ресурсів організму спортсмена. Тому пошуки нових якісних шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки волейболістів стає актуальнім.

Мета дослідження: підвищити ефективність процесу фізичної підготовки волейболістів студентських команд.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення Сучасний високий рівень розвитку волейболу, зростання конкуренції та, відповідно, інтенсивності змагальної діяльності, розширення діапазону ігрових дій вимагають від волейболіста демонстрації високого рівня майстерності у ситуаціях які виникають та швидко змінюються на волейбольному майданчику, нового рівня фізичної підготовленості [4,8]. При цьому в різних ігрових ситуаціях на організм волейболіста впливають граничні за величиною і тривалістю навантаження, подолання яких вимагає належного рівня розвитку фізичних якостей та здатності проявляти їх у варіативних умовах змагальної боротьби, так як недостатній рівень фізичної підготовленості негативно може позначитися не тільки на ефективності реалізації техніко-тактичних дій, а й на гру в цілому [1, 5].

Високий рівень вимог до фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів пояснюється якісно-новим рівнем розвитку сучасного волейболу. За останні роки в волейболі відбулися зміни правил гри, провідні команди комплектуються високорослими гравцями, середній зріст гравців чоловічих команд перевищує відмітку 2 метрів і вже нікого не дивує зріст гравців 210 см, та вище, значно підвищився атакуючий потенціал за рахунок бистроти

переміщень і швидкості виконання технічних прийомів, значно прискорилась друга передача на нападаючі удари, збільшилося використання третьої зони для прискорених нападаючих ударів, використання трьох м'ячів теж прискорило гру, перемога може вирішуватися в іграх тривалістю дві і більш годин, все це вимагає вдосконалення рівня розвитку фізичної підготовленості [2,3].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сучасному етапі розвитку волейболу суттєві зміни і доповнення до правил змагань у волейболі сприяють інтенсивності та напруженості змагальної діяльності і спонукають спортсменів до розширення діапазону ігрових дій. Це вимагає від них багаторазового прояву значних фізичних зусиль у ситуаціях що швидко виникають та змінюються на волейбольному майданчику. У зв'язку з цим, фізична підготовленість стає значущим компонентом забезпечення ефективності змагальної діяльності волейболістів[4, 5, 6].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: провести аналіз ефективності фізичної підготовки у змаганнях чоловічих студентських команд.

Список використаної літератури:

1. Богуш В.Л. Удосконалення спеціальної підготовленості волейболістів. *Слобожанский науково-спортивний вісник*. 2015;3(47)

2. Бородин ЮА., Єрмаков С.С Способи оптимізації фізичної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2002. с. 7-40.

3. Волков Є.П., Туровский В.В. Обоснование методики комплексного развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов. *Слобожанский науково-спортивний вісник*. 2001. 4. С.4-42.

4. Гнатчук Я.І, Линець М.М. Диференційована фізична підготовка кваліфікованих волейболістів. Зб. наук. пр. Чернігів. 2007. С. 6-240.

5. Гнатчук Я.І. Аналіз ефективності різних методичних підходів до змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів. 2007. С. 97–103.

6. Гнатчук Я.І., Єрмаков С.С. Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ, 2006. С. 7-24.

7.Мітова. О.О. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів: методичний посібник. Дніпро. 2019. с 24.

8. Платонов ВН. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимп. лит.; 2017. 656 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКИ ВИКОНАННЯ ПОДАЧ У ВОЛЕЙБОЛІ

Олександр Обейко, Аліна Мельник
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проведено аналіз літературних джерел щодо вдосконалення тактики виконання подач у волейболі. У роботі наведено різновиди вправ, які можна використовувати на кожному тренуванні для удосконалення тактичних дій при подачі.

Ключові слова: вправа; волейболіст; сітка; подача; способи.

Вступ. У сучасному волейболі, особливо в чоловічому, подача займає місце особливого вирішального елементу більшості команд у змагальній діяльності. Тактично вигідно виконана подача може вплинути на результат захоплюючого та найважчого поєдинку. У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а і як ефективний засіб атаки, за допомогою якого ускладнюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі [1; 2; 3].

Багато авторів у своїх дослідженнях [3; 5; 6] займалися вивченням вдосконалення виконання подач у волейболі.

Мета дослідження: вивчити засоби вдосконалення тактики виконання подач у волейболі**.**

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Будь-яка гра у волейбол завжди починається з подачі. Якщо команда програє подачу, вона одразу ж програє очко. Зараз волейболісти використовують подачу як потужний вид нападу, причому найсильніші гравці володіють подачею досконало. Технічно подача виглядає наступним чином: гравець, перебуваючи за лінією майданчика, підкидає м'яч і ударом руки відправляє його на майданчик суперника. На виконання подачі дається 8 секунд. Стадії виконання подачі: вихідне положення; підкидання м'яча та замах; удар по м'ячу та рух після удару по м'ячу. Так як гра у волейбол починається з подачі то очевидно, що практично будь-яке тренування має включати вправи на вдосконалення техніки та тактики її виконання [1; 3].

Волейболісти, враховуючи свої технічні можливості, повинні правильно будувати тактичні дії. Вони повинні вміти визначити: який спосіб подачі найбільш доцільний у даний момент, в яку частину майданчика слід подавати, щоб утруднити прийом подачі супернику [2; 4].

Вправи для вдосконалення тактики подач [2; 5; 6]:

1. Подача до зони нападу. Подачі рекомендується направляти в зону 2 і 4 до лінії нападу, оскільки при звичайній розстановці гравці передньої лінії розташовуються за лінією нападу, і м'яч, надісланий в цю зону, дуже важко прийняти. Якщо ж нападник противника навмисне не бере участі в прийомі, йде ближче до сітки, слід виконувати подачу на нього. Якщо гравець передньої лінії заздалегідь стає в зону нападу для виконання другої передачі, то треба подавати

саме на цього гравця. При виході гравця задньої лінії для виконання другої передачі треба подавати на шлях його виходу в зону нападу з метою змусити гравця прийняти м'яч.

2. Подача до лицьової лінії. Складність прийому таких подач полягає в тому, що збільшується відстань між гравцем, що її приймає, і гравцем, що виконує другу передачу, який знаходяться в зоні нападу. Це, безсумнівно, відбивається на точності прийому подач.

3. Чергування подач до зони нападу та до лицьової лінії. Така тактика чергування подач порушує звичайне розташування гравців при прийомі, не дозволяє зосередитися приймаючому гравцю безпосередньо на прийомі. Велика ефективність досягається при несподіваній зміні напрямку подач до зони нападу або до лицьової лінії.

4. Удосконалення націлених подач на певного гравця має таку тактичну спрямованість: подачі на гравця, що слабо володіє прийомом; подача на найсильнішого нападника, щоб утруднити його участь у нападі; подача на гравця, заздалегідь готового до виконання другої передачі; подачі на гравця задньої лінії, що виходить для виконання другої передачі; подачі на гравця, який увійшов у гру під час заміни.

5. Подача між гравцями. За цих подач важко визначити, хто з гравців повинен приймати м'яч. Найбільшого ефекту досягають подачі, спрямовані між гравцями зон 5-3, 3-6, 6-1, коли нападник зони 3 відтягнутий від сітки.

6. Удосконалення націлених подач у певні частини зон майданчика, найскладніші прийому. Подачі до зони 5 вздовж бічної лінії. Найбільш уразливою частиною цієї зони є площина, обмежена приблизно 1 м від бічної лінії та 1,5 м від лицьової. Подачі до зони 1 у кут майданчика, ближче до бічної лінії.

7. Виконання подач у стані втоми. Після виконання фізичних вправ (наприклад, після 10-30 згинань розгинань рук в упорі лежачи, 10-30 серійних стрибків тощо) зробити серію подач. Намагатись виконати всю серію подач без втрат.

8. Чергування сильних, націлених та плануючих подач як окремими гравцями, так і всіма гравцями команди.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що вдосконаленню техніки та тактики виконання подачі необхідно приділяти увагу на кожному тренуванні. Тактично правильно виконана подача, позбавляє команду супротивника можливості діяти активно у нападі, що, безсумнівно, надалі полегшує дії захисникам

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити засоби для вдосконалення техніки виконання подачі.

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. Козак Є. П., Прозар М. В. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів. Кам'янець-Подільський, 2008. 152 с.

3. Мельник А. Ю. Аналіз ефективності силової подачі у стрибку в залежності від точності її виконання у змагальній діяльності волейболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №5 (55). С. 53–56.

4. Мельник А. Ю., Ляхова Т. П., Стрельнікова Є. Я. Теорія і методика обраного виду спорту (Волейбол) для студентів ІІІ курсу. Навчальний посібник для студентів ВУЗів фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2018. 150 с.

5. Рогаль І. В., Васькевич С. С. Сучасні підходи удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Серія 15. Вип. 8 (116). С. 51–54.

6. Шльонська, О. Л. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих волейболістів на основі вдосконалення нападаючих дій гравців різного амплуа: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. Київ, 2015. 20 с.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ У СВІТІ

Палій Єлизавета

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо історичних аспектів зародження та розвитку волейболу у світі.

Ключові слова: волейбол; історія; розвиток; зародження.

Вступ. Історія виникнення гри у волейбол гармонічно пов'язана з розвитком інших командних видів спорту. Коріння цієї гри сягають давнини, коли 9 лютого 1895 року керівникові молодіжної християнської організації з фізичної підготовки міста Холіоке, американського штату Массачусетс, Вільяму Моргану спала на думку ідея про організацію нової командної гри у м'яч [1, 5].

Ідея, як зазначають дослідники Могилевський О. О., Шалар О. Г. [2] наполягала а тому, щоб поєднати елементи бейсболу, баскетболу, тенісу й гандболу, й відповідно, сформувати альтернативний вид спорту не тільки для дітей і юнаків, а й для осіб різних вікових категорій завдяки меншому фізичному навантаженню, ніж того вимагав популярний на той час – баскетбол.

Отже, кореляція елементів вищезазначених видів спорту (сітка – теніс, м'яч – баскетбол, використання рук для виконання ударів по м'ячу – гандбол, призначення ігрового часу на подачі – бейсбол) знайшла своє місце у назві нової командної гри «мінтонет» (фр. «mintonette»), запропонованій автором ідеї В. Морганом. Встановивши сітку на висоті приблизно 2 м від підлоги, для того, аби вона була вищою за голову гравця середнього зросту для перекидання над нею м'яча. Пізніше В. Морган оголосив правила гри в мінтонет, які згодом він запропонував громадськості на міжколеджській конференції Спілки християнської молоді у Спрінгфілді (штат Массачусетс, США). Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову

назву – «волейбол». У 1916 році були опубліковані перші правила волейболу [2, 3].

Мета дослідження: вивчити історичні аспекти зародження і розвитку волейболу у світі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Зародження волейболу наприкінці 19 століття відбулося найімовірніше не вперше. Збереглися записи римських літописців, котрі були датовані 3 ст. до н.е., що у подібні ігри грали тисячі років тому. В них описується гра, схожа на волейбол: гравці били кулаками по м'ячу. До того ж слід зауважити що відома гра під назвою «фаустбол», в яку грали ще у XVI столітті. Сенс гри зводиться до того, що гравці кожної команди (від 3 до 6 гравців) намагалися перекинути м'яч через невисоку стіну на майданчик суперника. З часом «фаустбол» набрав популярності в Європі та видозмінився. Розміри майданчика скоротили, кам'яну стіну замінили на шнур, натягнутий поміж дерев. Суворо обмежили кількість гравців – по 5 гравців у кожній команді. Перебивати м'яч на бік суперника можна було тільки кулаками чи передпліччям. Кожній команді відводилося по 3 торкання м'яча [1].

Великий майданчик і малий кількісний склад учасників гри призвели до виникнення нового пункту правил, відповідно до якого м'яч міг впасти на бік суперника лише один раз, його дозволялося повернути лише одним торканням. Гра складалася із двох таймів по 15 хвилин кожний. При виконанні подачі гравець повинен стояти однією ногою на лінії, і якщо допущена помилка при першій подачі, то подача повторювалася. Очки зараховуються тільки при власній подачі. Якщо після подачі м'яч на стороні команди, що подає, і вона припустилася помилки, то гравець, що подає, змінюється. Якщо м'яч під час гри попадає в сітку, то це помилка. Якщо м'яч попадає на лінію, це вважається помилкою. Основні пункти правил, що характеризують волейбол, як гру, формулювалися саме в період з 1917 по 1925р. На початку 1900р. американська фірма «Спалдінг» виготовила перший волейбольний м'яч [4].

Міжнародне визнання, волейболу, спонукало США в 1922 році виступити з пропозицією включення цієї гри в програму олімпійських ігор. Однак це відбулося тільки через 35 років. У 1957 році на 53-й сесії МОК волейбол був оголошений олімпійським видом спорту. На 58-й сесії МОК було прийняте рішення провести XVIII Олімпійські ігри в Токіо й у програму вперше був включений волейбол [1].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що історія розвитку волейболу почалася дуже давно, але офіційно його існування починається з XX століття, з моменту оприлюднення його правил. Звичайно, вони постійно вдосконалюються і змінюються. Датою народження даного виду спорту вважається 1895 рік. Викладач фізкультури у м. Холіоке Вільям Дж. Морган оголосив про те, що винайшов гру, яку потім назвали волейболом і розробив правила, які почали використовувати з 1897 року.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: провести аналіз літератури щодо історичних фактів виникнення і розвитку волейболу в Україні.

Список використаної літератури:

1. Мельник А. Ю., Стрельнікова Є. Я. Теорія і методика обраного виду спорту (Волейбол) для студентів І курсу. Навчальний посібник для студентів ВУЗів фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2017. 134 с.
2. Могилевський О. О., Шалар О. Г. Історія волейболу. *Фізичне виховання в школах України.* 2021. №2(14). С. 4-13
3. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання). Навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 65 с.
4. Стратій Н. В., Грищенко О. І., Істомін А. Г., Веретельникова Ю.А., Куций Д. В., Посипайко А. О. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. ХНМУ, 2019. 104 с.
5. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М., Махов В. Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. Київ: Вища школа, 2003. 213 с.

ОСОБЛИВОСТІ РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ CS:GO НА ПЛАТФОРМІ FACITE

Артем Печеніжський, Наталія Долгополова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація: Робота присвячена аналізу рейтингової системи CS:GO, яка використовується на платформі Facite. Описано принципи підрахунку рангу гравців та основні компоненти математичної моделі Elo-системи.

Ключові слова: рейтинг гравців кіберспорту, Elo-система, Facite.

Вступ. Індустрія кіберспорту процвітає завдяки змагальному характеру ігор, а всі ігри підтримують системи рейтингу. Рейтинг гравця несе в собі невід'ємний соціальний статус. Виявлено [1, 2, 4], що конкурентні рейтинги гравців є формою так званої соціальної валюти, а ранг гравця використовується як вимога до вступу в кіберспортивну команду, яка бере участь у турнірах. Рейтингова система на платформі Facite є складною та потребує детального вивчення та аналізу.

Мета дослідження: дослідити особливості рангової системи платформи Facite та визначити основні компоненти математичної моделі Elo-системи**.**

Методи дослідження: аналіз науково-методичних літературних джерел та мережі Інтернет, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Facite – платформа пошуку партнерів для ігор, яка оцінює навички гравців за допомогою рейтингів. Рейтинги гравців на цій платформі розраховуються на основі системи розрахунку рейтингу Elo [3].

Основна ідея Elo-системи полягає в тому, що гравцям присвоюється числовий рейтинг (Elo-рейтинг), який змінюється в залежності від їхніх результатів в матчах з іншими гравцями. Дана рангова система – це математична модель ранжування гравців, яка розроблена Арпадом Ело та використовується в

багатьох онлайн-іграх, включаючи шахи та деякі версії CS:GO [3] . Ця система балансує рівень майстерності гравців або команд, з якими гравець змагається. Коли команда або гравець з вищим MMR (Match Making Rating) змагається проти суперника з нижчим MMR, очікуваний результат матчу призводить до того, що переможець отримує очки, а той, хто програє, втрачає очки.

Кожен гравець, який зареєстрований на Facite має свій рейтинг для CS:GO. Ці рейтинги зіставляються з рівнями: 1 – найнижчий рівень (нижче 801 Elo), а 10 – найвищий рівень (вище 2000 Elo). Новий гравець має рейтинг 1000, що прирівнюється до рівня 3.

У CS:GO ранги встановлюються на основі перемог і поразок гравця в рейтингових матчах, а також на основі рівня супротивника, з яким гравець змагався. Чим більше перемог має гравець та чим вищий ранг має супротивник, тим вищий ранг може отримати гравець.

Основні компоненти математичної моделі Elo-системи включають:

- *Поінтовий рейтинг (Elo-рейтинг)*: Це числове значення, яке відображає рівень навичок гравця в системі. Він вираховується на початку, перед початком гри, для кожного гравця.

- *Очікуване очко (Expected Score)*: Це ймовірність перемоги гравця в матчі проти іншого гравця, розрахована на основі різниці між їхніми ELO-рейтингами. Вищий ELO-рейтинг має вище очікуване очко перемоги.

- *Фактичне очко (Actual Score)*: Це реальний результат матчу, тобто кількість перемог і поразок в матчі.

- *Коефіцієнт K (K-factor)*: Це параметр, який визначає швидкість зміни ELO-рейтингу гравця. Він може бути різним для різних гравців і відрізнятися в залежності від рівня дії (наприклад, рейтинг команди або рейтинг режиму гри). Зазвичай, для нових гравців K-factor більший, що дозволяє швидше змінювати їхній ELO-рейтинг.

Зміна Elo-рейтингу гравця після кожного матчу розраховується на основі різниці між фактичним очком (Actual Score) і очікуваним очком (Expected Score) за допомогою формули, яка використовує коефіцієнт K (K-factor). Ця формула дозволяє враховувати рівень навичок гравця, його результати в матчах і коефіцієнт K для визначення зміни Elo-рейтингу після кожного матчу.

Висновки. Розглянуто особливості рейтингової системи в CS:GO на платформи Facite та досліджено фактори, які впливають на зміну рейтингу гравців після кожного матчу. Рейтингова система платформи використовує рейтингову Elo-систему, яка базується на розрахунку очок за матчі, а не на розрахунку перемог та поразок.

Перспективи подальшого дослідження. Подальші дослідження будуть спрямовані на аналіз факторів, що впливають на рейтингову систему, таких як час очікування на матч, рівень навичок гравців, різниця в рейтингу між командами тощо.

Список використаної літератури:

1. Бондар М. С. Система змагань в кіберспорті: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: за спец.: 017 "Фізична культура і спорт", освітньою програмою «Кіберспорт (eSports)». Київ: НУФВСУ, 2022. 101 с.

2. M.J. Anderson-Coto, C. Tomlinson, J. Collado, K. Squire, 2019. Fandom Culture And Identity In Esports. In Esports Res. Conf. (p. 3).

3. H.J.R. Murray A History of Chess The Clarendon Press, Oxford (1913)

4. J. Tichon, S. Makaresz Influencing young adult social and personal identity through video-game narratives Asia Pac. J. Adv. Bus Soc. Stud., 5 2019, pp. 116-129, https://doi.org/10.25275/apjabssv5i1ss11.

ОСНОВНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СТРИБУЧОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Ярослав Пільгун, Аліна Мельник

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі вивчено основні шляхи розвитку та підвищення показників стрибучості у волейболі. Визначено методи та засоби, які найчастіше використовуються для розвитку стрибучості.

Ключові слова: стрибучість; методи; волейболіст; вправа; сила; швидкість.

Вступ. У ігровій діяльності волейболіста важливою якістю є стрибучість. Розвиток швидкісно-силових якостей один з важливих розділів спеціальної фізичної підготовки у волейболі. Якими би не були природні задатки волейболістів, високого рівня розвитку стрибучості можна досягти лише при ретельно продуманому й систематичному тренуванні. Всі методи її виховання повинні сприяти розвитку комплексу фізичних якостей, які, в остаточному підсумку, сприяли би можливості більшому підвищенню потужності поштовху, спеціальної рухової навички [1].

Вивченням розвитку та вдосконалення стрибучості займалося багато авторів [1–4].

Мета дослідження: проаналізувати основні шляхи розвитку та підвищення показників стрибучості у волейболі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Як показує практика розвиток стрибучості можна здійснювати йдучи двома шляхами: за рахунок збільшення максимальної швидкості; за рахунок збільшення максимальної сили. Стрибучість волейболіста покращується лише тоді, коли на тренуванні одночасно удосконалюється його сила і швидкість. Тому необхідно розвивати силу м'язів розгиначів стегна, гомілки, стопи, які беруть безпосередню участь у виконанні стрибка [1].

В роботах [1; 5] описані методи, які найчастіше використовуються для розвитку стрибучості:

- Метод повторного виконання вправи. Цей метод дозволяє точно дозувати навантаження, зміцнювати опорно-м'язовий апарат, впливати на серцево-судинну і дихальну системи.

- Інтервальний метод. Цей метод зовні схожий з повторним методом. Але якщо, при повторному методі характер дії навантаження визначається виключно самою вправою, то при інтервальному методі велику тренувальну дію мають інтервали відпочинку.

- Метод короткочасних зусиль характеризується виконанням вправ, у яких волейболіст проявляє силу, найбільшу для нього в даному занятті, що складає 80-95% максимального рівня. Вправи із граничними зусиллями виконують не більше одного разу в підході, із зусиллями поблизу граничних – до трьох разів.

- Ігровий метод – виконання вправ у рухливих іграх та спеціальних естафетах. Проте цей метод має істотний недолік, оскільки в ньому обмежено дозування навантаження.

- Метод кругового тренування. Цей метод забезпечує комплексну тренувальну дію на різні групи м'язів. Вправи підбирають так, щоб кожна подальша серія включала нову м'язову групу та дозволяла значно підвищити об'єм навантаження при строгому чергуванні роботи і відпочинку [4].

- Змагальний метод характеризується виконанням основної вправи або іншої рухової дії в умовах спеціальних змагань у формі контрольних тренувань. З його допомогою розвивається стрибкова витривалість.

Значному збільшенню висоти стрибка сприяють вправи з використанням кінетичної енергії ваги власного тіла (наприклад, багаторазові настрибування й зістрибування на гімнастичні мати та різновисокі тумби). Для розвитку стрибучості найбільш ефективними є динамічні вправи (стрибки через предмети, вистрибування після стрибка униз з висоти 40-50 см, вистрибування з присіду та ін.), що виконуються з невеликими обтяженнями (гантелями, обтяжувачами), які вдягаються на гомілку, стегно або руки [1; 2].

Силові вправи повинні передувати швидкісно-силовим. Стрибкові вправи і особливо вистрибування після стрибків униз дуже ефективно покращують швидкісний біг. Також для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують вправи з подоланням ваги власного тіла (наприклад, стрибки) і з зовнішнім, обтяженням (наприклад, метання набивного м'яча) [5].

При цілеспрямованому розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно керуватися методичним правилом: усі вправи, незалежно від величини і характеру обтяження треба виконувати в максимально можливому темпі. Відомо, що сила і висота стрибка багато в чому залежить від сили і потужності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів. Розвиваючи стрибучість, необхідно, передусім, зміцнити гомілковостопний суглоб, зробити його сильним, еластичним, здатним протистояти травмам [1].

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що однією із важливих швидкісно-силових якостей волейболістів є стрибучість. Для розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно враховувати, що усі вправи, незалежно від величини і характеру обтяження треба виконувати в максимально можливому темпі

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити комплекси вправ для розвитку стрибучості волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Малойван Я. В., Кірєєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019.17 с.
2. Мельник А. Ю. Стрибкова підготовленість як одна з найбільш важливих характеристик блокуючих гравців у волейболі. *Фізична культура,спорт та здоров'я*: матеріали XVIII міжнарод. наук.-практ. конф. 14 грудня 2018 р. Харків: ХДАФК, 2018. С. 70-72.
3. 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*. 2023. №1. С.111-114.
4. Собко І.М., Коваленко С.В., Циганкова К.В. Метод колового тренування в умовах тренажерного залу в навчально-тренувальному процесі волейболістів 14–15 років. *Спортивні ігри.* 2022. №4(26). С. 40–52.
5. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання). Навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 65 с.

ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Анастасія Побіженко
Науковий керівник: к.пед.н., доцент Олена Горбенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У даному науковому дослідженні на основі аналізу та систематизації наукових досліджень розглядається питання особливостей хореографічної підготовки спортсменів 10-12 років у спортивних танцях.

Ключові слова: спортивні танці, хореографічна підготовка, спортсмени, тренувальний процес.

Вступ. Спортивні танці є однією з найбільш популярних та масових видів спорту в світі. З кожним роком збільшується кількість спортсменів, які займаються спортивними танцями. Метою даного дослідження є особливості хореографічної підготовки спортсменів 10-12 років у спортивних танцях.

Хореографічна підготовка спортсменів є однією з ключових складових успішної кар'єри у спортивних танцях. Особливо важливим є розвиток цих навичок у дітей віком від 10 до 12 років, коли вони формують свої рухові та координаційні навички, а також основи музичності та хореографії. В цьому віці важливо забезпечити належну підготовку, щоб спортсмени мали можливість розвиватися та досягати успіхів у майбутньому.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості хореографічної підготовки спортсменів 10-12 років у спортивних танцях.

Завданнями дослідження є аналіз методів та прийомів підвищення рівня хореографічної підготовки спортсменів, встановлення основних принципів та

напрямів хореографічної підготовки спортсменів 10-12 років у спортивних танцях, оцінка ефективності застосовуваних методів та прийомів

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

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження даних літературних джерел дозволяють зазначити, що на думку провідних фахівців [2, 4, 5, 7] хореографічну підготовка важлива для спортсменів будь- якого віку. Хореографічна підготовка є важливим компонентом тренувального процесу спортсменів у спортивних танцях. Особливо важливою вона є для спортсменів у віці 10-12 років, оскільки саме в цьому віці формуються основи хореографічної техніки та музичності. хореографічна підготовка є необхідною для досягнення успіху у спортивних танцях. Вона допомагає спортсменам розвивати рухові та музичні навички, творчі здібності, пластичність та естетичні відчуття. Чим старше спортсмени, тим триваліший процес навчання їх хореографічним елементам. У підготовці спортсменів у віці 10-12 років важливо враховувати їхні фізіологічні та психологічні особливості. На цьому етапі формуються основи техніки, тому важливо надавати увагу правильному виконанню танцю, розвитку м'язів та спрямуванню на розвиток гнучкості та координації рухів [7].

Але незважаючи на велику кількість науково-дослідних робіт [1, 2, 3, 6, 7], присвячених проблемі розвитку та вдосконаленню хореографічних здібностей спортсменів, ще недостатньо вивченим залишається питання про найбільш доцільне вдосконалення вищеназваних здібностей на етапі підготовки спортсменів 10-12 років у спортивних танцях, методів і засобів їх розвитку.

Аналіз даних дослідження показав:

- чим різноманітніші засоби, що використовуються для розвитку і вдосконалення хореографічної підготовки, тим більш високого рівня професійного майстерства можна досягти;

- період 10-12 років збільшується точність диференціювання м'язових зусиль, поліпшується здатність до відтворення заданого темпу.

Висновки. У процесі аналізу даних науково-методичної літератури виявлено, що розвиток хореографічної підготовки у спортсменів 10-12 років залежить від цілого ряду чинників, таких як: рівень розвитку фізичних здібностей, сміливості і рішучості, віку, загальної підготовленості спортсменів-танцюристів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші наукові дослідження планується присвятити виявленню інших ціннісних пріоритетів у сфері розвитку спортивних танців та пошуку шляхів їх вирішення.

Список використаної літератури:

1. Голдрич Олег. Хореографія: Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів: Край, 2003. 160 с.

2. Лисенко Альберт, Горбенко Олена. Особливості підготовки спортсменів-танцюристів 7-9 років з використанням засобів хореографії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Київ: НПУ. Випуск 11 (119). 2019 С. 44-47.

3. Лисенко Альберт, Горбенко Олена. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2021. 442 с.

4. Тарасова Ганна. Хореографія як складова частина спеціальної підготовки у видах спорту, основою яких є танець. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends.* United Kingdom: Oxford, 2020. Vol. 4. P. 44-147.

5. Тодорова Валентина. Аналіз програмнонормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складно-координаційних видах спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт.* Львів: ЛДУФК, 2016. №1(23). С. 23-31.

6. Тодорова Валентина. Загальна характеристика хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Спортивна наука України. Львів: ЛДУФК, 2017. №4 (80). С. 44-48.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ 11-12 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ НА КООРДИНАЦІЮ

Ксенія Половінко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проведено дослідження впливу координаційних вправ на фізичний розвиток юних лижників, зроблено кореляційний аналіз результатів в лижних гонках різними стилями і показниками, які характеризують координацію рухів.

Ключові слова: лижні гонки, координація, баланс, фізична підготовка.

Вступ. Сучасний розвиток спорту вищих досягнень цілком і повністю спирається на юнацький спорт. Головну роль у системі підготовки спортивного резерву відіграють спортивні школи (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). Як відомо, у дитячому та юнацькому віці закладається фундамент високих і стабільних спортивних досягнень[3].

Лижні перегони за своєю специфікою змагальної діяльності відносять до видів спорту циклічної направленості з елементами складно координаційних дій. Спортсмени при пересуванні на лижах (ширина яких 5 см та довжина 180 -210 см) більшу частину часу перебувають у одноопорному ковзанні, долають повороти на швидкості 30 – 50 км/год, виконують багато складних технічних і тактичних дій, що висуває підвищені вимоги до рівня розвитку координаційних здібностей.

В результаті аналізу науко-методичної літератури було з'ясовано, розвиток координаційних здібностей дітей протікає не однаково, різночасне і різноспрямоване, але найбільш сприятливі період розвитку і вдосконалення координаційних здібностей від 7 до 10-12 років. Цей віковий період є більш сприятливим для початку засвоєння техніки лижних ходів і розвитку статистичної і динамічної рівноваги [1, 2, 5].

Мета дослідження: дослідити вплив вправ для розвитку координаційних здібностей на оптимізацію фізичної підготовленості лижників 11-12 років.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури, яка стосується розвитку координаційних здібностей у лижних перегонах.

2. Провести дослідження впливу вправ на координацію на показники фізичної підготовленості дітей 11-12 років.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 24 спортсменів віком 11-12 років, зі стажем занять лижними перегонами від 3 років, кваліфікація спортсменів I - II юнацькій розряд. Контрольна група займалася за традиційною програмою для ДЮСШ [3], тоді як експериментальна група займалась за методикою, яка передбачала спеціальні вправи на розвиток координаційних здібностей, які проводились чотири рази на тиждень по 30 хвилин. Тести були обрані з урахуванням рекомендацій програми для ДЮСШ з лижних гонок [3] та можливості їх виконання в стандартних умовах. У роботі використані методи: аналіз науково-методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи статистичної обробки результатів за програмою STATISTICA 13.3, Excel.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті опитування тренерів з лижних перегонів було виявлено, що в процесі тренувань юних лижників-гонщиків приділяють увагу наступним проявам координаційних здібностей, як баланс на одній нозі – 18,5%, імітація рухових дій перед дзеркалом – 16,8%, вправи на статичну рівновагу – 15,2%, вправи на розслаблення та напруження м'язів – 12,2%, вправи на півсфері "BOSU" – 8,8%.

В результаті проведеного кореляційного аналізу між показниками проходження дистанції 1000 м і показниками які характеризують координацію, рівновагу та баланс, виявлено високий зв'язок у класичному стилі: динамічної рівноваги (r=0,89); здатністю до узгодженості і ритмічності рухів (r=0,95); координації рухів (r=0,76). В ковзанярському стилем: динамічної рівноваги (r=0,92); здатністю до узгодженості і ритмічності рухів (r=0,86); здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів (r=0,78); час збереження стійкості пози (r=0,74); рухова пам'ять (r=0,70); координації рухів (r= 0,86).

Для оцінки рівня розвитку координації, статичної рівноваги та балансу застосовувався методи стабілізації.

Так, в кінці досліджень в тесті стійка лижника з відкритими очима становило спортсмени контрольної групи отримали результат 81,92%, а експериментальної – 86,95%; в тесті із зачиненими очима контрольна група – 69,67%, експериментальна група – 75,17%; в тесті за методикою Яроцького було отримано результати контрольна група – 66,17%, експериментальна група – 76,33%. За усіма показниками тестів на рівновагу та баланс, спортсмени експериментальної групи отримали кращі результати [4].

В результаті проведення тестувань фізичної підготовленості було виявлено статистичні зміни в результатах експериментальної групи в тестах на лижоролерах 1000 м класичним (t=2,16; p<0,05) та ковзанярським стилем (t=2,07;

$p<0,05$), а також у тесті човниковий біг 4х9 м ($t=2,43$; $p<0,05$). Зміни показників відбулися у спортсменів контрольної і експериментальної груп, але у спортсменів які займалися за експериментальною методикою було визначено більше вагомі зміни у тестових показниках [4].

Кількісний аналіз результатів педагогічного тестування фізичної підготовленості показав, що більш значущими і достовірними ($p\leq0,05$) були зміни у розвитку фізичних здібностей спортсменів експериментальної групи, особливо у розвитку швидкості, координації і спритності, а також підвищилися показники засвоєння технічної підготовки.

Висновки. Проведені дослідження, впливу вправ на розвиток координації на показники фізичної підготовленості юних лижників-гонщиків 11-12 років, виявили, що на рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості і результати у лижних перегонах класичним і ковзанярським стилем покращилися після застосування даної методики. Розвиток координаційних здібностей вносять вагомий внесок у сукупний результат в лижних перегонах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення взаємозв'язку між координаційними здібностями, рівновагою і балансом та рівнем технічної підготовленості, вдосконалення її за рахунок розвитку фізичних якостей.

Список використаної літератури:

1. Антонюк А. Е., Герасимишин В. П., Чуйко Ю. А. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. *Актуальные научные исследования в современном мире.* 2021. Вып. 1(69), ч. 3. С. 36-41.

2. Котляр С. М., Топорков О. М. Розвиток координаційних якостей у лижників-гонщиків 13-14 років в підготовчому періоді річного макроциклу. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* 2020. №2 (76), С. 41-55. doi: 15391/snsv.2020-2.003

3. Лижні гонки : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Уклад. Д. В. Хуртик, В. П. Карленко, В. Ф. Малежик, та ін.; *ММСУ, Республіканський науково-методичний кабінет: Федерація лижного спорту України.* Київ, 2017. 112 с.

4. Половінко К.С., Котляр С.М. Оптимізація фізичної підготовки юних лижників-гонщиків за допомогою вправ на координацію. *Advanced discoveries of modern science: experience, approaches and innovations: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the III International Scientific and Theoretical Conference,* January 20, 2023. Amsterdam, The Netherlands: European Scientific Platform. *Pp. 262-264. URL: https://go-vropejska.esclick.me/I3MmTStKZA8u*

5. Gagey P.-M., Ouaknine M., Sasaki O. Pour manifester la dinamique de la stabilization // *Posture et équelibre.* Neuveautés 2001, conceptuelles, istrumentales et cliniques, Lacour M., Solal, Marseille, 2002. P. 73-79.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБИВОСТЕЙ ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛУ

Дар'я Риженко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розкриті особливості побудови тренувального процесу у спортивному туризмі, з урахуванням психологічних особливостей засвоєння матеріалу, що вивчається.

Ключові слова: технічна підготовка спортсмена, рівень засвоєння навчального матеріалу, психологія сприйняття, провідна модальність.

Вступ. Специфіка підготовки спортсменів, що займаються гірським туризмом, полягає не тільки в оволодінні всім арсеналом існуючих технічних прийомів, а й у глибокому розумінні вимог наведених у технічному регламенті, який регламентує правильність виконання не лише з точки зору способу його виконання, а й досягнення певного рівня безпеки його виконання [5].

Мета дослідження – вироблення оптимальної психолого-педагогічної моделі проведення тренувального під час занять спортивним туризмом на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження застосовувався аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. В основі успішного виступу команди на змаганнях з техніки гірського туризму лежить безпомилкове виконання певного набору технічних елементів. Безпомилковість їх виконання, грамотний вибір варіанта виконання того чи іншого технічного елемента багато в чому визначає кінцевий результат виступу команди на відповідній дистанції.

Таким чином, при побудові тренувального процесу необхідно відпрацювати не лише можливість механічного повторення певного набору дій, а й домогтися глибокого ступеня засвоєння матеріалу, що вивчається, який забезпечить необхідний рівень безпеки виступу команди.

У сучасній педагогіці різні автори (Б. Блум, В.П. Безпалько, В.М. Максимова, та ін.) застосовують різні описи рівнів засвоєння навчального матеріалу, які в загальному вигляді В І. Тесленко [1] представляє як:

1. інформаційний рівень, що вимагає від учня дізнавання відомої інформації.
2. репродуктивний рівень, основними операціями якого є відтворення інформації.
3. базовий рівень, що вимагає від учня розуміння істотних сторін навчальної інформації,
4. підвищений рівень, що вимагає від учня перетворювати алгоритми до умов, що відрізняються від стандартних умов
5. творчий рівень, що передбачає наявність самостійного критичного оцінювання навчальної інформації, вміння вирішувати нестандартні завдання.

Таким чином, визначається необхідність оволодіння навчальним матеріалом під час підготовки спортсменів для успішного виступу на змаганнях високого рангу на рівні вищих ступенів засвоєння навчального матеріалу.

Грамотний вибір педагогічних форм, методів і способів, що застосовуються щодо запропонованого матеріалу, багато в чому дозволяють вирішити поставлене завдання оволодіння досліджуваного матеріалу в необхідному обсязі.

Водночас необхідно враховувати психологічну частину навчального процесу.

Класична психологія оперує поняттям модальність сприйняття та виділяє три найбільш характерні модальності сприйняття інформації. Це візуальна модальність, аудіальна модальність та кінестетична модальність [4].

У різних членів навчальної групи здебільшого спостерігаються різні провідні модальності, що може знизити ефективність засвоєння нового навчального матеріалу, особливо коли провідні модальності викладача та учня не збігаються.

Основним прийомом, що дозволяє підвищити ефективність засвоєння нового навчального матеріалу, є одночасне залучення всіх трьох модальностей, що дозволяє одночасно задіяти всі канали отримання інформації у всіх членів навчальної групи.

Однак подальші дослідження показують правомірність виділення в окрему модальність, пов'язану з логічною побудовою внутрішнього діалогу ще однієї модальності, що отримала назву дигітальної [2].

Дане припущення вперше було вироблено і надалі детально досліджено у роботах присвячених проблемам соціоніки, щодо особливостей механізмів сприйняття та запам'ятовування навчального матеріалу.

Впровадження в тренувальний процес способів викладу навчального матеріалу, з одночасним залученням всіх перерахованих модальностей сприйняття, за умови виділення дигітальної модальності в самостійну дозволяє значно підвищити ефективність засвоєння матеріалу, що вивчається.

Специфіка підготовки спортсменів, які займаються гірським туризмом, полягає в необхідності оволодіння новим матеріалом на рівні засвоєння відповідним 4 та 5 рівням (за В.І. Тесленком). Одним з найбільш ефективних способів вивчення та оволодіння навчальним матеріалом при цьому виступає комплексний підхід до вибору моделі проведення тренування, при якому після показу та супутніх пояснень тренером елемента, що вивчається, слідує загальне повторення з одночасним обговоренням всіх тонкощів, нюансів і можливих варіантів виконання розучуваного елемента [3].

Висновки. При виборі найефективнішої моделі побудови тренувального процесу необхідно враховувати психологічні особливості сприйняття інформації спортсменами, що з правильним підбором педагогічних методів і прийомів забезпечить засвоєння навчального матеріалу на необхідному рівні.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на підвищення рівня спеціальної та технічної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Волкова Н. П. В67 Педагогіка: Навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб., доп. К.: Академвидав, 2007. 616 с. (Альмаматер).

2. Молодцов А.В., Хохель С.О. Практикум по прикладной соционике. 2-е изд., доп. К.: МАУП, 1994. 204 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. [С. Д. Максименко та ін.; за ред. І. Ф. Прокопенка]. Х. : Фоліо, 2012. 862 с.

5. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – "дистанція гірська").

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ БЛОКУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Анастасія Святенко, Аліна Мельник

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо різновидів блоку у волейболі. Вивчено, що у волейболі застосовуються одиночний, подвійний та потрійний блок, а також за своїми тактичними властивостями блок буває зонним або ловлячим.

Ключові слова: блокуючий; захист; волейболіст; передня лінія; вид.

Вступ. Блок – технічний прийом захисту, за допомогою якого гравці перекривають шлях м'ячу, що перелітає через сітку після нападаючого удару суперника. Важливими елементами блоку є вибір місця і часу для стрибка і постановки рук над сіткою. При виконанні блоку проти нападаючого удару місце вибирають так, щоб блокуючий розташовувався на уявному продовженні лінії розбігу нападаючого гравця [1, 5].

У роботі [2] вказано, що нападаючі гравці кожної гри здобувають у середньому 50-55 очок, а блокуючі – 9-10. Перевага атаки над блоком зумовлена вторинністю блоку у порівнянні з атакою. Мова йде про ту обставину, що атакуючий гравець сам обирає спосіб, напрямок, потужність удару, а блок має діяти лише у відповідності з ініціативою бомбардира.

Мета дослідження: вивчити характеристику різновидів блоку у волейболі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Залежно від ігрової ситуації та технічності членів команди застосовуються такі види блоків: одиночний, подвійний та потрійний блок.

Одиночний блок. У цьому випадку блок м'яча у волейболі проводить один гравець на передній лінії ігрового майданчика. Не найрезультативніший прийом, але він однозначно може бути корисним. Наприклад у ситуації коли гра відбувається із сильним суперником, у нього буде багато варіацій проведення

атаки. Вони можуть направити м'яч як гравцям першої лінії, так і другої. У такій ситуації занадто мало часу, щоб згрупуватися вдвох чи втрьох, але цих секунд цілком вистачить, щоб виконати одиночний блок. Через низьку ефективність одиночний блок дуже рідко використовується професійними командами [4, 5].

Подвійний блок. Це найпопулярніший вид блокування. Його ще називають стандартним. Подвійний блок проводять два гравці передньої лінії. Зазвичай у ньому приймають участь центральний і один із крайніх блокуючих. Такий захист потребує вміння працювати у парі. При недостатньому володінні технікою можна покалічитися і поранити партнера по команді [4, 6].

Потрійний блок. Це складний, але ефективний вид захисту. Він виконується всіма трьома гравцями, які знаходяться на передній лінії. Уболівальникам подобається, коли м'яч відбивається великою кількістю рук. При правильному визначенні напряму атаки, він надійно закриває майданчик. Три гравці одночасно підстрибують та охоплюють своїми руками максимальну площу. Обійти таке блокування та отримати очко дуже складно. Для цього необхідно прорахувати ситуацію за крихітні частки секунди, направити атаку туди, де вона б змогла пробити блокування. Але й поставити потрійний блок теж непросто, для цього три волейболісти повинні не тільки бути спритними та швидкими, а й чудово взаємодіяти один з одним, виконуючи свої дії синхронно. У прийому є недолік, він не завжди застосовується для відображення атаки першим темпом, так як у гравців часто просто не вистачає часу, щоб згрупуватися [4, 5].

При виконанні будь-якого різновиду блоку необхідно стежити за тим, щоб руки не торкнулися сітки, а ноги не заступили за центральну лінію. Коли спортсмени групуються, вони часто стикаються і чинять такі порушення, більш того, при цьому можна отримати травму. Новачки припускаються серйозної помилки — вони заплющують очі. Робити цього не можна, тому що атака не завжди пряма [1, 5]. За своїми тактичними властивостями як індивідуальне, так і колективне блокування буває зонним або ловлячим [4].

При зонному блоці прикривається певна зона ігрового майданчика. Тим самим скорочується кут атаки нападаючого гравця.

Ловляче блокування – виконувати складніше. Воно дає результат лише за правильного визначення напрямку атаки. Інакше на майданчику утворюється несподівана «дірка», яку захисники не встигають прикрити.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що в залежності від ігрової ситуації та технічності волейболістів під час гри застосовуються такі види блоків: одиночний, подвійний та потрійний блок. А за своїми тактичними властивостями як індивідуальне, так і колективне блокування буває зонним або ловлячим.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити ефективність різних видів блоку.

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. Іскрова О. О., Стрельникова Є. Я.. Ефективність блокуючого гравця в захисних діях жіночих студентських команд м. Харкова. *Спортивні ігри*. 2017. №4. С. 32–35.

3. Мельник А., Стрельникова Є., Ляхова Т. Аналіз ігрових дій центральних блокуючих у змагальній діяльності жіночих волейбольних аматорських команд. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2018. №2 (64). С. 63-67.

4. Мельник А. Ю., Стрельнікова Є. Я. Теорія і методика обраного виду спорту (Волейбол) для студентів І курсу. Навчальний посібник для студентів ВУЗів фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2017. 134 с.

5. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання). Навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 65 с.

6. Щепотіна Н. Ю., Гуль О. В., Зіняк Б. І., Кондратюк О. В., Суднач, Ю. О. Ефективність техніко-тактичних дій висококваліфікованих центральних блокуючих у процесі змагальної діяльності у жіночому волейболі. *Спортивні ігри*. 2021. №4(22). С. 81–90.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-АКРОБАТІВ

Віталій Седоволосий

Науковий керівник: старший викладач Інна Красова

Харківська державна академії фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі проаналізовано особливості застосування сучасних засобів і методів технічної підготовки спортсменів-акробатів. Виявлено, що в спортивній акробатиці широко використовуються сучасні методи технічної підготовки висококваліфікованих спортсменів, такі як використання комп'ютерних програм для моделювання і біомеханічного аналізу техніки вправ, застосування тренажерів та ін.

Ключові слова: спортсмен, акробатика, засоби, методи, вправа.

Вступ. У складнокоординаційних видах спорту, в тому числі в спортивній акробатиці, основу тренувального процесу складає технічна підготовка, вдосконаленню якої на заняттях приділяється 50- 70 % загального часу [8]. Проте вона тісно пов'язана зі всіма видами підготовки, але в першу чергу залежить від рівня фізичної підготовленості спортсменів [3; 6; 8]. На думку В. Н. Платонова [7] основним завданням спеціальної технічної підготовки є формування таких умінь і навичок виконання змагальних дій, які дозволять спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості на змаганнях і забезпечать прогрес технічної майстерності в процесі занять спортом.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування ефективності використання сучасних засобів та методів технічної підготовки в спортивній акробатиці.

Завданням дослідження є узагальнення даних сучасної наукової та методичної літератури, щодо особливостей використання сучасних засобів та методів технічної підготовки спортсменів-акробатів.

В якості *методів дослідження* були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури [4; 6; 7; 8] виявив що, засобами вдосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні, спеціально-підготовчі і допоміжні вправи, а також вправи хореографічної і батутної підготовки. Для технічного вдосконалення спортсменів широко застосовуються вправи на тренажерах і різних пристроях. За даними Бомпард М. [1] в процесі технічного вдосконалення використовуються словесні, наочні та практичні методи. На його думку, залежно від кваліфікації спортсменів, рівня їхньої підготовленості, етапу навчання переважно застосовується той або інший метод, або їх поєднання. Наразі практичної значущості набуває навчання складним рухам за допомогою методів моделювання, лінійного і розгалуженого програмування вправ, які дозволяють ефективно вирішувати рухові завдання різної координаційної складності. Так, при навчанні складним рухам ефективним є алгоритм розгалуженого типу, що включає чотири рівні практичного матеріалу (навчальних завдань), що підлягають засвоєнню. Перший рівень містить завдання відповідно до структури вправи, що розучується; другий – навчальні завдання, необхідні для розвитку фізичних якостей, що забезпечують виконання руху; третій – завдання, що формують спеціальні навики (відштовхування, обертання, положення тіла, приземлення і ін.); четвертий – контрольні завдання, які завдяки зворотному зв'язку дають інформацію про якість навчання [1].

Останніми роками під час навчання складним рухам в тренувальному процесі в складнокоординаційних видах спорту, в тому числі і в акробатиці, широко використовуються наочні методи (відеоматеріали, графіки з використанням законів біомеханіки рухів, комп'ютерні програми), які дозволяють спортсмену оперативно отримувати інформацію про темп, ритм просторові і динамічні характеристики рухів і на основі цих даних корегувати процес опанування технікою вправи. Наприклад, лабораторії Науково-дослідного інституту спорту в Лейпцигу (Німеччина) оснащені спеціальними діагностичними комплексами, що дозволяють в умовах, максимально наближених до змагань, реєструвати різноманітні біомеханічні показники, які всебічно характеризують ефективність техніки кожного спортсмена. Отримані дані відразу обробляються, зіставляються з узагальненими моделями, а також з результатами попередніх обстежень даного спортсмена. Результати аналізуються експертами і вже через декілька хвилин, перед виконанням чергової вправи, спортсмен отримує інформацію щодо корекції рухових дій [2].

Для підвищення якості процесу навчання і вдосконалення техніки рухів використовується комп'ютерна програма «Дартфіш» (Швейцарія), яка дозволяє забезпечити візуальний зворотний зв'язок при натисканні кнопки на пульті дистанційного керування. Завдяки цій технології спортсмени можуть максимізувати короткострокову м'язову пам'ять при її вдосконаленні в

реальному часі. Виконану дію можна автоматично переглядати в безперервному і сповільненому режимах, чи кадр за кадром, щоб корегувати неточності в спортивній техніці, не перериваючи процес тренування. Програма підвищує цінність відеоматеріалу завдяки поглибленому і детальному аналізу, дозволяє накласти запис однієї і тієї ж вправи декілька разів для точного порівняння і корегування техніки. За допомогою цієї програми можна розділити вправу на структурні рухи, виділяти і об'єднувати їх, синхронізуючи отримані дані на екран з метою точного аналізу, порівняння і корекції техніки виконання вправ. Використовуючи всі можливості програми «Дартфіш» можна моделювати спортивну техніку за допомогою ліній, кіл, прямокутників, кутів, обчислювати просторові і часові характеристики рухів [5].

Висновок. Результати проведеного дослідження довели що, використання сучасних засобів та методів технічної підготовки в спортивній акробатиці позитивно впливають на її вдосконалення. Найбільш ефективних результатів можна досягти за допомогою комплексного підходу, який включає застосування сучасних методів, що дозволяють програмувати, аналізувати та вдосконалювати техніку виконання акробатичних елементів.

Перспектива подальших досліджень: полягає у вивченні сучасних засобів і методів тренування спортсменів-акробатів, які займаються на етапі початкової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Бомпард М. Сила тренування: методика, програмування та ефективність. Київ: Олімпійська література, 2017. 200 с.

2. Бржезинський Я. Теорія і методика фізичної культури та спорту. Київ: Нова книга, 2019. 176 с.

3. Дейнеко А.Х., Біленька І.Г. Вдосконалення фізичної підготовки юних акробатів засобами основної гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія №15. Випуск 5 (125) 20. 2020. С. 63-67.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1, 2. Київ: Олімпійська л-ра, 2008. 392 с.

5. Методи фізичного виховання. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/23358 (дата звернення: 24.03.2023).

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 2015. Кн. 2. 752 с.

7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимп. лит., 2013. 624 с.

8. Синиця А.І., Синиця М.М., Передерій А.В. Спортивна акробатика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця: Держком України з питань фіз. культури, 2010. 92 с.

ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Владислав Сидорика
Національний університет кораблебудування
Миколаїв, Україна

Анотація. У тезах досліджуються психологічні особливості спортивної діяльності. Розглядається призначення психорегуляції, та етапи спортивної діяльності для її активного застосування.

Ключові слова: спортсмени, спортивне вдосконалення, психологічне забезпечення, психорегуляція.

Вступ. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань передбачає перехід спортсмена на більш високий рівень своєї діяльності який має здійснюватися відповідно до положень, накопиченими у вітчизняній психології, педагогіки, теорії фізичного виховання і спортивного тренування, який сьогодні неможливий без застосування психорегуляції.

Мета дослідження – створення психологічних передумов для високих спортивних результатів на змаганнях.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, методи експертного оцінювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з концепцією юнацького спорту В. П. Філіна [1] у спортивному тренуванні виділяються наступні етапи підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення. Виходячи із завдань етапів, визначаємо, що на етапі попередньої підготовки, де здійснюється всебічне фізичне виховання, навчання психічної саморегуляції буде недоцільним [1, 2].

Активне навчання психорегуляції слід починати на етапі початкової спортивної спеціалізації, в цей час починається накопичення змагального досвіду, що обумовлює формування певних стереотипів поведінки [5]. Призначення психорегуляції зводиться до наступного: 1) сприяння оволодінню технікою спортивних досягнень; 2) формування психологічної структури спортивної діяльності; 3) використання спортсменом прийомів досягнення оптимального психічного стану на змаганнях; 4) сприяння реалізації спортсменом на змаганнях накопиченого на тренуваннях потенціалу; 5) відновлення психічної працездатності після тренувань і змагань; 6) підвищення стійкості до впливу стрес-факторів [3, 4].

Підготовчий етап передбачає проведення групових бесід для формування, займання необхідних знань і умінь, вдосконалення психічних функцій, що обумовлюють розвиток умінь психорегуляції. До таких функцій відносяться: концентрація, стійкість, розподіл і переключення уваги; уявні уявлення; уява; відчуття.

Основний етап передбачає розвиток умінь до розслаблення, заспокоєння і мобілізації з використанням прийомів психорегулюючого тренування. Базова

частина навчання психорегуляції, необхідна спортсменам незалежно від виду спорту. На етапі поглибленої спортивної спеціалізації формування умінь психорегуляції здійснюється з використанням засобів базової і індивідуально-спеціалізованої частин навчання психорегуляції.

На етапі поглибленої спортивної спеціалізації формування умінь психорегуляції здійснюється з використанням засобів базової і індивідуально-спеціалізованої частин навчання психорегуляції. Розробляються індивідуальні варіанти навчання, з урахуванням виду спорту, індивідуально-психологічних особливостей, а також особливостей поведінки та психічного стану спортсмена на змаганнях.

На етапі спортивного вдосконалення при формуванні та вдосконаленні вмінь психорегуляції у спортсменів враховуються міцно сформовані стереотипи поведінки в процесі багаторічної участі в змаганнях.

Висновки:

1. Крім традиційних підходів підготовки спортсменів, які орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей, слід також звертати увагу на розвиток індивідуально-психологічних особливостей. Рівень майстерності має тісний зв'язок з індивідуально-психологічними особливостями спортсмена. Такі спортсмени досягають найвищих результатів у спорті.

2. Під психорегуляцією розуміється система заходів, спрямованих на зміну у спортсмена психічного стану, необхідного для успішного здійснення діяльності.

3. У розвитку фізичних якостей спортсмена (сили, витривалості) істотне значення має психологічний фактор. Свідому інтеграцію психічних і фізичних функцій спортсмена можна віднести до вершин мистецтва саморегуляції (психорегуляції) в спорті.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на удосконалення психологічної підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Список використаної літератури:

1. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1998. 23 с

2. Волкова В. І. Психологія спорту: навч.посіб. Київ: Олімп. літ., 2007. 298 с.

3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.

4. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.

5. Zaccaro S. J. Self-efficacy, adaptation and adjustment. *New York: Plenum*, 1995. P. 305–328.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольга Симоненко
Науковий керівник: старший викладач Наталія Чуча
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто способи оцінки фізичної підготовленості баскетболістів на підставі думки провідних експертів.

Ключові слова: фізична підготовленість, тести, баскетболісти, групи базової підготовки.

Вступ. Оцінка стану підготовленості юних баскетболістів є однією з актуальних в сучасних умовах спортивної підготовки. Дослідження стану фізичної підготовленості дозволить запобігти форсуванню навчально-тренувального процесу та збереженню фізичного та психічного здоров'я юних спортсменів. Цілеспрямоване вирішення завдань етапу попередньої базової підготовки, раціональний розподіл тренувальних навантажень з урахуванням командної гри та індивідуальних особливостей гравців [2].

Враховуючи складну структуру фізичної підготовленості в баскетболі, фахівці пропонують комплексний підхід до оцінки фізичного стану юних спортсменів, розуміючи під цим необхідність всебічного вивчення підготовленості баскетболіста [2].

Мета дослідження: визначити способи оцінки фізичної підготовленості баскетболістів в групах базової підготовки.

Завдання дослідження*:*

1. Проаналізувати актуальність дослідження щодо оцінки фізичної підготовленості баскетболістів.
2. Розглянути способи оцінки фізичної підготовленості баскетболістів у групах базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Івченко О.М. відзначає, що результати анкетування тренерів баскетболістів в групах базової підготовки вказують на те, що комплекс тестів з різних видів підготовленості юних баскетболістів потребують вдосконалення відповідно до вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, психологічних та психомоторних відмінностей особистості гравців, особливостей змагальної діяльності, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі. На думку автора це дозволить тренерам отримати більш детальну інформацію про стан готовності спортсменів та вдосконалити навчально-тренувальний процес на основі підходів диференціації та індивідуалізації [1].

Для оцінки фізичної підготовленості баскетболістів на усіх етапах підготовки використовують контрольні вправи (тести), що характеризують рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних можливостей, які оцінюються за допомогою контрольних вправ, експертної оцінки фізичних якостей у

складних ігрових ситуаціях, проведення тестування [5]. Діюча програма для ДЮСШ для оцінки фізичної підготовленості баскетболістів пропонує використовувати наступні тести: біг 20 м, біг 30 м, біг 40 с, спринт 60 м, біг 300м, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи тощо [5].

Мітова О.О., Сушко Р.О. пропонують для оцінки координаційних здібностей такі контрольні вправи: «човниковий» біг 3Х10 м з оббіганням набивних м'ячів, оцінка відчуття часу, біг до пронумерованих набивних м'ячів, накидання кілець на стійки, кидки тенісного м'яча в ціль, статичну рівновагу за методикою Яроцького та Бондаревського, «три перекиди вперед», «десять вісімок», «ловля лінійки». Для оцінки швидкісно-силових здібностей – стрибок у гору з місця, у довжину з місця; швидкісних здібностей – біг 6м, 20 м, 30 м, переміщення 5мХ6; швидкісної витривалості – човниковий біг 2Х40 с, біг 98 м; витривалості – тест Купера, біг 600 м та 1000 м [3].

Тенденції розвитку сучасного баскетболу зумовили необхідність виховання комплексу якостей, характерних для цього вікового періоду. Разом з цим вони пред'явили баскетболістам певну вимогу: уміння використовувати фізичну підготовленість як засіб підвищення ефективності гри. Природно, не всі баскетболісти здатні розвивати фізичні якості до високого рівня. Як зазначає Л.Ю. Поплавський, завдання тренера зводиться до максимально можливого розвитку одного з найбільш сильних фізичних якостей (наприклад, швидкості) і до доведення інших до оптимального рівня. Також у своїх рекомендаціях Л.Ю Поплавський вказує, що основним принципом роботи у навчально-тренувальних групах, це універсальність підготовки у сполученні з елементами ігрової спеціалізації (за ігровим амплуа) [4].

Висновки.

1. Навчально-тренувальний процес юних баскетболістів повинен базуватись на результатах сучасних наукових досліджень та передового досвіду, накопиченого науковцями та тренерами.

2. Аналіз літератури свідчить, що у групах базової підготовки блоки контрольних вправ передбачають оцінку швидкісних, швидкісно-силових здібностей, координаційних здібностей, швидкісної витривалості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується провести оцінку фізичної підготовленості баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Івченко О. М. Стан та проблеми системи контролю на етапі попередньої базової підготовки в баскетболі. *Правова держава: історія, сучасність та перспективи формування в Україні* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 27 січня 2017 р.). Дніпро, 2017. С. 42–44.

2. Мітова О., Івченко О. Наукове обґрунтування алгоритму комплексного контролю підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №. 3. С. 83–92.

3. Мітова О.О., Сушко Р.О. Тестування баскетболістів. Дніпропетровськ: Інновація, 2016. 138 с.

4. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. С. 82–85.

5. Поплавський Л. Ю., Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, СНЗСП. К. : ММтаС України. 166 с.

ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Денис Сірий

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Альфія Дейнеко

Харківська державна академії фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У статті проаналізовано значення хореографії у структурі багаторічної спортивної підготовки спортсменів. Висвітлено, що сучасна хореографія постійно еволюціонує в пошуках нових форм і засобів. Показано, що хореографія має суттєвий вплив на змагальний результат і використовується в системі інтегральної підготовки спортсменів. у видах спорту зі складною координаційною структурою.

Ключові слова: хореографія, спортсмен, вид спорту, підготовка.

Вступ. Сучасні складнокоординаційні види спорту стають дедалі більше «мистецькими», що регламентується правилами змагань, видовищністю, музичним оформленням, костюмами. Спортсменам уже недостатньо показати надскладні, ризиковані, оригінальні та унікальні елементи в умовах жорсткої конкуренції, необхідно проявити високий рівень художніх, мистецьких здібностей, відтворити усе це у змагальній композиції, що складена за всіма законами балетмейстерського мистецтва [4]. Більш того, фахівці (В. Тодорова, 2016, 2017; В. Сосіна, 2018, 2020) визначають хореографічну підготовку як систему, котра виконує технічну, спеціально-фізичну, естетичну, освітню функції, а також відзначають її роль у композиційному вирішенні спортивних вправ. Отже, значення хореографічної підготовки у вдосконаленні виконавчої майстерності спортсменів слід вважати одним з пріоритетних напрямків підготовки.

Метою роботи є теоретично обґрунтувати значення хореографічної підготовки спортсменів у видах спорту зі складною координаційною структурою.

Завдання дослідження: аналіз літературних джерел щодо впливу засобів хореографії на підготовку спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. В якості *методів дослідження* були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури [3-6] свідчить про те, що сьогодні саме хореографія користується

великою популярністю як метод підготовки спортсменів. Сучасна хореографія – поняття, яке постійно еволюціонує в пошуках нових форм і засобів. Вона змінюється відповідно до розвитку сучасної людини, створює нову лексику хореографічної мов и, художні символи і знаки, котрі зрозумілі та цікаві людині XXI століття. [1; 2]. Відомо, що засіб хореографічної підготовки – це танцювальний рух, тобто цілісність гармонійно й музично узгоджених, послідовно поєднаних елементів (позицій, положень та рухів рук і ніг, голови, тулуба, а також міміки). В єдності вони відображають образ, дію, емоції, почуття та мають спеціальний тренувальний та естетико-фізичний вплив. Це дає можливість накопичення, опрацювання та усвідомлення системи знань, умінь та навичок з хореографії, яка прямо або опосередковано впливає на розв'язання основних завдань системи багаторічної підготовки спортсменів [3; 6]. Цілком закономірно, що розвиток видів спорту зі складною координаційною структурою рухів значно збагатив арсенал засобів хореографічної підготовки, дозволив дещо відійти від строгих канонів школи класичного танцю. Якщо на початку свого становлення хореографічна підготовка спиралася переважно на засоби класичного танцю, то з часом розвиток як хореографічного мистецтва, так і видів спорту зі складною координаційною структурою сприяв упровадженню засобів інших видів хореографії (народної, сучасної, історико-побутової, бальної та ін.) для підготовки спортсменів [5].

Аналізуючи концепцію хореографічної підготовки у спорті Тодорова В. [6] зазначає, що серед олімпійських видів спорту є таки, в яких засоби хореографії не мають впливу на змагальний результат і використовуються лише з метою розвитку фізичних якостей. На її думку, це усі види єдиноборств, спортивні ігри, легкоатлетичний біг, плавання тощо. У цих видах спорту використовуються засоби хореографії, спрямовані на розвиток витривалості (сучасні танці, танцювальну аеробіку, різновиди бігу, підскоки і стрибки); гнучкості (вправи для розтягування різних груп м'язів, стретчинг); координації (сучасні танці, елементи вільної пластики). Разом з тим, автор [6] виокремлює групу видів спорту в яких хореографія має суттєвий вплив на змагальний результат і використовується в системі інтегральної підготовки спортсменів. Серед них є як олімпійські (художня і спортивна гімнастика, стрибки на батуті, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання, стрибки у воду) так і неолімпійські види спорту (естетична гімнастика, спортивна аеробіка, танцювальний спорт, спортивна акробатика, акробатичний рок-н-рол, танцювальний спорт, черлідинг).

Висновки. Встановлено, що за допомогою засобів хореографії спортсмени формують правильну поставу, оволодівають новими формами рухів, виразністю, відточують свою майстерність та підвищують спортивний результат. Отже, хореографічна підготовка займає одне з найважливіших місць у структурі багаторічної спортивної підготовки спортсменів.

Перспектива подальших досліджень: є розробка програми з хореографічної підготовки спортсменів 6-8 років, які займаються сучасними техніко-естетичними видами спорту.

Список використаної літератури:

1. Вільховченко Т. Деякі історичні аспекти розвитку сучасної хореографії. *Естетика і етика педагогічної дії*. Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка, 2021. Вип. 23. С.137-145.
2. Історія становлення і розвитку хореографії як основи техніко-естетичних видів спорту. URL : https://sciup.org/istorija-stanovlenija-i-razvitija-horeografii-kak-osnovy-tehniko-jesteticheskih-142208720 (дата звернення 26 березня 2023р.).
3. Сосіна В.Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. *Танцювальні студії.* Київ, 2020. №3(1). С.72-79. DOI:10.31866/2616-7646.3.1.2020.203958
4. Сосіна В.Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії.* Київ, 2018. №1. С.81-90.
5. Тодорова В. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта*. Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, №4, 2016. С.188-193.
6. Тодорова В. Концепція хореографічної підготовки у спорті. *Фізична активність, здоров'я і спорт.* Львів, 2017. №2(28). С. 43-50.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Антон Таран

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо рівня психологічної підготовки волейболістів до змагань.

Ключові слова: волейболісти; змагання; психологічна підготовка; психологічна стійкість.

Вступ. Тенденції розвитку фізичної культури та спорту актуалізували проблему психологічного забезпечення спортивної діяльності. На особливу увагу заслуговують питання збереження психічного здоров'я, адаптації до екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Змагальна діяльність є головною формою, яка відображає досягнення, майстерність спортсменів. Результат виступів у змаганнях – факт успіху. Це демонстрація можливостей спортсмена, його потенціалу, надійності. У професійному спорті заробітки, вартість контракту, успішність того чи іншого спортсмена залежать від стабільності високих спортивних результатів. Тому психічна готовність до подолання несподіваних перешкод і труднощів у ході змагальної боротьби має особливу цінність [1].

Мета дослідження: обґрунтувати особливості ефективного формування психічної готовності юних волейболістів до змагань.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Коли на майданчику зустрічаються рівні у всіх компонентах гри команди (фізичної, технічної, тактичної) визначальним є найкраща психологічна та емоційна підготовка команди [2].

Виступ різних збірних команд на 20 чемпіонаті миру серед чоловіків, який проходив у вересні минулого року у Польщі та Словенії, учасниками якого були найсильніші збірні 24 країн світу показав, що за рахунок психологічної стійкості та потрібної в даний момент гри емоційної стійкості можливо досягти позитивного результату. Найбільш яскравим прикладом такого ствердження служить збірна Італії, яка здобула перемог у фіналі чемпіонату дуже сильну збірну Польщі, яка до того ж грала на своєму рідному майданчику, мала шалену підтримки тисяч вболівальників, але збірна Італії в складній рівній грі в четвертий раз виборола цей трофей. В цьому фіналі збірна Італії довела як правильно психологічно та емоційно підходити до гри в таких умовах, показала свою психологічну готовність з подолання змагальних перешкод і труднощів, продемонструвала кращі показники результативності в змаганні. Тому тренерам необхідно брати на озброєння різні психологічні особливості тієї чи іншої команди, оскільки це може бути найважливішим чинником досягнення мети.

Психологічна стійкість волейболіста це особливий механізм, який вимагає повсякденного вдосконалення не тільки на змаганнях, а й на тренуваннях. Недарма провідні команди миру в своєму тренерському штабі мають тренера-психолога, який забезпечує необхідну психологічну підготовку, як команди в цілому так і кожного члена команди [4].

Формування готовності волейболістів до змагань, подолання перешкод і труднощів які при цьому виникають забезпечується через вирішення багатьох завдань, таких як навчання знанням про зміст екстремальних ситуацій змагального характеру; навчання способів подолання цих ситуацій; розвиток інтелектуальних здібностей; формування умінь та навичок подолання змагальних перешкод та труднощів; формування психологічної стійкості до змагальних умов [3, 4].

Особливої важливості емоційний фактор набуває під час змагань. Як що волейболіст перед виходом на майданчик відчуває схвильованість, нездатність зібратися, сконцентруватися, сподіватися на позитивний результат не доводиться, незалежно від відмінних фізичних даних та гарної технічної і тактичної підготовки [5, 6].

Для ефективності змагальної діяльності волейболістів у психологічній підготовці використовуються нові розробки у сфері психології. Методично вірно побудована психологічна підготовка є тим аспектом, який може визначити позитивний результат у волейболі[6.]

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що волейбол – один із найбільш масових видів спорту, який отримав всенародне визнання. В силу своєї емоційності гра у волейбол пов'язана з переживанням емоційних станів і пред'являє високі вимоги не тільки до фізичних можливостей спортсменів, але і до розвитку емоційної, мотиваційної та вольової сфери. Ці суб'єктивні чинники у взаємодії між собою визначають успішність подолання

змагальних перешкод та труднощів. Психологічна стійкість волейболіста виступає як особливий механізм, який вимагає повсякденного вдосконалення не тільки на змаганнях, а й на тренуваннях. Недарма провідні команди миру в своєму тренерському штабі мають тренера-психолога, який забезпечує необхідну психологічну підготовку, як команди в цілому так і кожного члена команди [4].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Виявити та експериментально обґрунтувати методичні особливості ефективного формування психічної готовності юних волейболістів до змагань.

Список використаної літератури:

1. Акимова, Л. Н. Психология спорта: курс лекций. Одесса: Негоциант, 2004. 127 с.

2. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

3. Ложкін Г. В., Драчук А. І., Костюкевич В. М. Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посіб для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 242 с.

4. Ложкін Г. В., Воробйов М. І., Бринзак С. С. Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди: навч.-метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. 171 с

5. Тесліцький Ю. Психологічні аспекти згуртованості спортивних команд. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2009. № 64. С. 130-133.

6. Федорова О. В. Лидерство в спорте. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 10. С. 258-260.

СТОРІНКИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ІСТОРІЇ КАРАЗІНСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ (1991-2021 рр.)

Марія Темченко, Таїсія Лободзінська

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

Анотація. Проведено дослідження історії участі представників Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна в олімпійських та паралімпійських іграх в період незалежності України. Зазначено, що впровадження олімпійської освіти у вишах сприяє залученню студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою та спортом протягом навчання.

Ключові слова: олімпійські ігри, Каразінський університет, студент, олімпійська освіта, заклад вищої освіти.

Вступ. Реформування освітнього процесу в багатьох українських закладах вищої освіти призвело до переведення навчальної дисципліни «Фізичне

виховання» до розряду необов'язкової без підсумкового контролю з факультативною формою занять. Для залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю, що є актуальною проблемою сьогодення, наразі необхідно застосовувати не лише нові форми освітнього процесу, а й нові форми, засоби та способи організації фізичного виховання студентської молоді [5].

Одним із дієвих способів вирішення проблеми залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичним вихованням та спортом при факультативній формі занять є впровадження олімпійської освіти у неспортивних закладах вищої освіти, зокрема організація та проведення олімпійських уроків.

Питання впровадження олімпійської освіти як позитивного фактору, що сприяє гуманізації суспільства, у процес навчання й виховання, знайшли відображення у роботах вітчизняних дослідників. Результати досліджень дають підставу припустити, що одним із ефективних підходів до вирішення проблем може стати система організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вишах на основі олімпійської ідеології через інтеграцію олімпійської освіти у практику роботи вишів. Філософія олімпізму покликана допомогти здобувачам вищої освіти зробити правильний вибір для удосконалення своєї особистості, що сприятиме особистісному розвитку [1, 3, 4].

Питання вивчення системи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді залишаються актуальними. Олімпійське виховання являє собою соціальний процес, вид свідомої і цілеспрямованої діяльності його учасників, спрямований на реалізацію закладених задатків людини [2].

Значний інтерес у цьому сенсі викликає вивчення історії участі представників закладів вищої освіти в Олімпійських іграх.

Мета дослідження – огляд участі представників Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна в Олімпійських іграх в період набуття Україною незалежності.

Методи дослідження: аналіз та синтез науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. В період після отримання Україною незалежності (з 1991 р. по теперішній час) відбулося вісім літніх Олімпійських ігор, представники Каразінського університету брали участь у змаганнях з шести видів спорту на семи Олімпіадах, за виключенням Олімпійських ігор 1996 р. в Атланті:

- плавання: Наталія Шибаєва (Барселона, 1992 р.) та Катерина Зубкова (Афіни, 2004 р. та Пекін, 2008 р.);
- бокс: Олексій Мазікін (Сідней, 2000 р. та Афіни, 2004 р.);
- настільний теніс: Олена Ковтун (Сідней, 2000 р.) та Тетяна Біленко (Сорочинська) (Пекін, 2008 р.; Лондон, 2012 р. та Ріо-де-Жанейро, 2016 р.);
- стрільба з лука: Вікторія Коваль (Пекін, 2008 р.);
- теніс: Тетяна Перебийніс (Афіни, 2004 р. та Пекін, 2008 р.);
- артистичне плавання: Марта Федіна (Токіо, 2020 р.).

Спортсмени Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна вибороли на цих змаганнях дві бронзові нагороди. Їх здобула Марта Федіна.

Зазначимо також, що Олена Ковтун також брала участь в Олімпіаді-1988 в Сеулі у складі команди СРСР. А у змаганнях з плавання незалежну Україну представляла сімейна династія: Катерина Зубкова є донькою Наталії Шибаєвої.

Медальних успіхів добивалися представниці Каразінського університету і на літніх Паралімпіадах. Яна Бережна (плавання) виборола срібну нагороду в Лондоні, стала четвертою в Ріо-де-Жанейро та стала бронзовою призеркою в Токіо. Марина Литовченко (настільний теніс) на Паралімпіаді-2016 в Ріо-де-Жанейро здобула бронзову медаль, а у Токіо-2020 перемогла, стала чемпіонкою Паралімпійських ігор та піднялась на найвищу сходинку п'єдесталу пошани.

Зустрічі олімпійців зі здобувачами вищої освіти, які відбуваються на спортивно-масових заходах Каразінського університету (олімпійський урок, тиждень Європейського спорту, спортивні свята тощо) мають гарні та тривалі традиції. Спілкування студентської молоді зі спортивними зірками наживо, а також участь у майстер-класах за їхньою участю, сприяють залученню студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом протягом навчання в університеті.

Висновки. Впровадження олімпійської освіти, зокрема знайомство студентів з історією участі представників вишу в Олімпійських іграх сприяє підвищенню зацікавленості та залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом протягом навчання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується дослідження олімпійського руху в Каразінському університеті за всю його історію

Список використаної літератури:

1. 25 років разом. Олімпійська освіта. [за заг. ред. С. Н. Бубки, М. М. Булатової]. : К. 2017. 128 с.

2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб.: Київ, 2011. 335 с.

3. Іваненко Галина. Олімпійська освіта в системі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт» в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. №1. С. 2–531.

4. Олімпійська освіта: методичні рекомендації : [за заг. ред. М. М. Булатової]. Київ : 2002. 39 с.

5. Olkhovy O. M., PetrenkoY. M., TemchenkoV. A., Timchenko A. N. «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». *Physical education of students.* 2015. No. 3, P. 29–37.

ВПЛИВ СТАТЕВИХ І ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРИ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Віра Черкаська
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглядаються особливості вдосконалення фізичної підготовки спортсменів. Визначено що кожна вікова група має свої особливості у сфері фізичного розвитку, які необхідно враховувати при доборі того чи іншого тренувального режиму.

Ключові слова: здібності, підготовка спортсмена, фізична підготовка, засоби та методи.

Вступ. Пошук найефективніших тренувальних режимів для спортсменів – одне з головних завдань фізичної підготовки.

Багато авторів у своїх дослідженнях [3, 5, 6] займалися вивченням впливу статевих і вікових особливостей при фізичній підготовці спортсменів.

Облік особливостей у сфері фізичного розвитку допоможе скласти правильне та ефективне навантаження на спортсмена без шкоди на організм. Крім цього, тренерам необхідно враховувати статеві характеристики своїх підопічних, щоб знайти грамотний психологічний підхід до кожного. Кожна вікова група має свої особливості і, як наслідок, своє допустиме фізичне навантаження на організм [1, 2, 3]. Для створення допустимого навантаження на організм необхідно розробити критерії нормування навантажень для різних вікових груп.

Мета дослідження: вивчити особливості вдосконалення фізичної підготовки спортсменів різної статі та віку.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами досліджень деяких авторів спостерігається, що при визначенні навантажень для спортсменів різної статі та віку слід враховувати п`ять компонентів: тривалість вправи; інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; число повторень вправи. Одна з цілей коректного нормування навантажень під час тренувань у тому, що витрати енергії, кількість повторень вправ і тривалість виконання підходів вправ були оптимальними [4]. У віці з 11 до 15 років значно покращуються показники якості швидкості, досягаючи до 15-річного віку дорослих величин і залишаючись на цьому рівні приблизно до 35 років. Збільшення рухливості нервових процесів та швидкості зміни процесів збудження та гальмування сприяють збільшенню швидкості переробки інформації в корі головного мозку. До 12 років сильно знижується час простої рухової реакції, до 14 років – час складної реакції вибору. До 15-річного віку досягається максимальна швидкість бігу. Значно покращуються швидкісні параметри у хлопчиків. Вік 12-14 років - сенситивний вік у розвиток швидкісно-силових можливостей. В даний період відбувається найбільший приріст стрибучості, різкості ударів та кидків, а до 14-15 років досягається найбільша

висота та дальність стрибків, особливо у хлопчиків. Розвиток м`язової сили може затримуватись у передпубертатний період (11-13 років у хлопчиків) з нагоди початку перебудовних процесів в організмі. Після 14 років відзначається серйозний приріст м`язової сили, особливо спостерігається у хлопчиків та обумовлений посиленою секрецією чоловічих статевих гормонів (андрогенів). У скелетних м`язах відбувається міофібрилярна гіпертрофія, що відображає посилений синтез скорочувальних білків (актину та міозину) [5]. Період розвитку сили посідає період від 14 до 16-17 років. У підлітків збільшується зона субмаксимальної та максимальної потужності, що дає можливість розвивати швидкість, силу та швидкісну витривалість. Також продовжується поліпшення показника гнучкості. Гнучкість підлітків тим вища, що більші довговічні розміри тіла. Найбільш високих значень гнучкість досягає 14-15 років, після чого без подальшого тренування починає знижуватися. Дозрівання нижньотім`яних третинних областей кори сприяє поліпшенню сенсомоторних зв`язків, формуванню уявлень про «схему тіла» і «схему простору». Найбільше зростання здатності координувати тимчасовими параметрами рухів (диференціювання темпу) відбувається у 13-14 років, силовими (диференціювання м`язових зусиль) – до 15-17 років [4].

Дані особливості враховуються й у результаті створюється правильне фізичне тренування кожного віку з урахуванням розвитку тих чи інших рухових якостей. Під час студентського віку практично завершується фізичний розвиток та настає етап відносної стабільності. Вік від 18 до 25 років є плавним періодом зростання та розвитку організму. Прирости довжини тіла скорочуються, темпи розвитку завширшки навпаки все також розвивається. Збільшуються відмінності між юнаками та дівчатами у пропорціях тіла та функціональних параметрах працездатності. М`язи в даний період еластичні і мають хорошу нервову регуляцію, за хімічним складом найбільш наближені до м`язів дорослого. Опорно-руховий апарат витримує серйозну статичну напругу і довгу за часом роботу. У цей час завершує розвиток центральної нервової системи. А також покращується діяльність головного мозку. Нервові процеси лабільні, але збудження все ж переважає над гальмуванням [7]. Варто відзначити, що покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем підвищує працездатність, витривалість до роботи середньої та помірної потужності. У студентському віці здійснюється формування пізнавальної сфери, збільшується навичка розуміти структуру рухів, виробляти та диференціювати рухи, здійснювати рухові дії в цілому.

Висновки. Отже, незмірно збільшені вимоги до рівня і надійності підготовленості висококваліфікованих спортсменів, величезні обсяги тренувальних і змагальних навантажень і боротьба, що посилюється, із застосуванням етично неприйнятних способів для підвищення спортивної працездатності значною мірою зумовили потребу пошуку нових шляхів у теорії та методиці тренувань. Стає очевидним, що в побудові та практичній реалізації програм підготовки спортсменів повинна лежати прерогатива отримання індивідуально запрограмованих рухових дій та тренувальних ефектів, а не

прагнення до виконання необґрунтованих параметрів завантажуваних навантажень, що багато в чому характерно для сьогоднішнього дня.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити наукові напрями щодо підготовки спортсмена на різних етапах тренувальної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Александров Ю.В. Підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидкісно-силової спрямованості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. №3. С.3 – 6.

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

3. Багінська О.В. Вплив особливостей силової підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі (дзюдо, самбо) на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту Зб. наук. ст.* Чернігів. 2006. № 35. С. 185 – 188

4. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2011. С 95.

5. Горбуля В. О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ. *Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2005. № 24. С. 49–51.

6. Калитка С. В. Диморфічні особливості рівня спортивних результатів у спортивній ходьбі. *Збірник наукових праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк. 2008. №.3. С. 227–231.

7. Максим`юк С. Д. Проблеми оцінки фізичного розвитку і морфологічних особливостей спортсменів – борців. *Збірник наукових статей*. 2001. № 5. С. 344 - 346.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ

Владислав Шеховцов, Світлана Пятисоцька

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У досліджені визначено та проаналізовано основні фактори, які впливають на ефективність внутрішньокомандної комунікації між гравцями кіберспортивних команд.

Ключові слова: кіберспорт, комунікація, команда, гравці.

Вступ. Сучасні конкурентні умови потребують значної уваги до чинників, які забезпечують успішне функціювання команд і досягнення ними високих

результатів [2]. Увага науковців і практиків зосереджена на питаннях ефективної комунікації як важливого аспекту функціювання кіберспортивної команди [5]. Адже результативність команди, насамперед, залежить від якості взаємодії та комунікації між гравцями й ефективності кожного її учасника у спільній діяльності.

Мета дослідження – визначити основні принципи, за якими відбувається комунікація у кіберспортивних командах.

Завдання дослідження:

1. Дослідити фактори, що впливають на ефективність спілкування між гравцями однієї команди під час кіберспортивного матчу.

2. Визначити роль кожного з даних факторів.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Кіберспорт відрізняється від традиційних командних видів спорту, діяльність яких відбувається у фізичному світі [3]. Однак він також спирається на командну роботу, яка передбачає координацію, спілкування та згуртованість. Так само атрибути учасників, мотивація та командний процес є факторами, які необхідно враховувати при обговоренні характеристик високоефективних кіберспортивних команд.

За даними фахівців [1, 4, 5], основними принципами ефективної комунікації між гравцями у кіберспортивній команді є наступні:

1. Важливо розуміти, що комунікація – це не просто вміння надати інформацію партнерам по команді. Це входить у дане поняття, але є лише складовою.

2. Основа комунікації – це взаємодія з партнерами по команді (тіммейтами). Необхідно спілкуватись, говорити про свої наміри, наприклад, кинути флешку. Ви також можете попросити «забустити» себе або накинути ту ж флешку. У цьому народжується комунікація, і гравці починають краще взаємодіяти у команді. За умови хорошої комунікації можна врятувати навіть «мертвий» раунд.

3. Вміння «колити» (від англ. Call – звати, називати), тобто спрямовувати тіммейтів, також входить у поняття комунікації. У команді, безумовно, має бути лідер. Але його іноді потрібно підтримувати і давати потрібний кол, щоб виграти раунд.

4. Правило субординації. Якщо хтось дав команду раніше, не треба сперечатися. Потрібно зробити так, як зробили всі тіммейти. Не потрібно вносити розлад у колектив на дрібницях. Звичайно, можливо, що хтось з гравців маєте більш достовірну інформацію. Але все одно варто робити так, як сказано раніше.

5. Навіть якщо деякі гравці небагатослівні, потрібно перебороти себе. Як би жорстко не відігравав один із гравців, йому потрібно вміти перебороти себе і дати інформацію у потрібний момент. Навіть одне слово може повернути хід раунду в кращій бік.

6. Не слід сподіватися на тіммейта, що він зрозуміє все без слів. У грі можуть виникати непорозуміння. Необхідно повідомляти партнеру про те, в якому напрямку ви дивитеся, щоб не виникли розбіжності.

7. Комунікація як важлива навичка полягає ще й у вмінні слухати. Завжди необхідно слухати те, що кажуть тіммейти. Інакше виникне ситуація, коли гравець вийшов у момент, коли партнер кинув флешку.

8. Якнайменше зайвої інформації (флуду). Будь-якої миті ситуація може загостритися. Тому важливо вміти відключати функцію передачі надмірної кількості інформації. Не треба говорити про кожну флешку чи зайвий рух (мув) суперника. Не варто говорити і скаржитися про те, як вас убили. Важливо відпускати такі ситуації та обмежуватися лише слушною інформацією. Всі слова тільки по суті – це головне правило.

9. Спори. Між гравцями однієї команди (тіммейтами) не повинно бути жодних суперечок. Чи піде один гравець на точку А чи на Б на мапі – у цьому немає жодної різниці, якщо це не завадить грі. Але якщо гравці щоразу з'ясовуватимуть позицію, то гра обернеться провалом.

10. Слід підтримувати моральний дух команди. Завжди приємно чути "Найкращий" після кожного важливого «кілла» (результативного пострілу). Це піднімає впевненість у власній грі. У той же час не можна критикувати тіммейтів за невдалого руху. Помилки трапляються у всіх. Але надмірна критика може покласти край спробам перемогти.

Висновки. Таким чином, для підвищення якості функціонування кіберспортивної команди необхідно постійно працювати над розвитком комунікативних навичок гравців. Ця робота є невід'ємною складовою психологічної підготовки гравців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є дослідження особливостей комунікації гравців різного рівня підготовленості.

Список використаної літератури:

1. Гейдар Л.М. (2021) 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. С. 145-147.

2. Горбунова В. В. (2014) Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд. *Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка*. 380 с.

3. Денисова Л., Бишевець Н., Шинкарук О. (2019) 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. С. 275.

4. Пятисоцька С.С. Ошека О.О. (2021) Ефективні методи тренування стрільби і наведення на ціль у кіберспортивній дисципліні Counter Strike: Global Offensive. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 7(138). С. 100-104.

5. Freeman, G., & Wohn, D. Y. (2019). Understanding eSports team formation and coordination. *Computer Supported Cooperative Work*, 28, 95–126.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БОРЦІВ 12-13 РОКІВ

Матвій Юхтенко
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Суми, Україна

Анотація. Розроблено методику розвитку швидкісно-силових якостей юних борців 12-13 років. Доведено ефективність методики за результатами тестових показників швидкісно-силових якостей спортсменів.

Ключові слова: вільна боротьба, методика, швидкісно-силові якості, навчально-тренувальний процес.

Вступ. Спортивна боротьба на сучасному етапі її розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовленості юних спортсменів [3]. Особлива увага надається швидкісно-силовій підготовці. Здатність вибірково проявляти значні м'язові зусилля дозволяє борцям успішно виконувати комбінації, вчасно застосовувати контрприйоми, що значно підвищує надійність реалізації технічних дій [2; 4; 5]. Підвищення рівня спеціальної швидкісно-силової підготовленості борця, коли резерви збільшення інтенсивності й обсягу тренування практично вичерпані, можливе лише шляхом оптимізації самої методики навчально-тренувального процесу.

Мета дослідження – розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей юних борців 12-13 років і перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан питань, щодо проблеми розвитку швидкісно-силових якостей та організації системи спортивного тренування юних борців.

2. Розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей юних борців 12-13 років та експериментально обґрунтувати її ефективність.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 юнаків віком 12-13 років, учнів секцій вільної боротьби ДЮСШ м. Суми, що пройшли медичне обстеження, які не мають хронічних захворювань і відхилень у стані здоров'я. Було сформовано дві групи по 15 осіб: контрольна й експериментальна. Учасники контрольної групи займалися за навчальною програмою ДЮСШ [1]. Учасники експериментальної групи займалися за розробленою методикою, яка передбачала збільшення засобів спеціальної підготовки, тобто була складена з розрахунку: 50 % часу відводилось на засоби загальної фізичної підготовки та 50 % часу – на комплексний розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей.

Серед методів, які використовувалися під час реалізації дослідженні: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження

та педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження було розроблено методику розвитку швидкісно-силових якостей юних борців 12-13 років. Впровадження даної методики у навчально-тренувальний процес борців дозволило отримати позитивні результати. В експериментальній групі значно збільшилися показники швидкісно-силових якостей борців: стрибок у довжину з місця – на 8,2%; човниковий біг 3х10 м з ходу – на 14,3%; потрійний стрибок з місця – на 14,9 %; підтягування на поперечині за 20 с – на 15,5 %; згинання рук в упорі лежачи за 20 с – на 16,0 %; згинання тулуба лежачи на спині за 20 с – на 27,9 %; 5-ти кратне виконання вправи: вставання на міст зі стійки, відхід з моста забіганням у будь-яку сторону і повернення у в. п. – на 28,1%; 10 кидків манекена прогином – на 15,6%.

У контрольній групі також відзначається позитивна динаміка практично всіх показників, але статистично значимі зміни мали місце лише в наступних випадках: підтягування на поперечині за 20 с (поліпшення на 5,22 %); згинання тулуба лежачи на спині за 20 с (поліпшення на 6,25 %); 5-ти кратне виконання вправи: вставання на міст зі стійки, відхід з моста забіганням у будь-яку сторону і повернення у в. п. – на 6,8%.

Висновки. У результаті впровадження у навчально-тренувальний процес борців експериментальної методики було досягнуто значного зростання результатів тестових показників швидкісно-силових якостей спортсменів, що вплинуло на якість виконання технічних дій (кидок прогином манекена).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з вдосконаленням методик розвитку швидкісно-силових якостей борців різних вікових груп.

Список використаної літератури:

1. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. 2019. АСБУ, Київ. URL: https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/01/navchalna-prohrama-z-vilnoi-borotby.pdf (дата звернення 28.04.2023)

2. Єзан В. Г. Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. *Єдиноборства*. 2017. № 1. С. 23-25.

3. Прозар М., Стасюк І., Петров А., Чобітько М. Зміна показників фізичної підготовки юних борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. №. 14. С. 41-45.

4. Семенів Б. С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю. *Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького.* Т.17. №4(64), 2015. С. 407 – 412.

5. Шандригось В. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*. 2015. №. 5. С. 44-48.

INJURIES IN VOLLEYBALL AND THEIR PREVENTION

Izabella Kaverzina, Nina Kovalenko
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Dnipro, Ukraine

Abstract. The research is devoted to the analysis of the most frequent injuries typical for volley players and the ways to prevent them.

Key words: injuries, prevention, measures, recovery.

Introduction. It is a well-known fact that injuries in volleyball are not so common when compared to other team games, such as football or hockey. The fact is that volleyball is a non-contact sport. Players rarely come into contact with one another. But if you compare volleyball with other non-contact sports (gymnastics, skiing, tennis), it can be called quite traumatic.

Purpose: to analyze the main causes of injuries in volleyball and their prevention.

Results of the research. In volleyball, both acute and fatigue injuries caused by constant micro traumatization of tissues occur equally often. According to the researchers, 97% of finger injuries and 86% of ankle injuries are acute injuries, while 90% of shoulder injuries and 88% of knee injuries are fatigue injuries. They occur in 55% of cases during training, and 74% of acute injuries occur during competitions. In volleyball, the most intense and active playing is under the net. That's why most injuries happen at times like attack and block. The highest number of injuries occurs in the three players under the net - forwards of the first and second pace (playbacks and central blockers). When performing the block, fingers and ankles were most often injured when landing after the block. During the attack, the shoulder and knee were most often injured: 54% of injuries while blocking, 30% of injuries during the attack. 89% of injuries occurred while playing under the net (block and attack), with 58% of ankle injuries occurring at the block and 64% of the rest of all injuries occurring while attacking. 68% of all ankle injuries occurred when landing on an opponent's foot, 19% of ankle injuries occurred when landing on a teammate's foot during a double or triple block. In this article, we will provide prevention measures for the most common injuries.

Prevention of shoulder injury.

The load on the shoulder joint during training should be reduced to provide the necessary amount of time for the recovery of tissue microdamages. It is also recommended to train annually according to a special program to improve the coordination of the muscles of the rotator cuff. The athlete can start training only after the symptoms of the injury have completely disappeared.

Prevention of "jumper's knee" injury.

The technique of jumping and landing should be modified in such a way as to minimize the load on the patellar ligament. When jumping, one should keep one's feet together and try not to squat during landings. Athletes should start training only after the symptoms of "jumper's knee" have completely disappeared in order to avoid

repeated injuries. Rehabilitation experts recommend using knee pads with a silicone ring to support the patella.

Prevention of injuries of the anterior cruciate ligament.

You should land on your legs bent at the knees, but not bend them too much, otherwise it leads to a deep squat and overstrain of the patellar ligament. When playing in defense, athletes should also ensure that the legs are bent at the knees.

Possible measures to prevent bone injury.

It is suggested that additional time be spent on training athletes to approach, jump and land when attacking and blocking. It is recommended to teach athletes to better feel their body during a jump and to control their balance in flight. It is also suggested to use special programs (oscillating movements or a balancing board) to improve neuromuscular function in the injured joint.

Prevention of injuries during a fall

Knowing how to fall correctly will prevent many injuries, such as bruises, bruises, and more serious injuries. This element cannot be abused and replaced with laziness "to go" under the ball. You need to work on your legs, and only in extreme cases fall.

Conclusions. It is necessary to remember that the warm-up is as important a part of training as the main one. Unprepared muscles, joints and tendons may not show signs of injury immediately, problems may arise after a long time. Give your body 10-15 minutes to prepare and do not test it for strength, because it is painful and expensive to fix it.

References:

1. Nosko M.O., Arkhypov O.A., Zhula V.P. Voleibol u fizychnomu vykhovanni studentiv: [pidruchnyk] K.: «MP Lesia», 2015. 396 p. file:///C:/Users/ISABELLA/Downloads/pdf.pdf

2. Igrak I. L Optimization of training sessions for young volleyball players aged 13–14 on the basis of physical training/ Master's qualification work. specialty 017 «Physical Culture and Sports». Sumy State University, 2020. 78 p.

3. Babanin O.O., Byba L.M. Sportyvnyi travmatyzm pid chas zaniat fizychnoiu pidhotovkoiu i yoho profilaktyka [metodychnyi posibnyk] ukladeno https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2681

4. Profilaktyka sportyvnoho travmatyzmu u viiskovykh pidrozdilakh: navch. posibnyk / [H.P. Hryban, V.M. Romanchuk, S.V. Romanchuk ta in.]; za red. H.P. Hrybana. Zhytomyr: ZhVI NAU, 2013. 140 p.: il. http://eprints.zu.edu.ua/20948/1/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84.%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC.%D0%A0%D0%92%D0%92.pdf

II. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ

Катерина Кольчицька, Ірина Кузьменко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглядається специфіка організації фізичного виховання в закладах середньої освіти європейських країн.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, урок фізичної культури, Європа, Україна.

Вступ. Важливе значення фізичного виховання визнають у всіх європейських країнах. Заняття з фізичного виховання займають важливе місце у навчальних планах усіх закладів освіти. Європейська інтеграція України неможлива без аналізу прогресивного досвіду організації освітнього процесу зарубіжних країн [2, 4, 6].

Вивчення освітніх тенденцій передових європейських країн має вагоме значення для вдосконалення організаційних основ фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти України.

Мета дослідження: визначити особливості організації фізичного виховання в закладах середньої освіти європейських країн.

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

Результати дослідження та їх обговорення. У більшості країн Західної Європи цілі і завдання фізичного виховання дітей формуються на державному (Бельгія, Італія, Люксембург, Португалія, Франція), регіональному (Німеччина, Іспанія, Швейцарія) або на місцевому рівнях.

У системах освіти європейських країн основна спрямованість фізичної культури йде на зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному і психічному розвитку, задоволення потреб у русі і грі, виховання характеру, підготовки до професії, захисту держави, збереженню національних традицій, вихованню патріотизму [1, 5].

Представниками європейських країн було створено європейські рамки якісного фізичного виховання – стандарти, які декларують стандарто-орієнтований підхід до фізичного виховання учнів, а саме: перший окреслює рухові компетентності, другий – залученість до оздоровчої фізичної активності, третій – обізнаність і використання правил збереження здоров'я, четвертий – самообізнаність та самоуправління і п'ятий – розв'язання проблем та конструктивне мислення [4].

У більшості зарубіжних країн уроки фізичної культури проводяться не рідше трьох разів на тиждень, причому найбільша кількість годин припадає на молодший шкільний вік – найбільш сприятливий для формування навичок і розвитку фізичних здібностей. Шкільні програми з фізичного виховання досить гнучкі, що дозволяє вчителеві вносити зміни у зміст навчання залежно від віку і статі тих, хто займається, кліматичних умов і матеріального забезпечення, національних цінностей і традицій. У програму обов'язкових і факультативних занять часто бувають включені національні види спорту і фізичні вправи. У різних країнах позакласні і позашкільні форми фізкультурно-спортивної роботи органічно доповнюють уроки фізичної культури [2].

Найбільше уваги в шкільних навчальних планах звертається на командні ігри, гімнастику та легку атлетику на всіх рівнях навчання у школі. Разом всі ці три види активності складають 77–79% змісту навчальних планів з фізичного виховання в початковій і середній школах країн Європи [5].

У школах окремих країн (Німеччина, Португалія, Велика Британія) застосовують міжпредметний підхід до занять з фізичного виховання. Зміст деяких предметів із природничих чи суспільних наук можуть вивчати в рамках уроків фізичної культури і навпаки. До прикладу, у школах Чехії, Німеччини на заняттях фізичною культурою учні знайомляться з правилами дорожнього руху; у школах Скандинавських країн на уроках дітей вчать користуватися мапою і знайомлять із основами орієнтування на місцевості; у школах Чехії, Греції і Польщі акцентується увага на здобутті знань з олімпійської освіти; у школах Словенії вчителі інших предметів переривають уроки на так звану «хвилину для здоров'я» [2].

Найбільш популярними в країнах Європи є такі види рухової активності як спортивні ігри, легка атлетика, плавання, гімнастика, танці. У Великобританії, наприклад, крім традиційних видів, пропонуються і нетрадиційні – регбі, сквош, крикет, вітрильний спорт, гольф, хокей на траві, стрільба з лука, верхова їзда, ковзанярський спорт, стрибки у воду, скейтбординг тощо. Учні австрійських, італійських шкіл мають можливість займатися гірськолижним спортом. У Польщі позакласні заняття можуть бути у вигляді рекреаційних, рухливих і спортивних ігор, корегуючої гімнастики та лікувальної фізичної культури [3].

Висновки.

1. У європейських країнах цілі і завдання фізичного виховання дітей формуються на державному, регіональному або місцевому рівнях. З метою організації якісного фізичного виховання дотримуються встановлених європейських стандартів.

2. Уроки з фізичної культури проводяться не рідше трьох разів на тиждень, застосовуються міжпредметний підхід, впроваджуються традиційні і нетрадиційні види рухової активності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у пошуку шляхів впровадження найкращого світового досвіду у практичну діяльність закладів загальної середньої освіти України.

Список використаної літератури:

1. Акімова М. Особливості організаційно-управлінських форм забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики у зарубіжних країнах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 5, № 2 (24). 2020. С. 262–268. https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.262.

2. Бакіко І., Міндюк І. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції "Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації", Дніпро 12 березня 2021 р. Міжнародний гуманітарний дослідницький центр.* Дніпро. 2021. С. 81–83.

3. Дороніна Т., Кожокар М. Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. *Освітні обрії.* Випуск №1 (52). 2021. С. 8–11.

4. Москаленко Н., та ін. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Випуск №4 (48). 2019. С. 51–54. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-04-51-54.

5. Федорець І. Організація та зміст шкільних програм з фізичної культури у країнах Європи. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції "Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку", Київ 8-9 листопада 2019 р. Таврійський Національний університет ім. В.І. Вернадського.* Київ. С. 53–57.

6. Яковенко А. Сучасний стан фізичного виховання школярів у європейських країнах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Випуск 33. 2019. С. 125–132. https://doi.org/10.15330/fcult.33.125-132.

ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ІНВЕНТАРЮ ТА ОБЛАДНАННЯ НА УРОКАХ ФУТБОЛУ

Андрій Компанієць, Ірина Кузьменко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В тезах розглянуто деякі види сучасного нестандартного інвентарю та обладнання та специфіка їх використання на уроках фізичної культури в школі.

Ключові слова: урок, футбол, інвентар, обладнання, учні, фізична культура.

Вступ. Збереження та зміцнення здоров'я молоді, формування навичок здорового способу життя – одне із пріоритетних завдань держави. Одна із головних причин погіршення здоров'я підростаючого покоління – недостатня рухова активність [4, 5, 6].

Уроки фізичної культури дають можливість частково забезпечити потребу дітей у руховій активності, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню рівня

фізичної підготовленості та працездатності. Новий Державний стандарт базової середньої освіти передбачає новий підхід до організації уроків фізичної культури. З цією метою в програмі запропоновані різноманітні види рухової активності [3, 6].

Одним із варіативних модулів шкільної програми є футбол – привабливий, захоплюючий, динамічний, популярний серед молоді вид спорту [1, 2, 6]. Наблизити організацію та проведення уроків футболу в українській школі до рівня передових європейських країн допоможе, на нашу думку, використання нестандартного інвентарю та обладнання. Сучасний інвентар та обладнання сприятиме кращому засвоєнню технічних елементів, розвитку фізичних якостей, зробить уроки більш різноманітними, цікавими та мотивуючими [3, 6].

Мета дослідження – проаналізувати сучасний інвентар та обладнання для використання на уроках футболу в школі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний інвентар та обладнання у футболі є досить різноманітним. Найефективнішими для застосування на уроках фізичної культури є, на наш погляд, відбивач ударів (ребондер), тренажер-пояс для відпрацювання ударів, «розумний» м'яч, тренувальний манекен та нагрудний кардіодатчик.

Відбивач ударів (ребондер) призначений для тренування ударів гравців та воротарів. Він використовується як стінка для відбивання м'яча і з його допомогою відпрацьовуються навички приймання й оброблення м'яча. Його можна використовувати як для парної, так і для індивідуальної роботи. Він легко збирається та складається, має невелику вагу і тому переміщувати його досить просто.

Тренажер-пояс для відпрацювання ударів є надзвичайно ефективним інвентарем, бо використовується не тільки для відпрацювання ударів, а й оброблення та контролю м'яча. Він складається з поясу до якого кріпиться гумка. М'яч фіксується у спеціальний хрестовий ремінь. Тренажер не має вікових обмежень, що дуже зручно для використання на уроках футболу в школі. Ще однією його безумовною перевагою є те, що з ним можна практикуватися на повну силу навіть на обмеженій площі. Цей тренажер також застосовують для виховання швидкості реакції та координаційних здібностей.

«Розумний м'яч» є унікальним винаходом, який досить часто порівнюють з віртуальним тренером. Він має вбудований датчик завдяки якому школяр б'є по м'ячу й відразу бачить свій результат. Вбудований датчик забезпечує практично миттєвий зворотний зв'язок, надаючи йому показники швидкості, траєкторії польоту м'яча й попадання в ціль. Сила та точність удару та інші показники смарт-м'яча дозволяють школярам відпрацьовувати техніку володіння м'ячем.

Тренувальний манекен для футболу використовується для відпрацювання техніки ударів, подачі, дриблінгу. Застосовується як у спортивній залі, так і на вулиці. Вагомою перевагою є його доступна ціна, легкість та зручність у використанні.

Нагрудний кардіодатчик, що передає дані про частоту серцевих скорочень, показники бігової динаміки (вертикальні коливання, час контакту із землею, довжина кроку, вертикальний баланс та інші) у режимі реального часу, може попередити перенавантаження дитини. Дані можна отримати на різні пристрої, наприклад старт-годинник. Можна встановити верхній поріг частоти серцевих скорочень, і в критичний момент нагрудний датчик пульсу просигналізує про навантаження серця і вкаже, коли слід припинити тренування, зменшити темп або продовжити.

Таким чином, вище перелічений інвентар та обладнання є дуже зручним, і в той же час, простим у користуванні. Завдяки йому освітній процес може стати більш динамічним, ефективним, цікавим та корисним.

Висновки.

1. Використання нестандартного інвентарю та обладнання дає можливість підвищити інтерес до уроків, зробити їх більш цікавими, змістовними, сучасними та мотивуючими.

2. Найбільш доречним для використання на уроках футболу в школі є, на наш погляд, такий інвентар та обладнання як: відбивач ударів (ребондер), футбольний тренажер – пояс для відпрацювання ударів, «розумний» м'яч, тренувальний манекен для футболу та нагрудний кардіодатчик.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у визначенні впливу уроків футболу на рівень розвитку фізичних якостей школярів основної школи.

Список використаної літератури:

1. Бібіков Є. М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. № 4 (44). 2017. С. 42–45.

2. Бойченко А. В., Школа О. М. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. *Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка*, 2014. Вип. 118, Т. 3. С. 33–35.

3. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г.А., Онішкевич О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ: ДДПУ, 2022. 163 с.

4. Кузьменко Ірина. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]*. Харків: ХДАФК, 2022. С. 187–197. Режим доступу: http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv

5. Кузьменко Ірина. Сучасні підходи до підвищення рухової активності школярів основної школи. *Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.). уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 23.

6. Кісільова М. В. Освітня галузь «Фізична культура»: методичний посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, 5-6 класи (адаптаційний цикл) Нової української школи. Уклад. М. В. Кісільова; за ред. І. В. Удовиченко. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2022. 58 с.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНОВАНОСТІ РУХІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Аліна Михайленко, Маргарита Мамешина
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах представлено показники прояву координованості рухів студентів 16–17 років, здійснено порівняльний аналіз отриманих даних у статевому та віковому аспектах. Встановлено середній рівень розвитку координованості рухів у хлопців 16 років та студентів 17 років, нижче за середній у дівчат 16 років; виявлено, що показники хлопців вірогідно вищі за дані дівчат; з віком результати здебільшого достовірно покращуються.

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні здібності, студенти.

Вступ. Фізичне виховання в закладах фахової передвищої освіти є важливим компонентом освіти, а від його ефективності залежить стан здоров'я учнівської молоді [2]. Фізичне здоров'я багато в чому визначається рівнем розвитку якісних сторін рухової сфери [1, 3]. Провідною якістю є координаційні здібності, від рівня прояву яких залежить успіх у різних видах діяльності [4]. Так, оцінка розвитку координаційних здібностей дає можливість підібрати ефективні засоби, які сприятимуть не тільки її розвитку, а і підвищенню загального рівня рухової підготовленості студентів.

Мета дослідження – визначити рівень прояву здібності до координованості рухів здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти.

Завдання дослідження. 1. Встановити рівень розвитку координованості рухів студентів 16-17 років. 2. Провести порівняльний аналіз отриманих даних у статевому та віковому аспектах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі Харківського фахового вищого художнього коледжу. Обстежено 56 студентів 1-2 курсів (30 хлопців і 26 дівчат). Для досягнення поставленої мети використовували наступні *методи:* аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Здатність до координованості рухів досліджували за допомогою тесту Копилова «Десять вісімок» (с).

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджуючи здатність до координованості рухів, за показниками виконання тесту Копилова («десять вісімок»), встановлено, що результати хлопців обох вікових груп (Табл. 1) кращі за дані дівчат і ці відмінності носять достовірний характер ($p<0,01$).

Проведене порівняння аналогічних даних у віковому аспекті (Табл. 1), свідчить, що результати дівчат 17 років достовірно кращі за показники 16 років ($p<0,05$). В показниках хлопців суттєвих відмінності не виявлено ($p>0,05$).

При порівнянні показників виконання «десяти вісімок», що характеризують здатність координованості рухів, з нормативними оцінками [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**], встановлено, що результати хлопців

16 років та студентів 17 років відповідають оцінці 3 бала, дівчат 16 років – оцінці 2 бала.

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку координованості рухів студентів у статевому та віковому аспектах

Показники		*16 років*		*17 років*	
		n	$\overline{X} \pm m$	n	$\overline{X} \pm m$
«Десять вісімок» (тест Копилова) (с)	Хлопці	16	13,45±0,80	14	13,45±0,45
	Дівчата	14	14,20±0,08	12	13,98±0,04
t		3,18		2,77	
p		<0,01		<0,01	
Показники		*Хлопці*		*Дівчата*	
«Десять вісімок» (тест Копилова) (с)	16 років	16	13,45±0,80	14	14,20±0,08
	17 років	14	13,45±0,45	12	13,98±0,04
t		0,02		2,24	
p		>0,05		<0,05	

Таким чином, виявлено середній рівень прояву координованості рухів у хлопців 16 років та студентів 17 років, нижче за середній – у дівчат 16 років.

Висновки.

1. Установлено, що у досліджуваних хлопців 16 років, хлопців і дівчат 17 років прояв здібності до координованості рухів відповідає середньому рівню (3 бала), у дівчат 16 років – нижче за середній.

2. Виявлено, що показники прояву координованості рухів хлопців 16–17 років достовірно кращі за результати дівчат ($p<0,01$). За віком вірогідне покращення результатів спостерігали у дівчат ($p<0,05$), у хлопців – не суттєве ($p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є визначення динаміки показників прояву координованості рухів здобувачів освіти закладу фахової передвищої освіти.

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*. 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. Кузьменко І. О. Вплив спеціально спрямованих вправ на показники динамічної рівноваги школярів 7–8-х класів**.** Матеріали І Всеукр. наук.-прак. конференції. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення;* 2015 травень 20; [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК; 2015. С. 61–64.

4. Мамешина М. А. 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.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 439 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДБОРУ БІГОВОГО ВЗУТТЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Артем Муковоз, Вячеслав Жук
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В тезах розкрито особливості підбору бігового взуття для занять фізичною культурою та спортом на прикладі бігових кросівок ASICS.

Ключові слова: кросівки, бренд ASICS, рухова активність.

Вступ. У сучасному суспільстві на сьогоднішній день здоровий спосіб життя набирає величезну популярність серед населення. У парках, на стадіонах, шкільних подвір'ях, з кожним днем спостерігається все більше людей, які виконують щоденні пробіжки [1, 2].

Аналіз соціальних мереж свідчить про зростання кількості учасників аматорських забігів, географія проведення яких охопила вже практично всі обласні центри країни. Слід зазначити, що біг є одним з простих та ефективних засобів фізичного виховання. А для ефективного його виконання велике значення має спортивне взуття. Тому, при виборі кросівок необхідно приділити велику увагу. Ми в свою чергу, вирішили зупинитися на асортименті бігових кросівок японської компанії ASICS, яка давно завоювала репутацію виробника найбільш технологічного і продуманого бігового взуття [1, 3, 4].

Метою дослідження є проаналізувати та розкрити особливості підбору бігового взуття для занять фізичною культурою та спортом на прикладі бігових кросівок ASICS.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури та контент-аналіз матеріалів з мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Асортимент бігових кросівок ASICS складається із 24 моделей. Кожна з них є свого роду найкращою у своєму особливому класі. Досягається це шляхом максимізації саме тих показників спортивного взуття, які цінує бігун певного класу.

Слід відмітити, що розрізняють такі ключові технології ASICS та сегменти бігового взуття ASICS, як: амортизація, підтримка, перекат та швидкість.

До ключової технології ASICS входить:

- **FLYTEFOAM BLAST** – неймовірно м'яка та пружна піна. При цьому кросівки досить легкі. Взуття з такою технологією відчувається як батут;
- **FLYTEFOAM PROPEL/FLYTEFOAM** – дві стабільні піни на основі EVA. До складу Flytefoam входить целюлоза, що робить її легше, у FLYTEFOAM PROPEL додані термопласти, що робить її більш пружною та зносостійкою;
- **DUOMAX/ DYNAMIC DUOMAX** – додаткова вставка на внутрішній стороні кросівок, яка підтримує стопу, коригує гіперпронацію та

збільшує стабільність. DYNAMIC DUOMAX відрізняється своєю додатковою гнучкістю. Обидві вставки підходять як для людей із гіперпронацією, так і нейтральною пронацією;

- **I.G.S. (Trusstic, Guidance line, Duomax)** – система, що забезпечує управління розподілом навантаження, поєднує чотири технології. HEEL COUNTER фіксує п'яту, TRUSSTIC утримує ногу на місці та сприяє більш стабільному приземленню. Технологія GUIDANCE LINE забезпечує плавний перекат, а технологія DUOMAX знижує навантаження та коригує площину стопи. У різних моделях взуття застосовано лише деякі з 4 перерахованих технологій.

До сегментів бігового взуття ASICS входить:

- **амортизація.** У цьому сегменті знаходяться моделі як для швидкого, так і для повільного бігу. Вони існують, щоб бігуни середнього та високого рівня проводили свої тренування у комфорті.

Ключові технології сегменту – Flytefoam Blast, Flytefoam Propel;

- **підтримка.** У цьому сегменті знаходяться моделі для середнього та повільного темпу бігу. Вони існують, щоб спортсмени базового та середнього рівня проводили свої тренування у комфорті та безпеці.

Ключові технології сегмента – DUOMAX, I.G.S;

- **перекат**. У цьому сегменті є моделі з особливою геометрією, яка допомагає робити перекат більш ефективним. Вони існують, щоб спортсмени середнього та високого рівня могли показати свою найкращу бігову економічність.

Ключові технології сегмента – GUIDESOLE (вигнута геометрія);

- **швидкість**. У цьому сегменті є моделі для швидкого бігу. Вони існують, щоб бігуни високого рівня могли показати свою найкращу швидкість.

Ключові технології сегмента – карбонова пластина, легкий верх, Flytefoam [1].

Висновки. Таким чином, аналіз літератури свідчить про те, що велике значення має підбір кросівок для занять фізичною культурою та спортом. Оскільки кросівки відіграють важливу роль під час бігового навантаження, а саме: амортизація, підтримка стопи, перекат тощо. На нашу думку, найкращим вибором бігових кросівок являється бренд ASICS, оскільки він має велику кількість технологічних сторін та сегментів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивчені асортименту ASICS для трейлраннінгу.

Список використаної літератури:

1. https://runfaq.com/asics_running_footwear
2. https://shambala.com.ua/istoriya-kompanii-asics/
3. http://surl.li/hbjxq
4. https://life.pravda.com.ua/health/2019/03/17/236069/

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БІГОВОГО ВЗУТТЯ

Вікторія Пономарьова, Олександра Маміна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проаналізовано та розкрито історію розвитку бігового взуття.

Ключові слова: біг, кросівки, спортивні бренди, модифікація взуття, рухова активність.

Вступ. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що мода на здоровий спосіб життя поширюється дуже швидкими темпами (збалансоване харчування, правильний сон, медитація, загартування тощо). Однак, без рухової активності позитивних змін у зміцненні здоров'я населення може не спостерігатися. Біг, є найбільш доступним і поширеним видом рухової активності. В свою чергу, бігове взуття робить цей вид рухової активності безпечнішим та більш ефективним [1, 2].

Метою дослідження є: розкрити історію розвитку та модифікацію бігового взуття.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури та контент-аналіз матеріалів з мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Бігові кросівки почали виробляти відносно недавно – близько 200 років тому. У 18 столітті в Англії біг ставав все популярнішим, і виникла потреба в легкому взутті з гарним зчеплення із землею. Тому, спробували виготовити кросівки з натуральної шкіри, але ідея виявилася провальною оскільки при намоканні вони сильно розтягувалися [1]. У 1832 році Вейт Вебстер винайшов гумові підошви, які з легкістю можна було прикріпити до шкіряних черевиків і чобіт. Спочатку таке взуття носили на пляж, але згодом його почали використовувати для занять спортом. У 1852 році Джозеф Вільям Фостер**,** голова компанії *Boulton*, яка є зараз всесвітньо відомим брендом *Reebok*, вирішив прикріпити до гумової підошві шипи. Так і виникли бігові шиповки, які використовуються і в наш час.

У 1892 році стався ще один прорив у виробництві спортивного взуття: компанія *Goodyear* випустила кросівки з технологією вулканізації. За рахунок цієї технології кросівки стали більш м'якими і легкими. У 1920 році Адольф Дасслер вперше почав виробляти взуття, призначене для різних дистанцій – коротких або довгих. У 1924 році брати, Адольф (Аді) і Рудольф Дасслери реєструють торгову марку "Gebrüder Dassler Schuhfabrik" (взуттєва фабрика братів Дасслер), яка в подальшому (1948 році) розділилася на Adidas і Puma**.**

У цьому ж, 1924 році, британський бігун Гарольд Абрахамс пробігає 100 метрів за 10.6 секунд в шиповках від J.W. Foster and Son (*Reebok*) і виграє Олімпіаду в Парижі.

У 1928 році на Олімпіаді в Амстердамі, Ліна Радке виграє золото на дистанції 800 метрів і встановлює світовий рекорд біжучі в кросівках взуттєвої фабрики Дасслерів. У 1936 році їх кросівки визнали найкращими у всьому світі та їх носили олімпійські чемпіони. У 1936 році Аді Дасслер умовив

американського легкоатлета Джесі Оуенс виступити на Олімпійських іграх в кросівках бренду Gebrüder Dassler Schuhfabrik. В результаті атлет здобуває 4 Олімпійських золота на іграх в Берліне (біг на 100м, 200м, стрибки в довжину та естафета 4×100м), що псувало концепцію пропаганди Адольфа Гітлера про перевагу арійської раси [2, 3]. У 1938 році, компанія New Balance, заснована ще в 1906 році, виробляє свої перші бігові кросівки. Кросівки зі шкіри кенгуру. У 1949 році Японія презентує бренд спортивного взуття Onitsuka Tiger, відомий нам з 1977 року як Asics, чиї бігові кросівки донині є одними з кращих у світі [4]. У 1964 році, Філ Найт, студент Університету Орегона і Стенфорда, бігун на середні дистанції разом із відомим тренером Біллом Боуерманом відкривають компанію "Blue Ribbon Sports", яка з 1971 року відома нам, як «Nike».

У 80-90-ті роки продаж бігового взуття різко збільшився. Це пов'язано з тим, що зіркові спортсмени, наприклад Майкл Джордан, почали співпрацювати зі спортивними брендами і рекламувати їх товари. З того часу взуття компаній Nike, Adidas, Reebok, Puma, Asics і Saucony купували все більше і більше людей по всьому світу. У 2000-і роки природний біг починає набирати популярність, тому Nike виробляє серію Nike Free [5]. Серія випускається по сьогоднішній день. В цьому ж році італійська взуттєва компанія Vibram випускає FiveFingers. У 2018 році Adidas презентує перші бігові кросівки, підошва яких надрукована на 3D принтері (Adidas Futurecraft 4D). Згодом, у 2021 році вони презентують нову удосконалену технологію (Futurecraft.Strung), де верх кросівок також створюється роботом, що дозволяє враховувати будь-які особливості стопи бігуна [1, 2].

Висновки: Аналіз літератури свідчить про те, що бігові кросівки почали виробляти відносно недавно, однак швидкість модифікації взуття та їх асортимент вражає. З кожним роком моделі кросівок удосконалюються. Розробляють їх з урахуванням особливостей стопи спортсменів, з урахуванням запобігання травм тощо,. використовуючи різноманітні сучасні технології, такі як 3D принтер.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягатимуть у вивчені бігового покриття, як важливого аспекту в досягненні максимальної ефективності бігу та профілактики травматизму у спортсменів.

Список використаної літератури:

5. https://mixsport.pro/blog/evolucia-begovyh-krossovok-ot-prostoj-rezinovoj-podosvy-do-3d-materialov.

6. https://mondayrun.com.ua/uk/history-of-a-running-shoes/

7. https://en.wikipedia.org/wiki/Jesse_Owens

8. https://en.wikipedia.org/wiki/Onitsuka_Tiger

9. https://en.wikipedia.org/wiki/Nike_Free

ВПЛИВ ВПРАВ КРОСФІТУ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Ліна Поспілько, Маргарита Мамешина
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах подано результати рівня розвитку бистроти студентів 16-17 років, виявлено зміни зазначених показників після впровадження у процес фізичного виховання вправ кросфіту. Визначено позитивний вплив вправ кросфіту на рівень прояву бистроти здобувачів освіти закладу фахової передвищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, кросфіт, бистрота, студенти.

Вступ. Здобуття професійної освіта нажаль супроводжується негативними факторами: інтенсифікацією праці здобувачів освіти, підвищенням інформаційного потоку та емоційно-психологічного навантаження, поширеним впровадженням технічних та комп'ютерних технологій в освітній процес і, як наслідок, погіршення стану фізичного здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді [4–6]. Покращити зазначене становище можна за рахунок використання в процесі фізичного виховання різноманітних новітніх видів рухової діяльності, одним із яких є кросфіт [1, 2]. Аналіз наукових доробок виявив, що не дослідженим залишається питання щодо впливу кросфіту на рухову підготовленість студентів. Тому, ми вважаємо актуальним та своєчасним перевірити ефективність застосування вправ кросфіту у фізичному вихованні закладів фахової передвищої освіти**.**

Мета дослідження – визначити ступінь впливу вправ кросфіту на рівень розвитку швидкісних здібностей здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти**. Завдання.** 1. Визначити рівень прояву бистроти здобувачів освіти 16–17 років. 2. Виявити зміни в показниках рівня розвитку бистроти досліджуваного контингенту під впливом вправ кросфіту.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі Харківського будівельного коледжу архітектури та дизайну. Обстежено 48 студентів 1–2 курсів (24 хлопця і 24 дівчини). Для досягнення поставленої мети використовували наступні *методи:* аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Рівень розвитку бистроти визначали за показниками бігу на 30 м та теппінг-тесту.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження встановлено низький рівень розвитку бистроти у хлопців (оцінка нижче за 1 бал) та середній у дівчат (3 бали).

Розглядаючи повторні показники рівня розвитку бистроти, встановлено їх покращення, але ці зміни статистично достовірні лише в показниках теппінг-тесту ($p<0,05–0,01$). Так, результати теппінг-тесту у хлопців 16 років покращилися на 9,3%, 17 років – на 12,0%; у дівчат – на 9,8% і 12,5% відповідно; результати бігу на 30 м у хлопців 16 років покращилися на 6,9%, 17 років – на

8,3%; у дівчат – на 6,2% і 6,1% відповідно. Таким чином, найбільш значний вплив вправи кросфіту чинили на прояв частоти рухів.

Порівнюючи повторні показники бігу на 30 м з нормами [3], виявлено, що результати хлопців 16 років збільшилися на 3 бали і стали відповідати оцінці «3», хлопців 17 років – на 2 бали і стали дорівнювати оцінці «2», показники дівчат 16-17 років збільшилися на 2 і 1 бал і стали відповідати оцінці «5» та «4» відповідно.

Співставлення вторинних показників теппінг-тесту з оціночною шкалою [3], показало підвищення результатів хлопців 16 та дівчат 17 років на 1 бал, хлопців 17 років – на 3 бали, внаслідок чого вони стали відповідати оцінці 4 та 3 бали відповідно. У дівчат 16 років достовірне покращення результатів на оціночній шкалі не відобразилося.

Таким чином, у досліджуваного контингенту рівень розвитку бистроти підвищився, в середньому, на 2 бали і став відповідати середньому рівню (у хлопців підвищився на 3 бали і став дорівнювати оцінці 3 бали (середній рівень), у дівчат – підвищився, в середньому, на 1 бал і став відповідати оцінці 4 бала (вище за середній)).

На підставі вищевикладеного можна резюмувати, що впровадження вправ кросфіту в процес фізичного виховання студентів 1–2 курсів позитивно вплинуло на ступінь прояву бистроти.

Висновки.

1. На початку дослідження встановлено низький рівень розвитку бистроти у хлопців 16-17 років, середній – у дівчат.

2. У результаті впровадження вправ кросфіту рівень розвитку бистроти хлопців 16 років з низького рівня (0 балів) підвищився до середнього (3 бали), 17 років – до нижче за середній (2 бали); у дівчат обох вікових груп з середнього (3 бали) до вище за середній (4 бали).

3. Проведене дослідження свідчить про позитивний вплив вправ кросфіту на рівень розвитку бистроти здобувачів освіти закладу фахової передвищої освіти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є визначення впливу вправ кросфіту на рівень розвитку інших фізичних якостей здобувачів освіти закладу фахової передвищої освіти.

Список використаної літератури:

1. 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.

2. Петрова А., Бала Т. Стан кардіореспіраторної системи хлопців 10–11 класів після впровадження варіативного модуля «КРОСФІТ». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. С. 27−46.

3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 439 с.

4. Anhelina Petrova, Tetiana Bala, Irina Masliak, Margarita Mameshina. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022. Vol. 22(4), Art 121, pp. 955–961.

5. Mameshina M. A. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. *Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]*. Kharkiv : KSAPC, 2016. vol. 5 (55). pp. 44–49.

6. Maslyak I.P, Shesterova L.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 (2): pp. 20−27.

СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Артур Пузира, Маргарита Мамешина

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У тезах надано результати дослідження ставлення здобувачів освіти 1 курсу Харківського фахового вищого художнього коледжу до занять з фізичного виховання. Встановлено позитивне ставлення більшості здобувачів освіти до занять з фізичного виховання.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, викладач, рухова діяльність.

Вступ. Недостатня рухова активність призводить до погіршення стану здоров'я та зниження фізичної підготовленості підростаючого покоління [1, 2, 5]. Аналіз наукових доробок свідчить, що сучасна учнівська молодь веде малорухливий спосіб життя, і пов'язано це зі збільшенням розумового навантаження; здебільшого з типовими видами навчальної діяльності та зниженням зацікавленості до занять тощо [3, 4].

Покращити зазначену ситуацію можна шляхом впровадження інноваційних видів рухової діяльності, що дасть можливість вмотивувати учнів до занять фізичною культурою, з урахуванням вподобань зробити освітньо-виховний процес більш цікавим та різноманітним. Тому, для практики фізичного виховання актуальним питанням є визначення ставлення здобувачів освіти до занять з фізичного виховання.

Мета: визначити ставлення здобувачів освіти до занять з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Анкетування проведено на базі Харківського фахового вищого художнього коледжу, до якого залучено 24 студенти 1 курсу (12 хлопців та 12 дівчат). Методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У результати проведеного опитування встановлено, що більшості студентів (79,17%) подобаються навчальні заняття з фізичного виховання, а 20,83% − не дуже подобаються.

Згідно з відповідями респондентів щодо змістового наповнення навчальних занять з фізичного виховання встановлено, що 70,84% опитуваних більше імпонують спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол); легка атлетика та гімнастика – 8,33% відповідно; а 12,5% − не визначилися, який вид навчальної діяльності їм до вподоби.

Аналізуючи відповіді стосовно питання, якими видами рухової активності студенти хотіли би займатися додатково, з'ясовано, що хлопці віддають перевагу заняттям з кросфіту (66,67%) та східними одноборствами (33,33%); дівчата – з чирлідингу (58,33%) та різновидам аеробіки (41,67%).

Аналіз відповідей здобувачів освіти стосовно питання, чи достатньо їм 1-го навчального заняття на тиждень виявив, що 83,33% респондентів хотіли щоб заняття проводилися 3 рази на тиждень, 16,67% − зазначили, що достатньо 2-х.

Проведений аналіз пропозицій здобувачів освіти щодо покращення освітньо-вихованого процесу з фізичного виховання виявив, що 65% опитуваних вказують на необхідність збільшення фінансування, придбання сучасного спортивного інвентарю та обладнання, що дасть можливість впроваджувати нетрадиційні види рухової діяльності (аеробіку, чирлідинг, кросфіт), 35% − з пропозиціями не визначилися.

Аналіз результатів проведеного анкетування виявив позитивне ставлення здобувачів освіти до занять з фізичного виховання; з'ясовано, що студентам здебільшого імпонує ігрова діяльність; 1-го заняття на тиждень не достатньо.

Висновки:

1. У результаті опитування встановлено, що 79,17% студентів позитивно ставляться до занять з фізичного виховання, при цьому пріоритет віддають спортивним іграм (70,84%).

2. Встановлено, що хлопці в якості додаткової рухової діяльності обрали кросфіт та східні одноборства (66,67% та 33,33% відповідно); дівчата – чирлідинг та різновиди аеробіки (58,33% та 41,67% відповідно).

3. Згідно з відповідями більшість опитуваних (83,33%) вважає, що занять на тиждень повинно бути 3; а 65% вказують на необхідність збільшення фінансування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є визначення ставлення здобувачів освіти старших курсів до занять з фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти.

Список використаної літератури:

1. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп [монографія]. Львів: ЛДУФК; 2014. 316 с.

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.* 2016. №11(81). С. 57−60.

3. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. № 3(47). С. 52–57.

4. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх

навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2014. № 6 (44). С. 69−72.

5. Maslyak I. P., Shesterova L. Y., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M.A., Krivoruchko NV, Zhuk VO. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science. International scientific journal of kinesiology*. 2016**.** № 9 (2). PP. 20−27.

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ДОПОМІЖНИХ МЕТОДІВ ПРИСКОРЕННЯ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ТРАВМ ОТРИМАНИХ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Валерія Семененко, Сергій Коваленко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В тезах розкрито загальну характеристику та особливості використання кінезіотейпування як одного із допоміжних методів прискорення відновлення організму після трав отриманих під час виконання фізичних вправ.

Ключові слова: кінезіологічне тейпування**,** рухова активність, фізичні вправи, відновлення.

Вступ. Фізична підготовка і спорт у житті кожної людини являються надійними засобами зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Для досягнення даної мети потрібно правильно організовувати і проводити заняття, тренування й змагання, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості. Однак, нажаль, невід'ємною частиною цього процесу є травми. Таким чином, вважаємо доцільним розглянути питання щодо кінезіотейпування, як одного із дієвих методів відновлення організму після травм [1, 2, 4].

Мета дослідження: проаналізувати та розкрити кінезіотейпування як один із допоміжних методів прискорення відновлення організму після трав отриманих під час виконання фізичних вправ.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури та контент-аналіз матеріалів з мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. *Кінезіотейпи* – це бавовняні стрічки з нанесеним на одну сторону гіпоалергенним акриловим клеєм, який активується нагріванням (розтиранням). Стрічка розтягується вздовж і не розтягується поперек, що має значення для техніки застосування. За товщиною та еластичністю тейп максимально наближений до шкіри людини. Це дозволяє йому розтягуватися і не травмувати шкіру. ***Кінезіотейпування*** – це метод, який передбачає накладення на шкіру медичних еластичних стрічок на області локалізації запалення, болю та розвитку патологічного процесу. Даний метод розроблений японським доктором Кензо Касі в 1973 році після 6 років клінічних випробувань [2, 3].

Аналіз літератури засвідчить, що метод кінезіотейпування рекомендують застосовувати при:

- ✓ травмах опорно-рухового апарату (фіксація суглоба);
- ✓ м'язовому болі, гіпертонусі м'язів, м'язовій слабкость
- ✓ розроблюванні суглобів кінцівок після операцій або травм;
- ✓ поліпшення результатів спортивних тренувань;
- ✓ знятті спазму після фізичних навантажень або тренувань;
- ✓ швидкому знятті набряку (лімфодренажна методика);
- ✓ швидкому розсмоктуванні підшкірних гематом;
- ✓ корекції постави (сутулість, сколіоз).

За даними контент-аналізу матеріалів з мережі інтернет встановлено, що *кінезіотейпування має певний вплив на організм людини, а саме:*

- ✓ покращує кровообіг і рух лімфи (допомагають боротися з набряками та гематомами) шляхом впливу на мікроциркуляторне русло.
- ✓ зменшує біль, за рахунок зняття напруги з травмованого місця, прийняття на себе частини біомеханічної навантаження, відволікаючого ефекту.
- ✓ покращує функції м'язів (розслаблюють або тонізують їх) в залежності від техніки накладення.
- ✓ підтримує суглоби (можуть бути як і еластичним гіпсом при травмах легкого і середнього ступеня тяжкості, так і полегшувати руху в суглобах).

Слід зазначити, що кінезіотейпування є важливим доповненням до комплексу методів лікування (медикаментозного та фізіотерапевтичного) [2].

Висновки. Таким чином, аналіз літератури свідчить проте, що кінезіотейпування є перспективним, простим, нетравматичним методом, який дозволяє суттєво знизити вираження больового синдрому, допомагає розслабити перенавантажені м'язи та пришвидшити їх відновлення та може бути використаний як один із методів в комплексному відновленні організму після травм.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначені ефективності використання кінезіотейпування в фізичному вихованні та спорті.

Список використаної літератури:

1. Совтисік Д., Жигульова Е., Зданюк В., Бутов Р., Заікін А. Застосування кінезіотейпування у практиці фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Випуск 24. С. 43–49.

2. https://mic.dp.ua/kynezyotejpyrovanye/

3. http://surl.li/hcbxb

4. https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2681

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Людмила Шестерова, Людмила Грищенко
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Харків, Україна

Анотація. Результати дослідження свідчать, що більшість студентів вважають фізичне виховання одним із компонентів всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя.

Вступ. Фізичне виховання є одним з чинників, що приносить неоціненну користь організму людини, адже воно впливає на зменшення вісцерального жиру, що накопичується навколо внутрішніх органів та призводить до ожиріння; на збільшення сили м'язів, які, не отримуючи достатнього навантаження, починають атрофуватися; на підвищення тонусу серцево-судинної системи; на пришвидшення виведення токсинів з організму тощо [4]. Разом з тим фахівці відмічають зниження інтересу до занять фізичними вправами у сучасному світі, адже з появою комп'ютерних ігор та поширенням шкідливих звичок молодь менш уваги звертає на здоровий спосіб життя [1, 3].

Метою фізкультурної освіти є задоволення об'єктивної потреби студентів у засвоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навичок. Виходячи з цього, мета фізичного виховання в закладах вищої освіти – сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців [1].

Для підготовки висококваліфікованих фахівців потрібно формувати в них навички здорового способу життя, особливо в умовах стресової ситуації під негативним впливом навколишнього середовища, розумової і фізичної напруженості, адаптації до нових умов життя [2].

Мета дослідження: дослідити можливості формування здорового способу життя й особистості студентів засобами фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В анкетуванні взяли участь 54 студенти віком 17-21 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Питання анкети стосувалися можливостей формування здорового способу життя студентів. Так, отримані результати свідчать, що 92,6% студентів вважають, що здоровий спосіб життя відіграє важливу роль в житті людини. Причому, слід зазначити, що лише 55,6% опитаних ведуть здоровий спосіб життя.

На питання щодо впливу фізичного виховання на здоровий спосіб життя 85,2% студентів відповіли «Так», тобто вони вважають необхідним займатися фізичними вправами та використовувати їх, як засіб впливу на стан здоров'я і фізичну підготовленість.

70,4% студентів вважають, що заняття фізичним вихованням впливають на розвиток особистості.

Мотивами для занять фізичним вихованням у студентів слугують різні чинники. Так, 18,5% опитаних відповідають, що мотивом цього для них є формування навичок здорового способу життя; 53,7% – наводять інші мотиви для занять фізичними вправами і 17,8% вважають, що такі заняття не пов'язані з формування здорового способу життя.

Думки щодо часу, який слід приділять на день заняттям фізичними вправами, щоб сформувати навички здорового способу життя розподілилися таким чином: до 1 години – 29,6%; 1-2 години – 48,1%; більше 2 годин – 3,7%. 9,3% опитаних вважають цей час недостатнім для занять та 9,3% – вважають такі заняття зайвими. Студенти обмежили й щоденний час для фізичного виховання з метою формування позитивних моральних якостей: до 1 години – 14,8%; 1-2 години – 53,7%; більше 2 годин – 31,5%.

На питання щодо позитивних якостей, які можуть сформувати заняття фізичними вправами у людини, думки студентів розподілилися: моральні якості – 13%; фізичні якості – 25,9%; моральні та фізичні якості – 51,9%; жодні з вищезгаданих якостей – 9,2%. Такі відповіді, на нашу думку, свідчать про те, що більшість опитаних студентів вважають фізичне виховання засобом формування позитивних моральних та фізичних якостей (51,9%).

Висновки. Результати дослідження дають змогу стверджувати, що більшість респондентів вважають фізичне виховання компонентом всебічного розвитку особистості. Про це свідчать відповіді на питання щодо формування здорового способу життя (85,2%) та розвитку особистості (70,4%). На нашу думку, такі відповіді зумовлені певними факторами, які залежать від умов проживання молоді, навколишнього середовища, виховання в родині.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розширення теоретичних знань студентів щодо здорового способу життя.

Список використаної літератури:

1. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури. *Роль ФК у здоровому способі життя* : мат-ли І наук.-практ. конф. Львів, 1992. С. 56.

2. Фізична культура [електронний ресурс]. Режим доступу: https://mylifesport.ru/text.php?id=87

3. Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. Ставлення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти* : мат-ли ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (18 грудня 2020 р.). Харків, 2020. С. 205–209.

4. Zhelanov D.V., Palamar B.I, Gruzieva T.S., Zhelanova V.V., Leontieva I.V., Yepikhina M. A. Value-motivational component of a healthy lifestyle of modern university students: the real state and logic of formation. *Wiad Lek.* 2021;74(5):1079–1085.PMID: 34090268

SWIMMING AS A MEANS OF IMPROVING PSYCHO-PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG CHILDREN

Daria Indyk, Natalia Sharkova
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
Dnipro, Ukraine

Abstract. The research focuses on the importance of developing swimming skills at the early ages. Its positive effect on main human systems as well as person's vitality is analyzed.

Keywords: young children, swimming skill, psychophysical effects.

Introduction. Swimming is a unique means of influencing a child development both physical and psychic. The ability to swim has always been a vital skill, as the major reason for accidents on the water is lack of swimming skills, especially among children. Unfortunately, in Ukraine there has been registered about 19,000 deaths on water for the last decade. It means that the death rate per year is approximately 1,850 people. The main explanation of this sad statistics is improper development of swimming skills and non-compliance with safety techniques. [3] It is claimed that the most "risky" age is from 1 to 4. Although the optimal age for starting swimming lessons is still under discussion, the American Academy of Pediatrics [5] recommends starting them when a child is 4 years old. As the result, a number of countries introduced swimming lessons as a compulsory school subject. These countries include Austria, Germany, Sweden, Australia, USA, Japan, Poland, Czech Republic, Norway and others. The positive outcome of the lessons is the decrease in the number of water accidents. At the moment I am living in Belgium and I can see that swimming is very popular here. In sports complexes, there are separate pools for adults, teenagers and children. Unfortunately, in Ukraine, swimming is not a compulsory subject at school, probably due to the lack of facilities, but some sports complexes also have special pools for different ages.

The purpose of this article is to analyze the experience of European countries regarding the benefits of swimming, especially in the early stages of childhood.

Objective of the research is to single out the positive influence of swimming on the psychophysical development of younger children.

The main research method is the theoretical analysis of research conducted in this field.

Research results and their discussion. We will start with the discussion of the positive effect of swimming on the physical development of a child and single out the main systems it influences

1. Cardiovascular system. Due to the horizontal position of the body in the water, the heart performs less work; rhythmic muscle contraction in combination improves blood circulation; in water, the influence of body weight on the performance of movements is weakened. [1]

2. Respiratory system. Swimming stimulates the work of the lungs and increases their vital capacity due to the deep breathing coordinated with the movements.

3. Locomotor system. The horizontal position of the body and symmetrical movements make swimming an excellent tool for correcting and eliminating posture disorders and spine deformation; the spine is relieved from the pressure of the body's weight on it. [2]

4. Person's vitality. Swimming contributes to the harmonious development of all muscle groups (chest muscles, muscles of arms and legs, respiratory muscles), motor activity improves due to the necessity to coordinate all movements and perform them rhythmically [4].

Under the influence of active muscle activity the psycho-emotional state of the body improves, and the level of anxiety decreases. It positively affects learning processes.

There has been conducted a 4-year research in which a group of preschoolers who attend swimming lessons (experimental group) is compared to the group of children who cannot swim (control group). 45 swimming schools in Australia, New Zealand and the United States participated in the observation. The results have shown that the children from the experimental group have shown higher scores in the tests that measured their cognitive, language as well as physical development that was measured through visual-motor activities, such as cutting paper, drawing, and coloring.

The main conclusion is that swimming is not only a useful skill that can save our lives but also a means of enhancing both physical and psychic development of a child.

Further research can be aimed at analyzing its influence on the development of essential social skills and emotional states of children.

References:

1. Бріскін Юрій, Одинець Тетяна, Пітин Мар'ян, Сидорко Олег Оздоровче плавання : навч. посіб.. Львів : ЛДУФК, 2017 200с.

2. Лашко В.П., Колесник В.А., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. Плавання. Теорія і методика виду спорту [навчально-методичний посібник] Дніпро, 2012 136с.

3. Слово і діло. Аналітичний портал. Режим доступу до ресурсу: https://www.slovoidilo.ua/2021/07/13/infografika/suspilstvo/vodojmax-ukrayiny-kozhnym-rokom-tone-menshe-lyudej.

4. Сліпецький В. П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конференції Слов'янськ, 2016. Т. 1. с. 127–133.

5. American Academy of Pediatrics Swim Lessons: Why Every Child Needs Them, Especially Now 6/9/2022.

6. Langendorfer, Stephen J. Ph.D. Revised Scientific Review: Minimum Age for Swim Lessons, *International Journal of Aquatic Research and Education*: 2019. Vol. 10: No. 4, Article 2.

ІІІ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЕРГОТЕРАПІЮ ПРИ М'ЯЗОВІЙ ДИСТРОФІЇ ДЮШЕНА

Анастасія Андрощук
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. В тезах розглянуто питання актуальності сучасної ерготерапії для дітей з м'язовою дистрофією Дюшена направленої застосування заходів, для покращення якості життя.

Ключові слова: реабілітація, якість життя, заняттєва активність.

Вступ. Прогресуюча міодистрофія Дюшена – одна з найбільш поширених форм міодистрофії дитячого віку. Дітям з міодистрофією дуже важлива ерготерапія, але до цього часу немає чіткого алгоритму застосування ерготерапії для даного захворювання [1]. Ерготерапевтичне втручання полягає у виконанні підібраних завдань, для виконання діяльності та використанні спеціальних технік і прийомів, спрямованих на формування, відновлення або вдосконалення умінь і навичок, котрі покращать рівень незалежності та якість життя [3].

Мета дослідження: визначити сучасні положення підходу ерготерапії для дітей з м'язовою дистрофією Дюшена.

Матеріал і методи дослідження. Ця робота є результатом аналізу науково-методичних розробок щодо практичної реалізації ерготерапевтичних втручань, порівняння результатів наукових досліджень, котрі присвячені вивченню ефективності покращення якості життя дітей з м'язовою дистрофією Дюшена, як основних інтервенцій ерготерапевтів.

Результати дослідження та їх обговорення. Прогресуюча міодистрофія Дюшена є найбільш поширеною формою міодистрофії, яка характеризується м'язовою слабкістю, атрофіями м'язів і прогресуючим перебігом внаслідок прогресуючої дегенерації м'язових волокон. Частота захворювання становить 3 випадки на 10 тис. новонароджених хлопчиків. Хворі отримують тільки підтримуючу терапію, спрямовану на поліпшення якості життя та профілактику ускладнень [1].

S. Kimura і співавт. при клінічному описі пацієнта з м'язовою дистрофією Дюшенна і spina bifida звернули увагу на те, що активні м'язи були пошкоджені набагато більше, ніж неактивні [2]. A. Mokhtarian і співавт. показали, що нерухомість м'язів зменшує некроз м'язових волокон в дистрофіндефіцитних м'язах і, що м'язові скорочення грають важливу роль в дегенерації скелетних м'язів [5]. З іншого боку, C. McDonald припустив, що для поліпшення якості життя пацієнтів повинні мати деяку фізичну активність для профілактики атрофії м'язів і ряду ускладнень, пов'язаних з прогресуванням захворювання, а також для підтримки функції дрібної моторики. Що дасть змогу дитині виконувати щоденні заняття з самообслуговування та дозвілля [4]. Ерготерапія це

безперервний процес для людей з м'язовою дистрофією Дюшенна, оскільки їхні потреби та потреби осіб, які за ними доглядають, постійно змінюються. Для того, щоб лікування було ефективним, ерготерапевти повинні тісно співпрацювати з родиною та іншими фахівцями, які займаються сім'єю, щоб переконатися, що цілі лікування є реалістичними та досяжними. У хлопчиків з м'язовою дистрофією Дюшенна можуть досить швидко розвинутися проблеми з хребтом, коли вони перестають ходити, тому їм потрібні правильні втручання з корекцією постави, щоб уповільнити швидкість викривлення хребта [7]. Правильно підібрані вправи та спеціальне обладнання дитині виконувати повсякденні дії з більшою легкістю і без прийняття ненормальних поз. Якщо не вирішити проблеми постави, це може призвести до болю, проблем із хребтом і утрудненого дихання. Основні частини обладнання, які можуть допомогти в регулюванні постави: • системи для сну, постуральні сидіння, крісла колісні з постуральними системами сидіння, шини/ортези, допоміжні засоби для гігієни та харчування, адаптивний одяг та взуття [6].

Висновки. На сьогоднішній день найбільшу доказову базу накопичили програми втручання, котрі засновані на принципах: профілактики атрофії м'язів і ряду ускладнень, підтримки функції дрібної моторики, підбору адаптаційного обладнання та модифікації навколишнього середовища. Якість та кількість досліджень також визнається недостатньою.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у проведенні оцінки ефективності заснованих ерготерапевтичних втручаннях у програмі реабілітації дітей з м'язовою дистрофією Дюшена.

Список використаної літератури:

1. Bimkrant D., Bushby K., Amin R., et al. The respiratory management of patients with Duchenne muscular dystrophy: a DMD care considerations working group specialty article. *Pediatr Pulmonol.* 2010. Vol. 45 P. 739.

2. Kimura S., Kesawa M., Nomura K. Immobility reduces muscle fiber necrosis in dystrophin deficient muscular dystrophy. *Brain & Development.* 2006. Vol. 28 No. 7. P. 473-476.

3. May-Benson T., Koomar J. Systematic review of the research evidence examining the effectiveness of interventions using a sensory integrative approach for children. *American Journal of Occupational Therapy.* 2010. Vol. 64 No 3. P.403-414.

4. McDonald C. Physical activity, health impairments, and disability in neuromuscular disease. *Amer J Physical Med & Rehabil.* 2002. Vol. 81 No 11. P. 108-120.

5. Mokhtarian A., Lefaucheur J., Even P. Hindlimb immobilization applied to 21-day-old mdx mice prevents the occurrence of muscle degeneration. *J Appl Physio.* 1999. Vol. 86 No. 3. P. 924-931.

6. Stone K., Tester C., Howarth A. Occupational Therapy and Duchenne Muscular Dystrophy. Canada: John Wiley & Sons Ltd, 2007.275 p.

7. Turner A., Foster M., Johnson S. Occupational Therapy and Physical Dysfunction, 5th edn. Edinburgh. Churchill Livingstone, 2002. P. 25-46.

ФІЗІОТЕРАПІЯ ПРИ ДИСФУНКЦІЇ М'ЯЗІВ ТАЗОВОГО ДНА У ЖІНОК

Жанна Богата

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Дисфункції м'язів тазового дна є однією з найпоширеніших хвороб у жінок. Проблеми з тазовим дном негативно впливають на якість життя, чинять негативний вплив на домашню та робочу діяльність хворих, особисті відносини, соціальне життя і психічне благополуччя, тому є потреба у формуванні чіткого комплексу заходів фізичної терапії для профілактики та лікування даного спектру хвороб.

Ключові слова: «м'язи тазового дна»; «дисфункція м'язів тазового дна»; «клінічні прояви дисфункції м'язів тазового дна»; «фізична терапія»; «авторский комплекс реабілітації м'язів тазового дна».

Вступ. Під терміном «дисфункція м'язів тазового дна» розуміють комплекс порушень функції зв'язкового апарату і м'язів тазового дна, що підтримують органи малого таза в нормальному положенні та забезпечують утримання сечі й калу.

Частота ДМТД зростає в усьому світі і, згідно з статистичним прогнозуванням, зросте на 35 % вже до 2030 року. Проаналізувавши дані вже існуючих досліджень, з'ясовано, ДМТД поширена більше серед жінок, ніж серед чоловіків. Серед усіх хворих 46 % страждають від клінічних симптомів хвороби від 1 до 5 років, а 42 % людей страждають від симптомів протягом 5 і більше років.

Також проблема ДМТД є не менш важливою для України, тому що залишається недостатньо вивченою. Кількість публікацій її обмежена і носить фрагментарний характер. Тому фізичні терапевти та інші медичні працівники, які стикаються з клінічними проявами захворювань, відіграють все більш важливу роль в розпізнаванні проблем тазового дна у пацієнтів і проведенні реабілітації, оскільки правильно підібрані методи реабілітації та фізіотерапії можуть змінити життя пацієнтів.

Метою роботи є розробка нової програми реабілітації методом удосконалення уже існуючих програм профілактики та лікування жінок, у яких є дисфункції м'язів тазового дна та апробація цієї програми в фізіотерапевтичній практиці. Відповідно до поставленої мети були сформульовані наступні *завдання* дослідження: з'ясувати теоретико-методологічні основи дисфункції м'язів тазового дна та порушення сечопуску; проаналізувати ісеуючі дослідження, що містять дані використання сучасних методів і засобів фізичної терапії при ДМТД; обґрунтувати проведення ранніх діагностичних та реабілітаційних заходів у жінок з дисфункцією м'язів тазового дна; на основі існуючих досліджень сформувати авторську програму реабілітації жінок з ДМТД та апробувати її на жінках; провести анкетування серед жінок, що пройшли авторську програму реабілітації та проаналізувати отримані результати.

Матеріал і методи дослідження. Результати аналізу наукових джерел свідчать, що ДМТД у жінок є актуальною проблемою у всьому світі, а тому потребує глибокого аналізу та формуванню методів комплексної реабілітації.

Нами було сформований комплекс фізіотерапевтичних вправ та проведена їх апробація серед 15 жінок-респонденток з ДМТД чи високим ризиком їх утворення.

Організоване та проведене нами дослідження допомогло емпірично оцінити ефективність фізіотерапії при ДМТД у жінок.

Вибірку дослідження склали 15 жінок, віком від 25 до 50 років, що погодились взяти участь в опитуванні та апробації авторської програми реабілітації. При цьому віковий розподіл відбувся так: від 25 до 30 років – 3, особи, від 30 до 40 – 8 осіб, і від 40 до 50 – 4 особи.

Перед початком апробації авторського комплексу реабілітації було проведення попереднього діагностичного онлайн-опитування у форматі Google Форм через авторську анкету, в якій були питання, які стосувались анамнезу хвороби, її етіології, діагностики та лікування, що було проведено раніше.

Наступним кроком було ознайомлення жінок з авторською програмою реабілітації при ДМТД, надано відео та фото пояснення проведення кожної вправи, а також проведення особистої бесіди з кожною жінкою окремо у форматі Zoom-зустрічі. Протягом всього періоду апробації було надано дистанційний супровід жінок та консультації щодо виникаючих у процесі роботи запитань. Апробація програми реабілітації тривала 60 календарних днів.

Авторська програма реабілітації при ДМТД у жінок включала:

1. Вправи Кегеля (*Вправи*: Ліфт, Сумка, Виштовхування, Мерехтіння, SOS, Маяк, Оплески, Метелик)
2. Комплекс Атарбекова
3. Гімнастику Юнусова
4. Гімнастику Сергія Бубновського
5. Додаткову гімнастику (*Вправи*: Кішка, Місток, Скручування з піднятими ногами, Велосипед, Плавець, Ножиці)

Останнім етапом емпіричної частини було повторне проведення анкетування у Google Формі, щоб дізнатись зміни у самопочутті жінок після тестування на собі запропонованої нами програми реабілітації.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження продемонструвало, що тренування м'язів тазового дна збільшує силу м'язів тазового дна і є ефективним для зменшення нетриманні сечі та зниження проявів м'язової дисфункції тазу.

Результати проведеного дослідження також демонструють, що тренування МТД є ефективним методом лікування та профілактики нетримання сечі у жінок і такі тренування значно покращують якість життя, що є важливим чинником їх фізичного, розумового і соціального функціонування.

За даними нашого дослідження, враховуючи неоднорідність програми вправ, неможливо було порівняти їх ефективність. Однак було відмічено, що значне поліпшення відзначається, коли вправи базуються на принципах систематичності та дотримання правильного алгоритму проведення вправ.

Висновки. Отже, результати нашого дослідження показують, що сформована та апробована програма тренувань підвищує м'язову силу і гнучкість тіла, підтримують і покращують функції МТД, покращують загальний стан та якість життя жінки.

Перспектива подальших досліджень питання ранньої діагностики ДМТД і комплексної реабілітації після пологів до теперішнього часу залишаються маловивченими та потребують подальшої розробки.

Список використаної літератури:

1. Петрос П. Жіноче тазове дно. Функції, дисфункції та їх лікування в співвідношенні з Інтегральною теорією; пер. з англ. під ред. докт. мед. наук Д.Д. Шкарпупи. 3 вид. М.: МЕДпресс-информ, 2020. 400 с.

2. Яцина О.І. Якість життя жінок в її взаємозв'язку із поширеністю розладів сечовипускання в Україні. *Урологія*. 2018:№4 (87) С. 17-23.

3. Пирогова В.І., Томич М.В. Нехірургічна корекція неспроможності м'язів тазового дна та пролапсу тазових органів. *Жіночій лікар*. 2010; 1: С. 28 -32.

4. Горовий ВІ. Сучасні підходи до діагностики та лікування нетримання сечі у жінок. *Урологія*. 2012; 2(53) С. 41-50.

5. Banzer W., Niederer D., Vogt L., Wilke J. Remote effects of lower limb stretching: preliminary evidence for myofascial connectivity? *Journal of Sports Sciences*[Internet]. 2017; 35(20): p. 2021-7.

6. Saeuberli P.W., Schraknepper A., Eichelberger P., Luginbuehl H., Radlinger L. Reflex activity of pelvic floor muscles during drop landings and mini-trampolining-exploratory study. *Int Urogynecol J* [Internet]. 2018; 29(12) p. 1833-40.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ПРИ ПОШКОДЖЕНІ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧА

Анна Бойко

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. У тезах представлено сучасний погляд на застосування фізіотерапевтичних заходів для пацієнтів з пошкодженням ротаторної манжети плеча (РМП) для підвищення ефективності лікувально-відновного процесу.

Ключові слова: пацієнти, ротаторна манжета плеча, терапевтичні вправи, фізична терапія.

Вступ. Пошкодження РМП обмежує щоденну діяльність пацієнтів, в тому числі професійну, а тому є однією з вагомих причин тимчасової непрацездатності. Фізична терапія (ФТ) є важливою складовою процесу відновлення даного контингенту, яка направлена на зменшення болю та запалення, покращення діапазону рухів і сили, а також запобігання подальшим травмам [4]. Фізіотерапевтичні заходи мають вирішальне значення для швидшої та ефективної терапії та допомагають пацієнтам відновити здатність виконувати повсякденну діяльність і повернутися до попереднього рівня функціонування.

Незважаючи на те, що в деяких працях [1, 2, 3] наведені описи фізіотерапевтичної допомоги ще відсутній єдиний уніфікований підхід з тактики та термінів реабілітації, особливостей застосування сучасних методів і засобів та їх змістового наповнення.

Мета дослідження: вивчити стан питання, систематизувати сучасні науково-методичні знання та результати практичного досвіду фахівців з фізичної терапії при пошкодженнях ротаторної манжети плеча.

Методи дослідження: аналіз і вивчення спеціальної науково-методичної літератури, інформаційних джерел та практичного досвіду спеціалістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Реабілітаційний процес забезпечується використанням засобів відновлення, таких, як іммобілізація, терапевтичні вправи, мануальна терапія, механотерапія (блокові, силові тренажери), дозована ходьба, розтягування м'язів, фізіотерапія, гідрокінезотерапія, кінезотейпування, а їх застосування, поєднання та обсяг навантаження залежить від характеру та локалізації пошкодження РМП, супутніх дефектів, урахування показників гоніометричних та антропометричних, характеру змін динамічного стереотипу, давності пошкодження [3]. За допомогою цілеспрямованих терапевтичних вправ і мануальних прийомів відбувається відновлення сили та рухливості ураженого плеча. На сьогодні акцентують увагу на ранньому початку відновлення, повторних курсах через 3-6 місяців.

Основним засобом фізіотерапевтичного втручання у осіб з пошкодженням РМП є *терапевтичні вправи*. З позицій доказової медицини вони мають переваги у ефективності їх використанні. Тому, вважають, що у даному випадку це метод терапії першої лінії, який слід розглянути для постійного використання [3]. На сьогодні застосовують: вправи для розслаблення напружених м'язових груп, фізичні вправи для відновлення обсягу рухів у суглобі (в тому числі і у водному середовищі), плечолопаткового ритму і координації рухів верхньою кінцівкою, зміцнення м'язів плеча на засобах з нестійкою опорою: фітбол, BOSU, баланс-диск, вібротренажерах дія якої базується на горизонтально рухаючій вібрації, стимулюючої тканини тіла і зміцнення м'язів плеча [1, 4].

При проведенні *мануальної терапії* використовуються техніки класичного, сегментарно-рефлекторного і точкового массажу (поєднується з класичною технікою, частіше для анальгезуючого впливу). Область впливу – верхні кінцівки, шийно-комірцева зона, м'язи грудної клітки. Проводиться масаж грудної клітки з акцентом на малі грудні м'язи – погладжування, розтирання, розминання. При проведенні курсу масажу враховується динаміка клінічних проявів патологічного процесу. У середньому його кількість становить 2-3 процедури тривалістю 25-30 хвилин щодня. Процедура масажу поєднується з дихальними і пасивними вправами [2, 4].

Інший сучасний метод, який привертає все більшу увагу в останні роки – *кінезіотейпування*. Кінезіологічне тейпування також використовувалося для полегшення болю в плечі у пацієнтів і було помічено, що воно покращує AROM та м'язову активність плеча у цих пацієнтів, таким чином виявляючись ефективним методом лікування [2]. Крім того, спеціаліст може надати навчання

правильній механіці тіла та поставі, щоб запобігти майбутнім травмам. Проте систематичний огляд та мета-аналіз [3], показав, що недостатньо доказів, щоб вважати його ефективною методикою терапії.

Висновки. Фізіотерапевтична допомога вимагають взаємодії медичного, соціально-педагогічного та технічного аспектів, вдосконалення, використання певних методів і засобів індивідуально для кожного пацієнта.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку науково обґрунтувати та розробити алгоритм фізичної терапії для пацієнтів з пошкодженнями ротаторної манжети плеча на основі сучасних підходів до фізіотерапевтичного втручання.

Список використаної літератури:

1. Адель М.А. Марайта. Попадюха Ю.А., Назаренко В.С. Обоснование программы физической реабилитации после артроскопической реконструкции ротаторной манжеты плеча. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2015, № 1, С.16 –21.

2. Кіфа А. Фізична реабілітація при консервативному лікуванні хворих з пошкодженням ротаторної манжети плеча. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. галузі фіз. культури та спорту*. Львів , 2006, №. 8, Т 3, С. 74–79.

3. Попадюха Ю.А., Адель М.А. Марайта, Литовченко Н.П. Методы и средства физической реабилитации при распространенных повреждениях плеча *Науковий Часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*: зб. наук. пр. 2012. 22, С. 48–60.

4. Dubé M, Desmeules F, Lewis J et al. Rotator cuff-related shoulder pain: does the type of exercise affect the results? *Protocol of a randomized controlled trial* BMJ Open, 2020. P. 10–16.

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У БОРОТЬБІ ІЗ ГІПОМІМІЄЮ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХВОРОБОЮ ПАРКІНСОНА

Ганна Васильєва, Оксана Федорович

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського
Львів, Україна

Анотація. Предметом нашого дослідження є вплив фізичної терапії на зменшення прояву гіпомімії у пацієнтів з хворобою Паркінсона. Відповідно до проблеми нами була розроблена комплексна програма фізичної терапії для таких пацієнтів.

Ключові слова. Гіпомімія; вираз обличчя; міміка; хвороба Паркінсона.

Вступ. Гіпомімія або маскоподібне обличчя у поєднанні із гіпокінезією, при яких втрачається можливість артикуляції, вираженні емоцій, через зміну виразу на обличчі, індивідуальності при розмові, роблять людей із хворобою Паркінсона подібними між собою, що спричиняє для більшості із них дискомфорт і впливає значною мірою на якість їх життя. Гіпомімією прийнято вважати як одну із найбільш типових ознак при хворобі Паркінсона[4]. Люди

отримують серйозне порушення психологічного стану, пов'язані з дефектом обличчя (асиметрія), слинотечію, з подальшою негативною динамікою симптому, чим порушується звичайний життєвий темп, забарвленість та соціальна значущість пацієнта [1, 3].

Пацієнти з Хворобою Паркінсона (ХП) мають множинний дефіцит спілкування, який впливає як на вербальні, так і на невербальні здібності, включаючи гучність голосу, точність артикуляції та вираз обличчя. Гіпомімія провокує виникнення вагомих незручностей, комплексів, внутрішніх переживань, зниження самооцінки, відрази до власного зовнішнього виду, а також професійної непридатності у багатьох видах професійної діяльності. Незважаючи на великий вплив на якість життя пацієнтів, вона залишається недостатньо вивченою.

Метою даного дослідження було оцінити ефективність дії запропонованої програми фізичної терапії на рухливість м'язів обличчя, тонус мімічних м'язів, функцію повік та загальний тонус у осіб з гіпомімією при хворобі Паркінсона, яка складається із використання спеціальних вправ, мімічної терапії, артикуляційної гімнастики та масажу.

Методи дослідження. Клінічну картину ми оцінювали за допомогою Уніфікованої шкали оцінки хвороби Паркінсона (UPDRS) [5] і тестів з обмеженим часом за допомогою відеозапису, також застосовували метод підрахунку частоти кліпань у спокої та під час спонтанної розмови, а саме тест кліпання Вартенберга, тест надутих щік (за умов одночасного натискування на надуті щоки хворого, вважається позитивним якщо повітря виривається через кути рота) [4].

Результати. Дослідження полягало в оцінці доцільності використання програми фізичної терапії у осіб з гіпомімією при ХП, порівнюючи два різні підходи. Шістнадцять учасників із ХП були випадковим чином розподілені по 8 чоловік на дві групи: група реабілітації та група контролю. Гіпомімію було досліджено методом підрахунку частоти кліпання у спокої та частоти кліпання під час спонтанної розмови. Адже брадикінезія обличчя може проявлятись у знижені здатності моргати та у зменшення мімічних рухів[2]. Деякі дослідження припускають, що брадикінезія є наслідком дефіциту кори головного мозку, який не може підготувати та виконати команди до руху. Це призводить до складності виконання рухів, довшого часу реакції.

Також було проведено коротке інтерв'ю між фізіотерапевтом і кожним пацієнтом, яке було відзнято на відео, і 10 випадкових кадрів відеозапису були відібрані для використання в оцінці виразу обличчя. Відео з обличчями учасників записувались доти, поки вони отримували вказівки дослідника та виконували у випадковому порядку шість основних емоцій на обличчі: гнів, відраза, страх, щастя, смуток і здивування. Нейтральний вираз обличчя також був зафіксований. Оцінку обличчя проводили 3 рази, тобто на початку, після курсу застосування запропонованої програми, і під час подальшого спостереження (через 4 тижні).

Аналіз повторних вимірювань виявив те, що після курсу запропонованої програми учасники групи, яка займалась за запропонованою програмою

реабілітації могли більш якісно відображати шість основних емоцій, ніж учасники контрольної групи. Також, тест на кількість кліпання за хвилину виявив пришвидшення рухів кліпання очима в групі реабілітації на 2-3 рази в хвилину. Також не було виявлено суттєвих відмінностей у жодному з параметрів обличчя протягом того самого періоду серед учасників контрольної групи.

Ці результати свідчать про те, що запропонована програма фізичної терапії може покращити міміку обличчя у осіб з гіпомімією при хворобі Паркінсона. Ефект від її застосування зберігається тривалий час після завершення курсу. Можна також очікувати на те, що таке збільшення рухливості мімічних м'язів зможе полегшити відображення емоцій на обличчі у пацієнтів та підвищить соціальну значущість.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з практичною реалізацією розробленої програми комплексної фізичної реабілітації осіб з гіпомімією при хворобі Паркінсона.

Список використаної літератури:

1. Білянський О. Фізична терапія осіб похилого віку. В: Тези доп. *Міжнар. наук. семінару*. Львів; 2016, с. 12–5.

2. Григорова І., Соколова Р., Герасимчук А. Неврологія. 3-є видання. Київ: ВСВ Медицина; 2020. 640 с.

3. Крак Ю.В., Бармак О.В., Єфімов Г.М. Технологія синтезу та аналізу емоційних складових на обличчя людини. *Штучний інтелект*. 2008. №1. ст. 102-109

4. Ge Su. Detection of hypomimia in patients with Parkinson's disease via smile videos. Ann Transl Med. 2021 Aug; 9(16):1307.

5. Ricciardi L. Hypomimia in Parkinson's disease: an axial sign responsive to levodopa. *Neurol.* 2020 Dec; 27(12) 2422–29.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПЕРЕДНЬОЇ СХРЕЩЕНОЇ ЗВ'ЯЗКИ НА ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ЕТАПІ ЛІКУВАННЯ

Денис Добрінов

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Вінниця, Україна

Анотація. Ця робота присвячена оцінці ефективності фізичної терапії на післяопераційному етапі відновлення передньої схрещеної зв'язки після артроскопічного втручання. Дослідження було проведено на основі огляду літератури та власного клінічного досвіду. Результати дослідження демонструють ефективність фізичної терапії в покращенні функціональних показників та якості життя пацієнтів.

Ключові слова: фізична терапія, артроскопічне відновлення, передня схрещена зв'язка, післяопераційний етап лікування.

Вступ. Пошкодження передньої схрещеної зв'язки є частим травматичним ушкодженням коліна. Артроскопічне відновлення передньої схрещеної зв'язки є популярним методом лікування цього ушкодження. Після операції пацієнти потребують реабілітації та фізичної терапії для покращення функціонального стану коліна. Ця доповідь присвячена оцінці ефективності фізичної терапії на післяопераційному етапі лікування пацієнтів з артроскопічним відновленням передньої схрещеної зв'язки.

Метою дослідження є оцінка ефективності фізичної терапії на післяопераційному етапі лікування пацієнтів з артроскопічним відновленням передньої схрещеної зв'язки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити ефективність різних видів фізичної терапії на післяопераційне відновлення передньої схрещеної зв'язки.

2. Дослідити вплив різних чинників, таких як вік, стать, ступінь пошкодження та метод відновлення, на результати фізичної терапії на післяопераційному етапі лікування.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження було проведено на базі клініки ортопедії та травматології. У дослідженні брали участь 50 пацієнтів з артроскопічним відновленням передньої схрещеної зв'язки, які були розподілені на дві групи: групу контролю та групу, яка отримувала фізичну терапію.

Післяопераційні процедури реабілітації були розподілені на три етапи: ранній, проміжний та пізній. Кожен етап реабілітації мав відповідний набір вправ та терапевтичних процедур.

Група, яка отримувала фізичну терапію, займалася додатковими вправами, спрямованими на зміцнення м'язів та покращення рухової координації. Вправи були відібрані з урахуванням особливостей пацієнтів та їхнього стану після операції.

Для оцінки ефективності фізичної терапії використовувалися різні тестові завдання, які дозволяли виміряти рівень функціональної активності та рухової координації пацієнтів.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що пацієнти, які отримували фізичну терапію, мали значно кращі результати на тестових завданнях, пов'язаних з руховою координацією та функціональною активністю, порівняно з групою контролю. Крім того, у пацієнтів з групи, яка отримувала фізичну терапію, спостерігалося значне зміцнення м'язів та покращення стану суглобу.

Висновки. Отже, наші дослідження підтверджують ефективність фізичної терапії на післяопераційному етапі лікування пацієнтів з артроскопічним відновленням передньої схрещеної зв'язки. Фізична терапія допомагає зміцнити м'язи, покращити рухову координацію та функціональну активність, що відіграє важливу роль у процесі реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження підтвердило ефективність фізичної терапії на післяопераційному етапі лікування пацієнтів з артроскопічним відновленням передньої схрещеної зв'язки. Проте, для більш точної оцінки результатів дослідження необхідно більше уваги приділяти

відбору пацієнтів та їхньому спостереженню на різних етапах реабілітації. Також, подальші дослідження можуть включати детальну оцінку впливу фізичної терапії на показники якості життя пацієнтів після артроскопічного відновлення передньої схрещеної зв'язки. Використання новітніх технологій для відновлення хрестоподібної зв'язки: Новітні технології, такі як 3D-друк, можуть допомогти виробляти індивідуальні імплантати, які підходять для конкретного пацієнта. Це може покращити результати відновлення зв'язки та знизити ризик ускладнень.

Список використаної літератури:

1. Ardern C. L., Taylor N. F., Feller J. A., Whitehead T. S. Psychological Responses Matter in Returning to Preinjury Level of Sport After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Surgery. *The American Journal of Sports Medicine*, 2013. Vol. 41, No. 7. P. 1549-1558.

2. Lynch A. D., Logerstedt D. S., Grindem H., Eitzen I., Hicks G. E., Axe M. J., Engebretsen L., Risberg M. A., Snyder-Mackler L. Consensus criteria for defining 'successful outcome' after ACL injury and reconstruction: a Delaware-Oslo ACL cohort investigation. Br J Sports Med, 2015. Vol. 49, No. 5. P. 335-342.

3. Yıldırım, M. A., Ceylan, H. H., Seyidova, A., & Toprak, C. A. Comparison of Short-Term Results of Physical Therapy and Rehabilitation after Anterior Cruciate Ligament Reconstruction with Hamstring Autograft or Quadriceps Tendon Autograft. Journal of Knee Surgery, 2021 34(05), P. 481-487.

4. Li, X., Ma, R., Lin, T., Li, W., Cheng, Y., & Li, Y. A comparison of isokinetic muscle strength, subjective knee function, and complications between patients undergoing anterior cruciate ligament reconstruction and rehabilitation under the supervision of a physician or a physical therapist. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 2021 16(1), 91.

5. Kim, M., Yoo, J. H., & Kim, Y. The effects of early aquatic exercise on postoperative outcomes following anterior cruciate ligament reconstruction. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 102(6), 2021 p. 1067-1073.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ВИВИХУ НАДКОЛІНКА У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Ліана Дугіна, Юлія Полякова, Борис Пустовойт

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Серед усіх травм колінного суглоба одною з найпоширеніших є вивих надколінка. Проведений аналітичний оглід наукової літератури в якому розглянуті різні програми фізичної реабілітації при плоскостопості вітчизняних та закордонних фахівців. Охарактеризовані клінічні ознаки та методи лікування. Представлені основні підходи до призначення методик лікувальної гімнастики лікувального масажу та фізіотерапії.

Ключові слова: колінний суглоб, надколінок, фізична терапія.

Вступ. Серед найбільш загрозливих проблем сьогодення, як в Україні так і у світі, є проблема травматизму, що має неухильну тенденцію до зростання. Травми нижніх кінцівок є однією з основних причин тимчасової непрацездатності, а в деяких випадках – й інвалідності постраждалих.

Серед травм нижніх кінцівок найпоширенішими є травми колінного суглобу (КС), частоту яких пов'язують з безпосередньою участю КС у рухової діяльності людини, його анатомо-фізіологічними особливостями та високими навантаженнями на суглоб. Травми надколінка, в тому числі вивих надколінка (ВН), складають до 1 % від усіх травм. Вивих цієї кістки трапляється вкрай рідко, це ушкодження - типовіше для жінок (70%), що зумовлене вальгусним відхиленням гомілок. Зазвичай ВН настає в разі прямої травми - удару по надколінку збоку. Проте можливий і непрямий механізм вивиху - форсоване згинання під час відхилення гомілки назовні.

Надколінок через особливості анатомічної будови КС вивихується зазвичай до зовні. Розгинальний апарат гомілки забезпечує функцію ходьби, тому травми даних структур вимагають відновлення суглобової поверхні надколінка та довжини зв'язок і сухожилків. ВН супроводжуються набряком КС і болем, що посилюється при згинанні в КС, обмеженням розгинання гомілки, ходьба стає неможливою. Лікування ВН включає як консервативні, так і хірургічні методи, але у кожному випадку має проводитися відновлювальне лікування. Фізична терапія (ФТ) – є невід'ємною частиною лікувального процесу та застосовується на усіх етапах лікування. Час, необхідний для повернення пацієнта до повсякденної діяльності, залежить від типу і тяжкості ВН, а також від наявності супутніх травм.

На сучасному етапі з'являються нові методи хірургічного лікування КС, що передбачають впровадження раннього вісьового навантаження на травмовану кінцівку. У зв'язку з цим існує необхідність у подальшій розробці та вдосконаленні методик ФТ.

Мета роботи – науково обґрунтувати та оцінити ефективність застосування існуючих програми ФТ пацієнтів при ВН на відновлювальному етапі за матеріалами наукової літератури.

Методи дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури.

Результати. В ході даної роботи був проведений аналітичний огляд програм ФТ при лікуванні ВН як вітчизняних, так і закордонних дослідників.

В більшості оглянутих робіт автори не надають параметри первинного стану пацієнтів, що приймали учать у дослідженні. В переважній кількості робіт автори на перший план в своєму дослідженні виносять одну реабілітаційну методику, наприклад: Brightwell B., Stone A., Li X., Hard P. (2022) – кінезотерапія з обмеженням кровообігу в кінцівки; Farida F., Totok Budi Santosa, Ratih Tiarasani (2021) – кінезотерапія з поступовим збільшенням навантаження на хвору кінцівку; Мох'д Халил, Мох'д Абдель Кадер, Париш Мохаммад Реза, Никаноров А.К. (2012) – пропонують пліометричні методики навантаження; Давиденко О.В., Гагара В.Ф. (2011) – фонофарез з препаратом «Біоль».

Усі автори сходяться на тому, що при сублюксації надколінка та при первинному його вивиху консервативна терапія з використанням різних методик

кінезотерапії має ефект у 60 – 70% випадків. Кінезотерапія доповнюється різними видами ЛМ та апаратної фізіотерапії. Головними задачами ФТ при нестабільності та первинному ВН є поліпшення функції, м'язового посилення, нервово-м'язової координації, відновлення стабільності коліна та запобігання повторення ВН. Програми відновлювального лікування в обов'язковому випадку мають сугубо індивідуальний характер. При негативному результаті консервативної терапії, або при повторних ВН методом вибору лікування стає оперативне.

Після проведення хірургічного лікування обов'язково проводиться курс ФТ, що включає різні методи – кінезотерапію, ЛМ, апаратну фізіотерапію, механотерапію, гідрокінезотерапію, тейпування та інші методики, що назначаються фізичним терапевтом індивідуально.

За даними декількох авторів (Carneiro Bitar, Oliveira D'Elia, Kawamura Demange, Christo Viegas (2011), Smith T.O., Davies L., Chester R. (2010) та ін.), на сьогодні за багатьма даними фахової наукової літератури рандомізованих контрольованих клінічних досліджень для оцінки різних методів ФТ останні 10 років виявлено не було. Також ці автори констатують, що доказова база наукових робіт з ФТ при ВН включала ряд доволі слабких досліджень. Останні не якісно описували конкретні призначені фізіотерапевтичні впливи. Обов'язковим елементом лікування є проведення ФТ. Існуючі дослідження, що присвячені ФТ при ВН, не в повній мірі вирішують проблему відновлення пацієнтів, а також дуже різняться між собою.

Отож проведений аналітичний огляд наукової фахової літератури не дозволив вибрати найкращу програму ФТ при ВН. Головною тезою оглянутих робіт був індивідуальний підхід до вибору методів ФТ.

Висновки: проведений аналітичний огляд наукової фахової літератури дозволив відзначити, що стандартних програм-протоколів реабілітації при вивиху надколінка не знайдено. Існуючі програми в обов'язковому випадку мають сугубо індивідуальний характер та включають кінезотерапію, масаж, апаратну фізіотерапію. Головними завданнями фізичної терапії при нестабільності та вивиху надколінка є поліпшення функції, м'язового посилення, нервово-м'язової координації, відновлення стабільності коліна та запобігання повторення вивихів надколінка.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідженні мають направлення на проведення нових рандомізованих контрольованих клінічних досліджень для оцінки різних методів ФТ.

Список використаної літератури:

1. Герасименко С.І., Рой І.В., Борзих Н.О., Герасименко А.С., Катюкова Л. Д. Реабілітаційні заходи при ушкодженнях та захворюваннях структур колінного суглоба. *Вісник ортопед., травм. та протез.* 2019. №4. С. 17-24.

2. Міренков К.В. Гостре руйнування колінного суглоба в умовах диспластичного вивиху надколінка. Автореф. канд. мед. наук. Спец. 14-00-21, травматологія і ортопедія. Харків, 1998. 21 с.

3. Пустовойт Б.А., Пустовойт К.Б., Тохтамишев Н.А. Післяопераційна реабілітація пацієнтів із синдромом латеральної гіперпрессії надколінка. *Збірник «Актуальні питання лікування патології суглобів та ендопротезування: матеріали науково-практ. Конф.,* Запоріжжя, 2017. С. 64-66.

4. Arendt E.A., Fithian D.C., Cohen E. Current concepts of lateral patella dislocation. August 2002. *Clinics in Sports Medicine* 21(3) p. 499-519.

5. Farida F., Totok Budi Santosa, Ratih Tiarasani. Physiotherapy management for patellar subluxation/dislocation. *Academic Physiotherapy Conference Proceeding. 21-22 Agustus, 2021. Surakarta. Indonesia.* P.31-37.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ У РАЗІ ГІПОКІНЕЗІЇ У ОСІБ ІЗ ХВОРОБОЮ ПАРКІНСОНА

Орися Камінська

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського
Львів, Україна

Анотація. Гіпокінезія - це один з основних симптомів Хвороби Паркінсона, який характеризується обмеженням рухів, скороченням рухомої активності та зниженням м'язового тонусу. Вивчення гіпокінезії при Хворобі Паркінсона в медичній науці полягає в тому, що вона є одним з найбільш неприємних симптомів, що впливає на якість життя пацієнтів, робочу і соціальну активність. Предметом нашого дослідження є структура і зміст програми фізичної терапії у разі гіпокінезії осіб з хворобою Паркінсона. І хоча фармацевтичні препарати можуть поліпшити симптоми Хвороби Паркінсона, фізична терапія може допомогти перешкоджати прогресуванню гіпокінезії, покращує координацію та баланс хворого, а також знижує ризик падінь та інших порушень руху. Тому нами була розроблена програма фізичної терапії основними засобами якої є: кінезіотерапія, дихальна гімнастика та масаж.

Ключові слова: хвороба Паркінсона, гіпокінезія, фізична терапія, програма фізичної терапії.

Вступ. Сьогодні хвороба Паркінсона має чи не найбільші темпи поширення з-поміж неврологічних захворювань. За оцінками експертів, у світі налічується 4 млн пацієнтів, а 2040 р. їхня кількість сягне 14,2 млн, оскільки людство стрімко старіє.

Згідно зі статистикою МОЗ, в Україні зареєстровано понад 23 000 людей із хворобою Паркінсона, або 61,4 на 100 000 населення. Кожного року про цей діагноз дізнаються від лікарів 2 500 українців [2].

Регулярне фізіотерапевтичне втручання сповільнює прогресування захворювання. Основною метою фізичної терапії при хворобі Паркінсона — є розслаблення м'язів і суглобів; зменшення атрофії м'язів, спричиненої порушенням рухливості; компенсування повністю або частково втрачених рухових функції й навчання профілактиці травм і падінь. Фізична активність

надає суттєву допомогу не тільки у побуті, але й у діяльності, що вимагає виконання рухів, які безпосередньо пов'язані з професією [3].

Метою дослідження є розробка та апробація програми фізичної терапії у разі гіпокінезії у осіб із хворобою Паркінсона. Завдання: дослідити особливості функціонального стану осіб з хворобою Паркінсона та проаналізувати динаміку відновлення їх когнітивних та рухових порушень; перевірити ефективність запропонованої програми фізичної терапії у разі гіпокінезії у осіб із хворобою Паркінсона.

Методи дослідження: Було використано такі методи наукового дослідження: метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичних літературних джерел, також здійснювалось вимірювання показників, опрацьовувались отримані дані за допомогою методів математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Гіпокінезія та м'язова слабкість є поширеними симптомами хвороби Паркінсона і пов'язані з порушенням функціональних можливостей, підвищеним ризиком падінь і зниженням якості життя [4].

Нещодавні дослідження показали, що тренування є ефективним методом контролю та зменшення цих симптомів, збільшуючи можливості лікування захворювання. Однак небагато досліджень були зосереджені на оцінці ефектів у короткостроковій перспективі. Таким чином, дане дослідження мало на меті оцінити короткострокові ефекти на людей з хворобою Паркінсона, щоб запропонувати нові параметри для кращого розуміння ефектів, адекватності і використання силових тренувань як додаткової терапії.

Фізична активність при ХП допомагає відновити фізичну активність і запобігати майбутньому порушенню рухів. Перш ніж приступити до виконання фізичних вправ при хворобі Паркінсона, хворому необхідно проконсультуватися з лікарем-фахівцем і скласти індивідуальний комплекс вправ.

Основна вимога до фізичних вправ полягає в реалізації всіх видів навантажень: розтяжка, аеробне й силове тренування [1].

На даний момент терапевтичні вправи – один з найбільш простих і разом з тим ефективних методів подолання паркінсонічного синдрому, оскільки під час виконання вправ покращується функціонування дихальної, травної, рухової й серцево-судинної систем. Крім того, мають вагомий позитивний вплив на психоемоційний стан хворого, можуть знизити рівень тривожності й ймовірність прояву депресії (як і будь-яке інше заняття).

У дослідженні взяли участь 16 осіб із діагнозом ХП від 1 до 3 стадії за шкалою Хена та Яра, які були розподілені на 2 групи; Навчальна група виконувала 9-тижневу програму двічі на тиждень, а контрольна група відвідувала лекції про захворювання. Підшкала брадикінезії UPDRS (BSS), ізокінетична сила розгиначів колінного суглоба, тест на ходьбу на десять метрів (TMW), тест на підйом і рух на час (TUG) і 30-секундна стійка на стільці (T30) вимірювалися до та після періоду втручання.

Критерії включення були такими: невролог підтвердив стадії Хені і Яра, вік від 50 до 80 років, відсутність когнітивних порушень згідно з оцінкою мінімального обстеження психічного стану (MMSE). Отже після застосування

критеріїв виключення 16 пацієнтів пройшли базову оцінку та були розподілені шляхом простої рандомізації у дві можливі групи: контрольна група (8) і група навчання (8).

Усі оцінки та навчання проводилися під впливом лікарських засобів, пов'язаних із ХП, які залишалися незмінними під час дослідження. Ретельно записували вік, стать, стадію ХП Хен і Яра, час діагностики, рівень фізичної активності, рівень освіти та статус зайнятості. Слід зазначити, усі оцінки результатів проводив дослідник, який не знав розподілу суб'єктів по групах.

У результаті дослідження бачимо покращення показників 30-ти секундного тесту на підйом стільця у контрольній групі на 3,3 повторень, виконання тесту «Встань та йди» скоротилось на 1,8с. Аналізуючи результати 10-ти метрового тесту також бачимо позитивні зміни, адже пройдена відстань збільшилась на 0,3м/с , також за підшкалою брадикінезії прояви зменшились на 8,2 бали після проходження реабілітаційної програми.

У порівнянні з контрольною навчальній групі не вдалось досягнути тих результатів. Значення 10-ти метрового тесту ходьби та підшкали брадикінезії не змінились. Показники 30- ти секундного тесту на підйом стільця та тесту «Встань та йди» покращились лише на 0,7 повторень та пройдених м/с.

Висновки цього дослідження підтвердили те, що правильно підібрана реабілітаційна програма зменшує гіпокінезію у людей з легким та помірним ступенем ХП. Більш конкретно можемо спостерігати покращення функціональної продуктивності у звичайній повсякденній руховій активності, такій як ходьба, повороти, сидіння, підйом і швидкість ходьби. Ці висновки є доречними, оскільки збереження автономії та покращення функціональної спроможності вважалося найважливішою метою втручань.

Перспективи подальших досліджень полягає у вивченні ефективності різних типів фізичних вправ та їх комбінацій, а також на оцінку впливу тривалості та інтенсивності програм реабілітації на фізичний стан пацієнтів.

Список використаної літератури:

1. Вправи лікувальної гімнастики та ЛФК при хворобі Паркінсона [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://gimnastyka.com.ua/likuvalna/lfk/pry-hvorobi-parkinsona.html

2. Діагностика Паркінсона [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://jak.koshachek.com/articles/diagnostika-parkinsona.html

3. Левін ОС. Агоністи дофамінових рецепторів в лікуванні хвороби Паркінсона. Журн. Лікування нервових хвороб, 2003 т. 1 (9), с. 14-17

4. Мартинова Л. Хвороба Паркінсона. НейроNews психоневрологія та нейропсихіатрія. 2021.3(124)

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА, ЯКІ ХОЧУТЬ ПОВЕРНУТИСЯ ДО АКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Катерина Кобилянська
Вінницький державний педагогічний університет імені М. М. Коцюбинського
Вінниця, Україна

Анотація. Досліджено ефективність повернення до активної діяльності у пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба. Розглянуто програми фізичної терапії для пацієнтів, які пройшли ендопротезування кульшового суглоба.

Ключові слова: ендопротезування, кульшовий суглоб, фізична активність, фізична терапія, активна діяльність.

Вступ. Ендопротезування кульшового суглоба є ефективним методом лікування хвороби, який забезпечує значне поліпшення якості життя пацієнтів. Однак, повернення до фізичної активності після операції може бути викликане різними складнощами, такими як біль, обмеження руху та загальна слабість. Це може призвести до незадоволення пацієнтів результатами операції та зменшення їхньої мотивації до реабілітації [1].

У цих тезах досліджується ефективність повернення до фізичної активності у пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба. Будуть розглянуті різні програми фізичної активності та їхні впливи на реабілітацію та покращення функціональних результатів пацієнтів після операції. Окрім того, будуть обговорені ризики та перешкоди, які можуть виникнути при поверненні до фізичної активності та способи їх уникнення. Результати цього дослідження можуть бути корисними для фізичних терапевтів, які займаються реабілітацією пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба, а також для самих пацієнтів, які шукають способи покращення свого стану після операції.

Мета дослідження: вивчення ефективності програм фізичної активності для пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба.

Аналіз ризиків та перешкод, що можуть виникнути при поверненні до фізичної активності та способів їх уникнення.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз наукової літератури, систематичний огляді досліджень, що вивчали програми фізичної активності для пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба, та аналізі різних типів програм фізичної активності.

Результати дослідження та їх обговорення. У науковій літературі зазначено, що рівень фізичної активності може вплинути на тривалість життя ендопротеза кульшового суглоба. Зношування заміненого суглоба або травма можуть вимагати ревізійної операції, але це не означає, що потрібно припиняти займатися відпочинком та спортом. Фізичні вправи та активність необхідні для загального здоров'я. Замість обмеження лікарі розробили рекомендації та

вказівки для тих, хто хоче повернутися до діяльності, яка є більш виснажливою, ніж ходьба [2, 3].

Відповідно до сучасних поглядів на реабілітацію пацієнтам після ендопротезування кульшового суглоба дозволено займатися бальними танцями, верховою їздою, катанням на ковзанах, аеробікою, гімнастикою, веслуванням, вітрильним спортом, плаванням, їздою на велосипеді, боулінгом, настільним тенісом, гольфом [4].

Низка авторів описують програми повернення до активної діяльності, що базуються на 2 основних принципах: тренувати нервово-м'язове функціонування шляхом багаторазового повторення різних завдань і вправ, а також навчитись більш адекватних рухових патернів. Під час занять складність і кількість повторень вправ постійно коригується фізичним терапевтом відповідно до рівня фізичного функціонування кожної особи, особистих цілей пацієнта. Коли пацієнту вдається виконати одну вправу, він повинен практикувати вправу у більш складний спосіб, наприклад, збільшуючи швидкість рухів та висоту перешкод при ходьбі, а також роблячи поверхню більш нерівною [5, 6].

Висновки. Програми фізичної активності можуть бути ефективними у покращенні якості життя пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба. Підвищеного ризику ускладнень та перешкод при поверненні до фізичної активності можна уникнути з правильним відбором програм фізичної реабілітації та індивідуальним підходом до кожного пацієнта.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому дослідженні питань пов'язаних з ефективністю конкретних програм фізичної активності після ендопротезування кульшового суглоба та їх впливом на різні аспекти здоров'я пацієнтів.

Список використаної літератури:

1. Брижань О.О., Гребенюк О.О. Особливості фізичної активності після ендопротезування кульшового суглоба. *Медична реабілітація та фізіотерапія*. 2020; 2(68) С. 22-27.

2. Музичук І.В., Ладинський Ю.Б., Шепітко С.І. Оцінка ефективності комплексу фізичних вправ у пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба. *Український журнал здоров'я нації*. 2021 1(60) С. 70-74.

3. Buvik G, Flovik R, Nordsletten L, et al. Physical activity and functional outcomes 12 months after hip or knee arthroplasty: *the Tromsø study, a prospective cohort study*. BMC Musculoskelet Disord. 2019 20(1) 604 p.

4. Danoff JR, Goel R, Sutton R, et al. Outpatient total hip arthroplasty, total knee arthroplasty, and unicompartmental knee arthroplasty: a systematic review of the literature. *JBJS Rev*. 2020;8(6) 161 p.

5. Graham B, Green A, James M, et al. The 2018 new user cohort for the Canadian Joint Replacement Registry. *Health Rep*. 2020;31(8) p. 3-11.

6. Kärkkäinen M, Häkkinen A, Jämsen E, et al. Association of postoperative physical activity with 1-year patient-reported outcomes after total hip arthroplasty. *Arthroplasty*. 2019;34(4) p. 668-672.

АЛГОРИТМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІДЛІТКІВ ЗІ СКОЛІОЗОМ І-ІІ СТУПЕНІВ

Наталія Кобрин

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. Розроблено і представлено алгоритм фізичної терапії для підлітків з грудним сколіозом І – ІІ ступеня спрямованого на відновлення якості життя та для підвищення ефективності лікувально-відновного процесу.

Ключові слова: алгоритм, підлітковий вік, фізична терапія, сколіоз.

Вступ. На сьогодні проблеми дитячої ортопедії займають вагому роль у переліку ортопедичних деформацій [1, 5], та особливо це стосується сколіозу. Необхідність розробки чіткого та зрозумілого алгоритму фізичної терапії (ФТ) для підлітків зі сколіозом І-ІІ ступенів, зумовлена відсутністю єдиного, уніфікованого протоколу ведення таких пацієнтів, а також скороченням термінів перебування означеного контингенту у клінічних установах, що продиктовано економічними аспектами [3, 4].

Мета дослідження: розробити алгоритм застосування засобів фізичної терапії для підлітків з грудним сколіозом І – ІІ ступеня.

Матеріал і методи дослідження: використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, Інтернет-джерел, зокрема, протоколів, рекомендацій закордонних та вітчизняних клінік з питань побудови алгоритму фізичної терапії для підлітків зі сколіозом І-ІІ ступенів.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка алгоритму ФТ для підлітків з грудним сколіозом І-ІІ ступенів проводилася на основі Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ) [2], та з позиції доказової медицини, отже, базувалася на проблемно-орієнтованому підході та мультидисциплінарній допомозі, які дають змогу успішно застосовувати фізіотерапевтичні методи і засоби для даного контингенту. Розроблений та запропонований нами алгоритм ФТ включає наступні етапи.

1 Етап. Первинна оцінка функціонального статусу підлітка та визначення його проблемного поля. Відповідно до розробленого нами алгоритму ФТ, оцінка пацієнта здійснюється за допомогою загальних та спеціальних ортопедичних методик, відповідно до МКФ: на рівні функцій та структур організму – оцінка здійснювалась за допомогою поєднання тесту Адамса та сколіометру, методу плантографії та індексу Ропера. На рівні активності та участі – це модифікована ВАШ для пацієнтів з деформацією хребта та неспецифічний опитувальник SF-36.

2 Етап. Планування фізіотерапевтичного втручання. Основою для планування втручання у представленому алгоритмі є постановка довгострокових цілей та короткострокових цілей у SMART-форматі. Короткострокові цілі: зменшення больових відчуттів у спині, шиї та голови, верхній та нижній кінцівці за 12 днів, зупинка прогресування кривої дуги хребта в пубертатному періоді через 14 днів, зміцнення м'язів стопи та м'язів спини, які знаходяться в

гіпотонусі, через 14 днів, збільшення м'язової витривалості, та довгострокові цілі в основному були спрямовані на зменшення больових відчуттів, безболісне положення сидячи/стоячи, зменшення кута деформації, нормалізація стереотипу ходи та збільшення м'язової витривалості організму в цілому. За розробленим алгоритмом, підбір засобів та методів ФТ здійснюється індивідуально, базуючись на проблемно-орієнтованому підході, який передбачає відповідність засобу ФТ проблемі пацієнта та робиться акцент на адаптивно-компенсаторні можливості організму. Для зручності планування втручання, ФТ підлітків з грудним сколіозом I-II ступенів ми розділили на такі складові: фізичні вправи (аеробного спрямування, асиметричні, спеціально-терапевтичні вправи, вправи в клітці), тракційне витягнення; мануальна терапія, а також рекомендації зі щоденної активності.

3 Етап. Реалізація втручання. Фізіотерапевтичне втручання проводиться індивідуально, дотримуючись основних вказівок по діапазону руху в сагітальних та фронтальних площинах. 4 Етап. Оцінка змін в стані підлітків та ефективності терапевтичного втручання. Згідно з розробленим нами алгоритмом, оцінка ефективності втручання проводиться по завершенню курсу ФТ для підлітків з грудним сколіозом I-II ступенів відповідно до обраних критеріїв ефективності на етапі Планування втручання. Корекція програми втручання проводиться шляхом повторної оцінки, за потреби, постановкою нових цілей, корегуванням методів та засобів ФТ, у відповідності з описаним вище алгоритмом.

Висновки. Отже, представлений алгоритм ФТ для підлітків з грудним сколіозом I-II ступенів розроблений з орієнтування на сучасні вимоги відновної терапії даної категорії пацієнтів, а саме: проблемно-орієнтованому підході, мультидисциплінарній допомозі, комплексності ФТ. Представлений алгоритм ФТ є чітким, поетапним, деталізованим, у використанні, а тому дає можливість послідовно проводити відновне втручання у осіб з такою деформацією.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є можливість застосуванні представленого алгоритму в лікувальних закладах, в центрах фізичної терапії, а також деяких компонентів в домашніх умовах.

Список використаної літератури:

1. Комісова Т.Є., Ковленко Л.П., Сакали А.Ю. Сучасні методи фізичної реабілітації підлітків зі сколіозом. *Педагогіка здоров'я: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди; 2016, с. 553–556.

2. Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я [електронний ресурс]. Доступ : https://moz.gov.ua/mkf.

3. Таможанська Г.В., Рогач Д.О. Сучасні підходи до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі I – II ступеня. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології* . ХДАФК. 2016; 2: 1-4.

4. Bettany-Saltikov J., Turnbull D., Ng S.Y., Webb R. Management of Spinal Deformities and Evidence of Treatment Effectiveness. *Open Orthop J.* 2017;11:1521–1547.

5. Zafar A., Rajat V. Adolescent Idiopathic Scoliosis Muhammad NaghmanChoudhry . *The Open Orthopaedics Journal*. 2016; 10: 143-154.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВІДНОВЛЕННІ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНИХ ОПЕРАТИВНИХ ВТРУЧАНЬ З ПРИВОДУ ПОШКОДЖЕНЬ СТРУКТУР КОЛІННОГО СУГЛОБА

Віталій Колотуша, Ксенія Чикаренко
магістрант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Ушкодження капсульно-зв'язкового апарату колінного суглоба є одними з найпоширеніших у травматології. Серед найбільш ефективних засобів фізичної терапії для пацієнтів після оперативних втручань з приводу пошкоджень структур колінного суглобу є застосування вправ на відновлення м'язової сили, рухливості в прооперованому суглобі та покращення пропріоцепції з метою попередження рецедиву.

Ключові слова: колінний суглоб, засоби фізичної терапії, капсульно-зв'язковий апарат

Вступ. Найчастіше ушкоджуються медіальні структури капсульно-зв'язкового апарата або передня хрестоподібна зв'язка – від 43 до 80% випадків, поєднання розривів передньої хрестоподібної зв'язки та медіальної колатеральної зв'язки зустрічається – у 13 до 59 % випадків

Неповна діагностика ушкоджень капсульно-зв'язкового апарата в гострому періоді травми (в 20-80 % випадків) і наступне неадекватне лікування призводить до розвитку хронічної багатоплощинної нестабільності та швидкому прогресуванню дегенеративно-дистрофічних процесів у суглобі, що вимагає проведення оперативних втручань. [1, 3]. За останні 15-20 років якість і технологічність оперативного лікування травм колінного суглобу зросла. Відбувся якісний стрибок та накопичення досвіду застосування різних імплантатів, фіксаторів, ауто- і аллопластичних матеріалі, але програм фізіотерапевтичних втручань для даного контингенту недостатньо [4].

Мета дослідження - визначити особливості застосування фізіотерапевтичних засобів після проведення артроскопічних оперативних втручань у хворих з ушкодженням структур колінного суглобу.

Матеріали та методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та обговорення. Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду провідних вітчизняних та зарубіжних фахівців стосовно проблеми застосування засобів фізичної реабілітації після проведення артроскопічних оперативних втручань у хворих з ушкодженням структур колінного суглобу вказує на те, що адекватні відновні комплекси, які враховують тип фіксації трансплантанта, функціональні особливості ураженої кінцівки і інші чинники, розроблені далеко не для всіх випадків ушкоджень та їх наслідків.

Нормальний механізм стабілізації суглоба після проведення артроскопічних втручань повністю дезорганізований. У результаті оперативного втручання йому наноситься «додатковий збиток», оскільки при заборі

аутотрансплантата пошкоджується сухожилля напівсухожильного м'яза, порушується його пропріоцептивна функція і як наслідок, перші дні після операції пацієнти не можуть активно напружувати чотириголовий м'яз стегна. Якщо такі патофізіологічні зрушення своєчасно не коригувати, то вони посилюють порушення механізму активної стабілізації суглоба. На думку деяких авторів, втрата пропріоцепції, пов'язана з вище зазначеними пошкодженнями, змінює нервово - м'язову відповідь на зміщення гомілки і дяльність навколосуглобових м'язів. Зниження нервово-м'язового балансу зумовлено втратою нервової аферентної імпульсації, що зазначено в клінічних дослідженнях [3, 4].

М'язовий контроль дуже важливий на ранній стадії реабілітації. Крім того, набряк і біль у суглобі можуть ускладнити напруження чотириголового м'яза. У такому випадку для відновлення навички рекомендують застосовувати прості вправи, фізіотерапію і біологічний зворотній зв'язок. Для запобігання стресових навантажень на зв'язковий апарат пропонують вправи без особового навантаження починаючи з кута згинання 30 град. та тренування м'язів задньої групи стегна також на ранніх етапах, оскільки вони сприяють задньому зміщенню гомілки відносно стегна.

Альтернативною і вельми популярною технікою є зміцнення м'язів із застосуванням вправ із закритим кінематичним ланцюгом, які рекомендують виконувати відразу ж після операції [4]. Кінематичний ланцюг нижньої кінцівки складається з кульшового суглоба, колінного і надп'ятково-гомілкового та сегментів між ними. Цей ланцюг закритий, якщо кінцівка (стопа) знаходиться в контакті з поверхнею (наприклад, при осьовому навантаженні або якщо стопа тисне на що- небудь). Коли стопа знаходиться у контакті з підлогою, згинальний момент діє на кульшовий, колінний і надп'ятково-гомілковий суглоб. У відповідь м'язи задньої групи стегна напружуються для стабілізації кульшового суглоба і таза, чотириголовий м'яз- для стабілізації зв'язкового апарату колінного суглоба та триголовий м'яз гомілки - для стабілізації надп'ятково-гомілкового суглоба. Напруження м'язів задньої групи стегна має вторинний ефект - згинання колінного суглоба і в результаті спрямований назад вектор сили.

Особливе місце в реабілітації тематичних пацієнтів займають постуральні вправи або лікування положенням, спеціальна укладка кінцівки в коригуюче положення, яка здійснюється за допомогою лонгет, фіксуючих пов'язок, шин тощо. Лікування положенням спрямоване як на профілактику патологічної установки прооперованої кінцівки, так і на закріплення результату лікування при активному відновленні рухливості в колінному суглобі. Фіксація суглоба в положенні максимального згинання або розгинання використовується протягом 10-15 хв., як завершальний прийом в кінці процедури лікувальної гімнастики.

Висновки. Сучасні програми фізичної реабілітації пацієнтів після оперативних втручань з приводу пошкоджень структур колінного суглобу повинні включати засоби, спрямовані на зниження післяопераційних ускладнень, відновлення м'язової сили, рухливості в прооперованому суглобі та покращення пропріоцепції з метою попередження рецедиву травм.

Перспективи подальших досліджень. Впровадження запропонованого алгоритму фізіотерапевтичних втручань після проведення артроскопічних оперативних втручань у хворих з ушкодженням структур колінного суглобу та оцінка ефективності програми.

Список використаної літератури:

1. Андрійчук О. Зміна основних симптомів гоноартрозу в результаті лікування та реабілітації. *Фізичне виховання ,спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського наук. університету ім. Л.Українки*. Луцьк,2012. №3(19). С. 271-276.

2. Кен У. Мор. Повреждения коленного сустава. Спортивные травмы. К.: Олимпийская литература, 2003. 102 с.

3. Левенець В.М. Актуальні питання спортивного травматизму. *Спортивна медицина*. 2004. №1-2. С. 84 – 90.

4. Zantop T. Intracapsular rupture pattern of the ACL. *Clin. Orthop*. 2007. № 454. P. 48-53.

РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ ОБСТЕЖЕННЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ЛАТЕРАЛЬНОМУ ЕПІКОНДИЛІТІ

Тетяна Король[1], Ольга Свєрчкова[1], Віктор Литовченко[1,2], Юлія Калмикова[1]

Харківська державна академія фізичної культури[1]
Харківський національний медичний університет[2]
Харків, Україна

Анотація. Робота присвячена питанням реабілітаційного обстеження осіб із хронічним латеральним епікондилітом. Окреслено основні інструменти обстеження з урахуванням концепції Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

Ключові слова: епікондиліт, обстеження, реабілітація.

Вступ. Латеральний епікондиліт є найпоширенішим синдромом надмірного навантаження на ліктьовий суглоб. [3, 7]. Реабілітаційно-відновне лікування синдрому включає: виключення або обмеження навантаження на суглоб; фізіотерапію і масаж; медикаментозну терапію; носіння ортеза; терапевтичні вправи; кінезіологічне тейпування [4]. Важливим і відповідальним моментом у процесі реабілітації є адекватне реабілітаційне обстеження. А. М. Герцик (2004) вважає, що для встановлення правильного реабілітаційного діагнозу, прогнозування та планування реабілітаційного втручання велике значення має проведення повноцінного реабілітаційного обстеження хворого та визначення його вихідного рівня [2].

Дослідження виконано відповідно до планів НДР «Реабілітаційні технології при патології суглобів та зв'язкового апарату», 2020-2023 рр (номер державної реєстрації 0120U104881) та «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).

Метою нашого дослідження є охарактеризувати реабілітаційне обстеження осіб із хронічним латеральним епікондилітом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вітчизняну та зарубіжну науково-методичну літературу з питання реабілітаційного обстеження осіб із хронічним латеральним епікондилітом.

2. Охарактеризувати основні інструменти реабілітаційного обстеження даної категорії осіб із хронічним латеральним епікондилітом враховуючи концепцію Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Романішин М.Я. звертає увагу на те, що найбільш невідомою частиною клінічної діяльності фізичних реабілітологів/терапевтів є проблема постановки реабілітаційного діагнозу на основі міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я [6]. Наведемо категорії МКФ та інструменти оцінки для даної категорії осіб.

Категорія МКФ s730 Структура верхньої кінцівки. Інструментами виміру є *магнітно-резонансна томографія, ультразвукова діагностика* (слід зазначити, що дані дослідження проводять лікарі)*, ізометричний тест на опір.*

Пацієнти зазвичай скаржаться на біль, який локалізується в ділянці надвиростку плечової кістки, особливо під час стискання чогось із розігнутим передпліччям. *Ізометричний тест на опір* має проводитися з розігнутим передпліччям. Тестують розгинання зі супротивом. Біль у місці прикріплення сухожилля свідчить на користь діагнозу. Вимірювання сили та болю під час рукостискання також можуть бути використані як засоби діагностики, крім того, слугують індикаторами функціональних можливостей. Домінування руки впливає на силу стискання, 10% різниця у силі стискання є нормальною.

Категорія МКФ b28014 Біль в верхній кінцівці. Інструментом виміру є візуально-аналогова шкала болю (Quadruple Visual Analogue Scale (VAS)). При оцінці інтенсивності болю за VAS хворий суб'єктивно визначає інтенсивність свого болю, вказуючи на певну позначку, яка знаходиться на прямій лінії довжиною у 10 сантиметрів. Початок лінії зліва відповідає відсутності больового відчуття, кінець відрізка з правого боку – нестерпним больовим відчуттям [5].

Категорія МКФ b7401 Витривалість м'язових груп. Інструментом виміру є статична силова витривалість – це здібність людини виконувати тривалий час силові вправи в статичному режимі роботи м'язів. З цією метою використовують різні механічні та тензометричні динамографи і динамометри. В нашому випадку це час утримання динамометру на 1/3 від максимальної сили.

Категорія МКФ b7301 Сила м'язів однієї кінцівки. Інструментом виміру є мануально-м'язове тестування – це метод дослідження, який надає можливість визначити [1]: силу окремих м'язів або груп м'язів, що утворюють

функціональну одиницю; стан моторного (рухового) стереотипу; основу для аналітичного проведення фізичної реабілітації. Оцінка сили м'язи є класифікацію з 6 груп, причому надаються певні процентні співвідношення. При латеральному епікондиліті тестуємо м'язи розгиначі та згиначі кисті. Насамперед це м'язи розгиначі кисті.

Категорії МКФ d430 підняття і перенесення об'єктів, d445 використання кисті та руки, d640 виконання домашньої роботи. Інструментами виміру є наступні опитувальники та шкали.

Оцінка ліктя за оцінкою пацієнта (PREE) - це опитувальник результатів, повідомлених пацієнтом із 20 пунктів, який вимірює біль, пов'язаний із ліктем, та обмеження ураженої верхньої кінцівки. 20 пунктів класифіковано за 3 шкалами. П'ять пунктів потрапляють під оцінку болю; інші вимірюють функціональні обмеження. Загальний бал отримують шляхом підсумовування оцінки болю та оцінки функції (макс. можливий бал - 50 + 50 = 100). Більш високий загальний бал свідчить про більший біль та інвалідність. PREE узгоджується з рамками МКФ та основними наборами для умов рук.

Система оцінки QuickDASH – єдина, яка ставить питання про те, наскільки ушкодження верхньої кінцівки (а в нашому дослідження – ліктьового суглоба) впливає на соціальне життя пацієнта. Вона складається з 11 параметрів для вимірювання фізичних функцій і симптомів у людей із будь-якими або множинними пошкодженнями опорно-рухового апарату верхньої кінцівки. Бали коливаються між 0 (відсутність функціональних обмежень) і 100 (важка інвалідність/виражені функціональні обмеження) [5].

Категорія МКФ d845 отримання, збереження та припинення трудових відносин. Як *інструменти оцінки використовують інтерв'ю, опитувальник Quick Disability of the Arm, Shoulder and Hand Outcome Measure (QuickDASH), якість життя sf36.*

«SF-36 Health Status Survey» (SF-36) відноситься до неспецифічних опитувальників для оцінки якості життя, він широко використовується в США і країнах Європи при проведенні досліджень якості життя. Усі 36 пунктів опитувальника згруповані у вісім шкал: фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесний біль, загальне здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, емоційний стан і психічне здоров'я. Показники кожної шкали варіюють між 1 і 100, де 100 представляє повне здоров'я, все шкали формують два показники: душевне і фізичне благополуччя.

Висновки. Ретельно проведене реабілітаційне обстеження осіб з хронічним латеральним епікондилітом має важливе значення для ефективного реабілітаційного втручання. Інструменти обстеження повинні враховувати відповідні категорії Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці та апробації індивідуальної картки реабілітаційного обстеження осіб із хронічним латеральним епікондилітом.

Список використаної літератури:

1. Без'язична О.В., Полковник-Маркова В.С. Бальна оцінка впливу реабілітаційної програми на клініко-функціональний стан тенісисток після перенесеного епікондиліт. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології.* 2017. №2. С. 17-23.
2. Герцик А.М. Можливості використання в Україні канадського досвіду організації клінічної діяльності фахівців фізичної реабілітації. Бюлетень Львівської обласної асоціації фахівців фізичної реабілітації. Львів, 2004. Вип. 11. С. 2-5.
3. Король Т.В., Свєрчкова О.В., Литовченко В.О. Реабілітаційне втручання при хронічному латеральному епікондиліті: матеріали VI Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини». Харків, 2023 р. С. 62-65.
4. Полковник-Маркова В.С., Без'язична О.В. Засоби реабілітації при епікондилітах ліктьового суглоба: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я людини: стан, проблеми та перспективи». Харків, 2017 р. С. 283-286.
5. Пустовойт Б., Пашкевич С., Дугіна Л. Фізична терапія хронічної латеральної тендопатії ліктьового суглобу (ліктя тенісиста). *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2020. 5 (79). С. 45-51.
6. Романишин Н.Я. Основы построения реабилитационного диагноза в клинической практике физическим реабилитологом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. № 1. С. 94-96.
7. Scott A, et al. Icon 2019: International scientific tendinopathy symposium consensus: clinical terminology. *Br J Sports Med.* 2020. №54(5). P. 260-262.

3-ПЛОЩИННА ГІМНАСТИКА ШРОТ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ СКОЛІОТИЧНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ

Алевтина Малецька, Людмила Кравчук, Платіца Людмила

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. У роботі розглянуто застосування методики Шрот в комплексній програмі фізичної терапії. Виявлено, що застосування методики Шрот сприяє зменшенню кута відхилення хребта більшою мірою, ніж загальноприйнята методика, усуненню в значній мірі косметичних дефектів, що є необхідною запорукою ефективної стабілізації сколіотичної деформації та дозволяє рекомендувати її до практичного впровадження.

Ключові слова: сколіотична хвороба, методика Шрот, фізична терапія.

Вступ. Сколіотична хвороба – це захворювання опорно-рухового апарату людини, що характеризується багато площинною деформацією хребетного стовпа і грудної клітки, що супроводжується порушенням функції органів і

систем організму, є причиною важких фізичних і моральних страждань. Це також складна, багатопланова медико-соціальна проблема, яка потребує комплексного вирішення [2]. Серед сучасних методів консервативного лікування даної патології досить ефективно себе зарекомендувала методика Шрот.

Мета дослідження - удосконалення комплексної програми фізичної терапії для людей зі сколіотичною хворобою із використанням методики Шрот та визначення її ефективності.

Матеріали та методи. Аналіз сучасних літературних джерел. В основу програми фізичної терапії покладено комплексне використання засобів, форм і методів кінезотерапії, спрямованих на корекцію фізичних порушень у дітей, хворих сколіотичною хворобою II- III ступеня.

Результати дослідження та обговорення. Метод Шрот – це консервативна гімнастика, базована на 3-площинній корекції з вирівнянням тулуба в характерній для кожного типу сколіозу позі та правильним диханням. Лікування сколіотичної хвороби за методикою Шрот включає три взаємопов'язаних напрямки: мобілізація викривленого відділу хребта, корекція деформації і стабілізація хребта в положенні досягнутої корекцій. Крім цього, лікування також направлено на ліквідацію патологічних змін інших органів. Найбільш важким завданням є не власне ліквідація викривлення, а стабілізація хребта в коригованому положенні. Виконанням саме цього завдання і визначається справжнє вилікування від сколіотичної хвороби. Воно може бути досягнуто тільки тривалим наполегливим лікуванням протягом усього періоду росту хребта з обов'язковим комплексним використанням ортопедичного лікування [4]. Іншою головною особливістю є – вироблення нової пози «корекції», характерної для кожного окремого виду сколіозу. Поза «корекції» присутня при виконанні різних вправ і в подальшому повинна перелаштуватися на повсякдення життя дитини. Всі вправи в програмі в основному статичні, вони дають різне навантаження на різні м'язи в залежності від типу викривлення та від тяжкості сколіотичної хвороби. Основна їх мета - це стабілізація коригованого положення у всіх трьох площинах та формування м'язового корсету. Заняття за методикою Шрот включає виконання статичних і статико-динамічних вправ, вправ на розслаблення, на розтягнення, вправ на самовитяжіння та позиціювання. Для кожної вправи характерним є обов'язкове в. п. з прийняттям пози «корекції» та подальшим утриманням даного положення до закінчення підходу вправи. Виконання коригованих вдихів та видихів здійснюється за допомогою інструктора та візуального контролю з допомогою дзеркал. Тривалість заняття на цьому етапі поступово збільшується з 50 до 70 хвилин. Для статичних вправ, спрямованих на зміцнення м'язового корсету використовуються в. п. лежачи на животі, з обов'язковим підкладанням під клубові кістки м'якого валику, руки знаходяться у різноманітних положеннях (в сторони, вверх, за голову, перед грудьми, за спину та ін..), лежачи на животі на гімнастичній лаві (різна варіація положення рук: асиметричне кориговане положення (з ввігнутої сторони – руку пряму вверх, зі сторони випуклості – зігнута в лікті і паралельна плечу)), з палкою за плечима, з руками на поясі. З в. п. – сидячи на п'ятках, при цьому тулуб необхідно нахилити вперед під кутом

45-60° і затриматися в статичному положенні, різне положення рук. Вправи для черевного пресу виконуються з в. п. лежачи на спині, ноги при цьому зігнуті в колінах. Необхідно піднятись до кута 45° і затриматись в статичному положенні, зберігаючи спину прямою, руки в різному положення: за головою, на поясі, вперед перед собою. Також використовується вправа «планка».

Висновки. Застосування методики Шрот в комплексній програмі фізичної терапії сприяє зменшенню кута відхилення хребта більшою мірою, ніж загальноприйнята методика, збільшенню силової витривалості м'язів спини та черевного пресу, формуванню міцного м'язового корсету, усуненню в значній мірі косметичних дефектів, що є необхідною запорукою ефективної стабілізації сколіотичної деформації та дозволяє рекомендувати її до практичного впровадження.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на удосконалення програми фізичної терапії для людей зі сколіотичною хворобою.

Список використаної літератури:

1. Михайловский М.В. Современная концепция раннего выявления и лечения идиопатического сколиоза. *Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова.* 2003.№. 3-10.

2. Negrini A., Verzini, S. Parzini. Role of physical exercise in the treatment of mild idiopathic adolescent scoliosis. *Europa Medico Physica*. 2011. 37: 181-190.

3. Lehnert-Schroth C. Three-Dimensional Treatment for Scoliosis. *The Martindale Press*; 2007. 164 p.

4. Fusco C., Zaina F., Atanasio S., Romano M., Negrini A., Negrini S. Physical exercises in the treatment of adolescent idiopathic scoliosis: an updated systematic review *Physiother Theory Pract.* 2011; 27 p. 80-114.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АМПУТАЦІЄЮ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

Ірина Мельничук

Вінницький державний педагогічний університет імені М. М. Коцюбинського

Вінниця, Україна

Анотація. Розглянуто проблему фізичної терапії осіб із ампутацією нижньої кінцівки. Охарактеризовано основні етапи та засоби фізичної терапії, які використовуються в процесі реабілітації осіб із ампутацією нижньої кінцівки.

Ключові слова: ампутація, нижня кінцівка, фізична терапія, військовослужбовці.

Вступ. Актуальність питань, котрі пов'язані із теоретичним обґрунтуванням, розробкою та використанням сучасних підходів реабілітації військовослужбовців є беззаперечною з огляду на статистичні дані, представлені у науковій літературі. А. В. Швець зі співавторами [1] розглянули структуру бойових травм отриманих під час проведення АТО (ООС) на Сході України.

Статистичні дані вказують на те, що найбільша частка ушкоджень припадала на травми нижніх кінцівок (6,59-11,24%), які здебільшого супроводжувалися ампутаціями. У структурі переважали випадки ампутації однієї нижньої кінцівки, що складало 66,1% від загальної кількості осіб з ампутаціями.

Послідовне та цілеспрямоване використання фізичних методів лікування дозволяє активізувати пацієнтів, якісно підготувати до протезування та навчити користування протезно-ортопедичними виробами. Одне із провідних місць у системі відновного лікування займає фізична терапія [2].

Мета дослідження: проаналізувати підходи до використання фізичної терапії військовослужбовців з ампутацією нижньої кінцівки.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової літератури та даних мережі Internet.

Результати дослідження та їх обговорення. У роботі М. В. Туренко, О. В. Семененко [3] зазначено, що у фізичній реабілітації після ампутації кінцівок виділяють три основні періоди: ранній післяопераційний (з 1 по 7 день); період до протезування (з 7 по 21 день); період оволодіння протезом (з 21дня до 3 міс). ЛФК призначається в перші дні після операції і включає в себе дихальні вправи, вправи для здорової кінцівки, ізометричні напруження для збережених сегментів ампутованої кінцівки, фантомну гімнастику. Першочерговим після операції є застосування фізіотерапевтичних процедур, які застосовують з метою зменшення термінів раннього післяопераційного періоду. Кінезіотейпування забезпечує підтримку м'язів і зв'язок, знижуючи больовий синдром і зменшуючи запалення. При підготовці пацієнта до протезування загальна увага приділяється правильному формуванню кукси, усуненню контрактур та дефектів постави. З метою адаптації кукси до повсякденних фізичних навантажень через 3-4 тижні застосовують тимчасовий протез.

І. В. Кіреєв, Н. В. Жаботинська, С. Ю. Штриголь, М. Г. Бакуменко, В. М. Хижняк [4] відповідно до сучасних поглядів на реабілітацію пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки, розробили алгоритм, який включає проведення реабілітаційних заходів, розподілених на 4 основні етапи: перед операційний, перед протезуванням, етап тренування з протезом, під час по життєвого догляду. Для кожного етапу розроблені відповідні рекомендації щодо визначення клінічного стану пацієнта та безпосередньої організації реабілітаційних заходів.

О. Б. Нагорна, В. С. Дехтерук [5] зазначають, що лікувальну гімнастику розпочинають у першу добу після операції. У заняття включають дихальні вправи, вправи для здорової кінцівки, із 2-3 дня виконують ізометричні навантаження для збережених сегментів ампутованої кінцівки й усічених м'язів, рухи тулубом. З метою профілактики викривлень хребта застосовують загально зміцнювальні, коригувальні вправи, вправи на збільшення сили й витривалості м'язів верхнього плечового поясу. Тренування стояння та ходьби розпочинають на милицях через 2-4 тижні після операції, використовуючи вправи для відновлення рівноваги.

Висновки. Аналіз наукової літератури вказує на те, що пошуку підходів до реабілітації осіб із ампутацією нижньої кінцівки приділяється чимало уваги. Значна роль у вирішенні означеної проблеми належить використанню засобів

фізичної терапії. Не зважаючи на те, що дослідниками визначено алгоритм проведення реабілітаційних заходів та ефективність їхнього застосування на кожному з етапів реабілітації, залишається не вирішеним питання, щодо комплексного застосування фізичної терапії військовослужбовців з ампутацією нижньої кінцівки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексної програми фізичної терапії військовослужбовців з ампутацією нижньої кінцівки.

Список використаної літератури:

1. Швець А. В. Прогностична оцінка потреби у медичній реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України на основі даних структури їх бойової травми. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2022. № 3.3. С. 110-117.

2. Інтелегатор Д. О., Худецький І. Ю. Особливості фізичної реабілітації осіб із ампутаційними вадами нижніх кінцівок. *Інноваційні технології діагностики, лікування та реабілітації патологій опорно-рухового апарату*. Запоріжжя, 2022. С. 185-208.

3. Туренко М. В., Семенко О. В. Реабілітація осіб після ампутації нижніх кінцівок. Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2022. *Матеріали конференції XXI Ювілейної міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 6-7 жовтня 2022 р.). Одеса, 2022. С. 83.

4. Кіреєв І. В., Жаботинська Н. В., Штриголь С. Ю., Бакуменко М. Г., Хижняк В. М. Алгоритм реабілітації пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки. *Сучасні питання фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання різних груп населення* : зб. наук. пр. (м. Харків, 17-18 листоп. 2022 р.). Харків, 2022. С. 17-19.

5. Нагорна О. Б., Дехтерук В. С. Фізична терапія хворих після ампутації нижніх кінцівок. *Rehabilitation & recreation*. 2020. №6. С. 23-27.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗА КОМПЛЕКСНОЮ ПРОГРАМОЮ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРВИННИМ ОЖИРІННЯМ

Альона Морозюк-Кільніцька, Марина Бойко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Вінниця, Україна

Анотація. Дослідження присвячено впливу занять комплексною програмою фізичної терапії на психофізіологічний стан жінок зрілого віку з первинним ожирінням.

Ключові слова. Ожиріння, фізична терапія, психофізіологічний стан.

Вступ. Ожиріння – патологія, за якої накопичений надлишок жиру у тілі шкідливо впливає на стан здоров'я та призводить до зменшення тривалості життя та збільшення ризиків захворювань. За даними ВООЗ, 30% дорослого населення

мають надлишкову масу тіла; в нашій країні 26% дорослого населення страждають цим захворюванням [1, 2].

Коректно побудована система фізичної терапії для людей з надлишковою вагою впливає на фізичну працездатність, покращення здоров'я, в тому числі позитивно впливає на їх психофізіологічний стан. Також обов'язковим є комплексний підхід, який включає в себе терапевтичні вправи, гідрореабілітація, дієтотерапія, масаж та фізіотерапія тощо [3, 4].

Крім того, фізична активність може допомогти знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань, що часто спостерігаються у людей з ожирінням. Також вона може покращити роботу легенів та підвищити загальний рівень фізичної активності, що також сприяє здоров'ю та добробуту, а також має вплив на психофізіологічний стан жінок [5].

Мета дослідження: визначити вплив занять за запропонованою програмою фізичної терапії на психофізіологічний стан жінок зрілого віку та співставити показники психофізіологічного стану до та після проведення реабілітації.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел та власне дослідження впливу програми фізичної терапії на психофізіологічний стан жінок зрілого віку з первинним ожирінням.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показують, що заняття за запропонованою програмою фізичної терапії позитивно впливають на психофізіологічний стан жінок зрілого віку з первинним ожирінням. Зокрема, фізичні вправи можуть покращити сон, знизити рівень стресу та тривоги, підвищити настрій та самооцінку [6].

В дослідженні всім жінкам було запропоновано виконати з максимальною сконцентрованістю спеціальні контрольні випробування, що інформативно відображають рівень характеристик їх психофізіологічного стану.

Порівняння показників свідчать, що після застосування алгоритму терапевтичних занять у жінок значно покращилися показники тесту на увагу. Час знаходження чисел по порядку у середньому зменшився на 4 с у жінок.

Порівняння показників тесту на пам'ять свідчать, що після закінчення курсу реабілітації, який тривав 6 тижнів, кількість відтворених запам'ятованих слів у жінок збільшилась на 1,1 слів.

Показники пам'яті та уваги можуть допомогти оцінити психофізіологічний стан особи, оскільки вони пов'язані з роботою нервової системи та психічним станом людини. Зокрема, зниження показників пам'яті та уваги можуть свідчити про втомлюваність, стрес, депресію, недостатній сон або інші проблеми зі здоров'ям. І, навпаки, покращення цих показників можуть свідчити про поліпшення психофізіологічного стану, наприклад, після тренувань, відпочинку, зняття стресу або лікування. Отже, визначення показників пам'яті та уваги може бути корисним для оцінки психофізіологічного стану особи та виявлення проблем, які можуть потребувати лікування або корекції [7].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Отже, заняття за запропонованою програмою фізичної терапії позитивно впливають на психофізіологічний стан жінок зрілого віку з первинним ожирінням, а також

можуть сприятливо впливати на загальний рівень здоров'я, однак ця тема потребує подальших досліджень.

Список використаної літератури:

1. Стеценко О.І. Фізична терапія жінок з ожирінням: методичні рекомендації. Київ: Видавництво Українська наукова думка, 2018.

2. Морозюк-Кільніцька А., Бойко М. Сучасні аспекти фізичної терапії при корекції функціонального стану осіб з ожирінням. *Матеріали конференцій МНЛ,* (17 лютого 2023 р., м. Тернопіль), 399–401.

3. Клеценко Л.В., к.пед.н. доцент, Мацко М.В. Фізична терапія при ожирінні. *Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю*. 2022. Полтава. Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. 368 с.

4. Miroshnichenko V. M., Furman Y. M., Bohuslavska V. Yu., Brezdeniuk O.Yu., Salnykova S. V., Shvets O. P., Boiko M. O. Functional preparedness of women of the first period of mature age of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021; 25(5): p. 296-304. https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0504

5. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : *збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*, 14 листопада 2019 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. 374 с.

6. Перехрест М.В. Ожиріння у жінок: фізична терапія, дієтичне харчування та інші методи профілактики та лікування. Київ: Видавництво Педагогічна думка, 2015.

7. Горго Ю.П. Основи психофізіології. Навч. Посібник. Ю.П. Горго, ГМ. Чайченко. Херсон: Персей; 2002. 248 с.

РОЛЬ ЕРГОТЕРАПІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРОГРАМІ ПАЦІЄНТІВ З НЕЙРОПАТІЄЮ СІДНИЧНОГО НЕРВА

Анна Надєїна

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Розглядається ефективність застосування ерготерапії в процесі фізичної терапії пацієнтів з нейропатією сідничного нерва. Отримані результати відображають перевагу включення ерготерапевтичних втручань, що надає більш ефективний вплив на якість життя пацієнтів з НСН та покращує результати реабілітації пацієнтів з нейропатією сідничного нерва

Ключові слова: нейропатія, сідничний нерв, реабілітація, ерготерапія.

Вступ. Нейропатія сідничного нерву (НСН) описує набір симптомів, а не конкретний діагноз, що відображає багато розладів [5]. Етіологічним чинником виникнення НСН може бути будь-який стан, який може впливати на структуру

сідничного нерву або стискати його [2]. Постановка діагнозу значною мірою залежить від результатів неврологічного обстеження [3]. У медичній практиці існує два основних методи лікування НСН — консервативний та оперативний [1]. Серед консервативних напрямів лікування НСН важливе місце посідає фізична реабілітація [4]. Оскільки НСН впливає не тільки на активність, але й на участь пацієнтів, тому для вирішення цієї проблеми була складена програма реабілітації, яка включала в себе ерготерапевтичне втручання.

Мета дослідження: обґрунтувати включення ерготерапевтичного втручання в програму реабілітації осіб з НСН з використанням категорійного профілю МКФ та спеціальних шкал для оцінки ефективності реабілітації. *Завданнями дослідження* було вивчення спеціальної літератури, визначення критеріїв для категорійного профілю МКФ важливих для пацієнтів з НСН; надання характеристики ерготерапевтичних втручань, які можуть бути включені до програми реабілітації осіб з НСН та встановлення ефективності цих втручань.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі міської поліклініки. В дослідженні взяли участь 10 осіб (середній вік - 50,4±3,2 роки) з первинним діагнозом НСН. Усі пацієнти надали інформовану згоду на участь у дослідженні. За методикою випадкових чисел було обрано групи порівняння: група №1 (Г1, 5 осіб) та група №2 (Г2, 5 осіб). Група №1, пацієнти якої отримували консультації лікаря ФРМ (3 консультації), самостійно щоденно виконували індивідуально підібрані вправи (20 хвилин на день, переважно зранку), 2-3 рази на тиждень - заняття ерготерапією (6 занять) та діадинамотерапію (8 процедур); група №2 - пацієнти якої мали ту ж саму програму, але замість занять з помічником ерготерапевта отримували додаткові заняття з помічником фізичного терапевта з виконанням вправ.

Методи дослідження включали аналіз наукометричних баз даних та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні, клініко-інструментальні та статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження до листа оцінювання МКФ, було обрано на рівні структури та функції кваліфікатори категорій (b280 Відчуття болю, b710 Функції рухливості суглобів, b730 Функції м'язової сили, b770 Функції стереотипу ходьби); на рівні діяльності та участі (d430 Підняття і перенесення об'єктів, d450 Ходьба, d920 Розваги та дозвілля, d850 Оплачувана робота) що відображалося в категорійному профілі пацієнта.

У динаміці виконання індивідуальної реабілітаційної програми спостерігалося значне покращення показника ВАШ у всіх пацієнтів ($p<0,05$) без достовірної різниці між групами порівняння. Оцінювання розділу опитувальника Освестрі «Піднімання предметів» мало позитивну динаміку у групах з встановленою різницею між групами порівняння ($p<0,05$). Більш виражені позитивні зміни відбулися у Г1. Це підтверджувалось результатами прогресивного ізоінерціального підйому вантажу (PILE-тесту), який достовірно покращився тільки в Г1 (<0,05). Оцінка ходьби не зазнала змін за оцінками пацієнтів обох груп. Оцінки комфорту «Сидіння» достовірно покращились тільки в Г1 ($p<0,05$). Розділ оцінки «Стояння» показав позитивну динаміку у Г1

та Г2, з встановленою різницю між цими групами у динаміці ($p<0,05$). Розділи опитування щодо «Сну», «Соціального життя» та «Поїздки» істотно не змінилися. Результати розділу «Статеве життя», достовірно покращились у Г1 ($p<0,05$). Показники ММТ практично усіх груп м'язів достовірно не відрізнялися в групах порівняння, але в гострому та підгострому періоді, як правило, зміни сили м'язів не виражені.

Висновки. Отже, отримані результати відображають перевагу включення ерготерапевтичних втручань, що надає більш ефективний вплив на якість життя пацієнтів з НСН та покращує результати реабілітації пацієнтів з нейропатією сідничного нерва.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Ерготерапія може бути одним з ефективних методів в покращенні функціональних можливостей пацієнтів з нейропатією сідничного нерва, однак, детальніші дослідження щодо оптимальної методики та тривалості проведення ерготерапії у цій групі пацієнтів та збільшення кількості спостережень можуть допомогти розширити наші знання та поліпшити результати терапії.

Список використаної літератури:

1. Baloh R. W. Sciatica and Chronic Pain. *Past, Present and Future*. 2019. 129 p. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93904-9

2. Davis D., Maini K., Vasudevan A. Sciatica. 2022. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/.

3. Koes B. W., Van-Tulder M. W., Peul W. C. Diagnosis and treatment of sciatica. The BMJ. 2007. Vol. 334, № 7607. P. 1313–1317. https://doi.org/10.1136/bmj.39223.428495.BE

4. Mehreen S., Salman I., Ramsha J., Tayyaba R., Maheen R., Yasir A. Sciatica: Medical treatment or Physiotherapy? *African Journal of Pharmacy and Pharmacology.* 2019. Vol. 13, № 14, P. 203-212. https://doi.org/10.5897/AJPP2019.5066

5. Suszyński K., Marcol W., Górka D. Physiotherapeutic techniques used in the management of patients with peripheral nerve injuries. *Neural Regeneration Research.* 2015. Vol. 10, № 11. P. 1770–1772. https://doi.org/10.4103/1673-5374.170299

ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЗМУ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Давід Пасішніченко, Наталія Долгополова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. В роботі розглядаються особливості травматизму верхніх кінцівок кіберспортсменів, які пов'язані із тренувальною та змагальною діяльністю у кіберспорті. Проаналізовані найбільш поширені травми верхніх кінцівок: хронічна тендинопатія, міофасціальний біль та компресійна нейропатія.

Ключові слова*:* травми в кіберспорті, змагальна діяльність, травма, захворювання, здоров'я.

Вступ. За останні кілька років популярність кіберспорту зросла завдяки збільшенню глядачів, доходів, участі та збільшенню кількості елітних гравців.

Щоб досягти елітного рівня, спортсмени тренуються від 12 до 15 годин на день, виконуючи плечем, ліктем і зап'ястям понад 400 рухів дрібної моторики за хвилину. Це допомагає стабілізувати біокінематичний ланцюг зап'ястя–лікоть–плечовий пояс, але таке тривале навантаження верхньої кінцівки провокує розвиток травм, таких як, хронічна тендинопатія, міофасціальний біль та компресійна нейропатія [3].

Мета дослідження: полягає в дослідженні питання виникнення травм верхніх кінцівок, які виникають у гравців в професійному кіберспорті та визначення шляхів запобігання цим травмам.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Значна кількість професійних геймерів вимушені достроково завершувати свою кар'єру або робити перерву через травми верхніх кінцівок. Відомим прикладом є гравець DOTA 2 Клінтон «Страх» Луміс, який зараз страждає від синдрому «лікоть тенісиста». Згідно з його власними повідомленнями, Луміс відчував біль у передпліччі при кожному клацанні миші. Тому йому кілька разів доводилося призупиняти гру, щоб відновитися, і він пропускав важливі події.

В процесі гри кіберспортсмени за допомогою специфічних сенсорномоторних дій (навичок) контролюють гру через взаємодію руки та миші, пальців та клавіатури або руки та джойстику [2]. Пристроями введення, такими як миша, геймпад і клавіатура, потрібно керувати певним чином, щоб переміщувати персонажа, змінювати або використовувати зброю або керувати транспортними засобами. Тому для кіберспорту характерна вміла фізична інтерактивність [4], проте, адаптована до конкретних перцептивних і сенсорно-моторних умов віртуального світу.

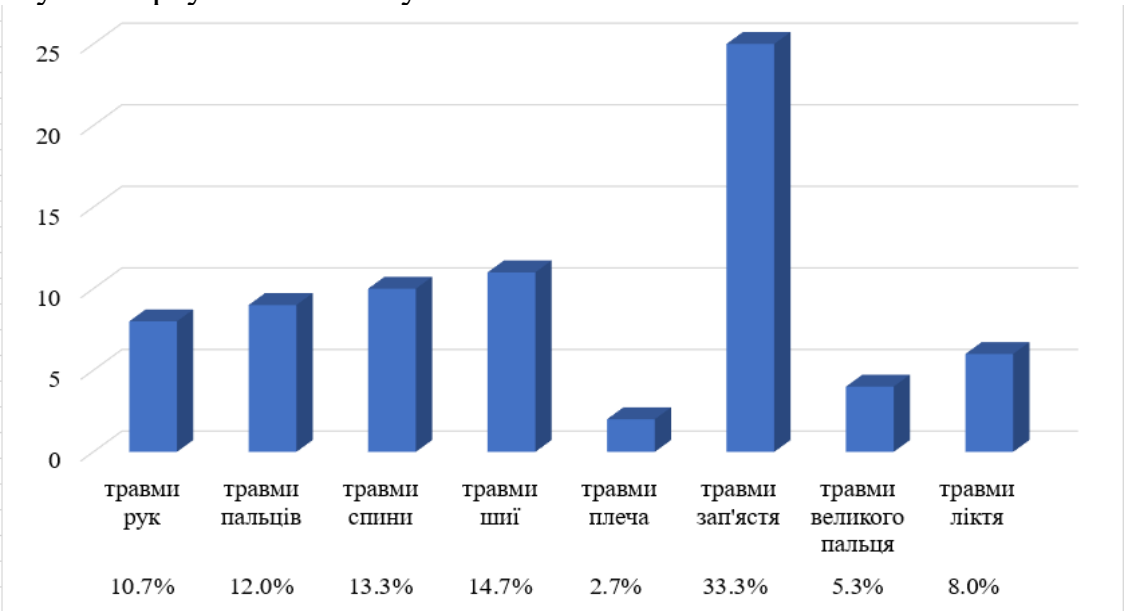


Рис. 1. Травми опорно-рухового апарату поширені серед кіберспортивних гравців

В роботі [1] проаналізовані найбільш поширені травми та захворювання кіберспортсменів, а також заходи для профілактики та запобігання можливих проблем зі здоров'ям. Серед травм верхніх кінцівок було виділено наступні: теносіновіт, тунельний синдром та тендиніт.

В роботі [3] наведено дослідження поширеності травм, отриманих гравцями університетського кіберспорту. З отриманих даних виявлено, що з 75 травм було 33,3% травм зап'ястя 33,3%, 14,7% травм шиї, 13,3% травм спини, 12,0% травм пальців, 10,7% травм рук, 8,0% травм ліктя, 5,3% травми великого пальця і 2,7% травми плеча (рис. 1).

Як видно з діаграми (рис.1), найбільший процент займають травми зап'ястя, серед яких поширеними є тендинопатії згиначів і розгиначів зап'ястя, теносиновіт де Кервена та латеральний епікондиліт [6, 7]. Умовна назва сукупності травм та захворювань, які можуть виникнути у кіберспортсменів - це синдром «геймерської руки».

1. Тендинопатія згиначів і розгиначів зап'ястя - це одна з найбільш поширених травм у кіберспортсменів, які проводять багато часу за комп'ютером. Ці травми виникають через надмірне напруження м'язів зап'ястя і рук, що призводить до пошкодження сухожилок та суглобів. Тендинопатія може розвиватися внаслідок надмірного навантаження на м'язи і сухожилля, які відповідають за згинання та розгинання зап'ястя. Симптоми включають біль, покриваючий розгинання зап'ястя, та можуть погіршуватися при роботі за комп'ютером або при здійсненні інших рухів.

2. Теносиновіт де Кервена (англ. De Quervain's Tenosynovitis) є станом, при якому спостерігається запалення сухожиль та суміжної оболонки, яка оточує спільний канал на зап'ясті. Виникає у кіберспортсменів, оскільки вони виконують повторювані рухи зап'ястя, такі як клікання мишкою або натискання клавіш на клавіатурі. Цей стан може бути обтяженим неправильною позицією зап'ястя та руки під час гри, що може призвести до перенапруження сухожилль та спричинити запалення. Симптоми теносиновіту де Кервена у кіберспортсменів можуть включати біль та набряк на зап'ясті, особливо в зоні спільного каналу. Також можуть спостерігатися деякі обмеження руху та втрата чутливості в зап'ясті.

3. Латеральний епікондиліт (також відомий як синдром «ліктя тенісиста»)- це стан, який пов'язаний зі стисненням та подразненням нервових вузлів та сухожилкових зв'язок у ліктьовій зоні. Цей синдром пов'язаний з перенавантаженням зовнішньої м'язової групи передпліччя і проявляється болісними відчуттями в області ліктя, що може поширюватися на передпліччя і зап'ястя. Основні симптоми латерального епікондиліту включають біль під час згинання зап'ястя і руки, а також при здійсненні інших рухів, пов'язаних зі згинанням зап'ястя і руки. Крім того, можливі незначні набряки в області ліктя і слабкість в м'язах руки.

Висновки. Будь-яка травма верхньої кінцівки може бути руйнівною для кіберспортивного гравця та призвести до значної перерви в кар'єрі, а якщо її проігнорувати, то може призвести навіть до завершення кар'єри. Щоб попередити виникнення травм запясть та рук у кіберспортсменів,

рекомендується виконувати регулярні паузи для розтяжок та зміни позиції рук та зап'ястя під час гри. Також важливо виконувати вправи для розтягнення та міцнішого зміцнення м'язів рук та зап'ястя.

Перспективи подальших досліджень: подальші дослідження потребують біомеханічний аналіз рухових дій при користуванні комп'ютерною мишею та розробку комплексу фізичних вправ для профілактики та запобігання травм кисті та ліктя у 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.

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. DOI: 10.7759/cureus.31487

3. Geoghegan L, Wormald J. Sport-related hand injury: a new perspective of E-sports - Letter to the Editor. Journal of Hand Surgery (European Volume). 2018.

4. Hebbel-Seeger A. The relationship between real sports and digital adaptation in e-sport gaming. International Journal of Sports Marketing and Sponsorship. 2012; 13 p. 43–54.

5. McGee, C., & Ho, K. Tendinopathies in video gaming and esports. Frontiers in Sports and Active Living, 3, 2021. 689371.

6. Valade J. Not your father's injuries for esports gamers 2018 [Available from: https://globalsportmatters.com/health/2018/04/09/not-your-fathers-injuries-for-esports-gamers/.

7. Healthcare E. 15 Emerging Video Game Injuries 2020 [Available from: https://esportshealthcare.com/video-game-injuries/.

КІНЕЗОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ МЕТАБОЛІЧНОГО СИНДРОМУ У ПІДЛІТКІВ

Вікторія Перяєва, Вікторія Полковник-Маркова

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація: Розкрито актуальність фізичної активності при метаболічному синдромі. Охарактеризовано основні підходи до використання кінезотерапії у підлітків з даною патологією.

Ключові слова: метаболічний синдром, підлітки, кінезотерапія.

Вступ. Поширеність метаболічного синдрому (МС) становить від 6 до 39 % залежно від застосовуваних критеріїв визначення. Велика кількість досліджень показала, що МС пов'язаний із збільшенням серцево-судинних захворювань у 2 рази та смертності від усіх чинників у 1,5 рази [5].

На сьогодні різні міжнародні медичні товариства надають свої рекомендації стосовно оцінки синдрому, проте всі вони містять ключові

симптоми – наявність ожиріння (загального чи абдомінального), гіперліпідемії, артеріальної гіпертензії та порушення вуглеводного обміну. Нині офіційно прийнятими підходами до лікування дітей та підлітків з МС є дієтичні зміни та фізична активність [1].

Мета роботи – розкрити актуальність фізичної активності при метаболічному синдромі у підлітків.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз сучасних джерел інформації з проблем реабілітації підлітків із метаболічним синдромом.

Результати дослідження та їх обговорення. Показано, що регулярні фізичні навантаження ведуть до зменшення інсулінорезистентності, навіть якщо не супроводжуються зниженням індексу маси тіла (ІМТ), за рахунок збільшення утилізації глюкози в м'язовій тканині. Поглинання глюкози м'язами зберігається на більш високому рівні протягом 48 годин після фізичного навантаження [3;4].

Рекомендуються такі навантаження, як 10-15-хвилинні, необтяжливі для хворого, фізичні вправи вранці та вдень, спокійна або швидка ходьба, плавання у воді комфортної температури, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, настільний теніс тощо. За даними ряду досліджень при метаболічному синдромі фізичні навантаження на свіжому повітрі по 30-45 хв. 3 рази на тиждень підвищують чутливість тканин до інсуліну, покращують вуглеводний і ліпідний обмін. Проте для зменшення маси тіла при ожирінні необхідно збільшити кількість таких «навантажувальних днів» до 5-6 на тиждень [4].

Проте за даними Єльнікової М. (2014) лише незначна кількість пацієнтів дотримується потрібного режиму фізичної активності та правильної харчової поведінки тривалий час, що пов'язано з великою кількістю чинників суб'єктивного й об'єктивного характеру [2].

Висновки. Характерною особливістю даної патології є поліморфність, системність і невпинне прогресування. Отже, реабілітація має бути не тимчасовою, а направленою на поступову модифікацію способу життя з пріоритетом на підвищення рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми фізичної терапії при метаболічному синдромі

Список використаної літератури:

1. Толстікова, О.О., Агарков, С.Ф. *Сучасні уявлення про метаболічний синдром у дітей та підлітків. Лікарська справа.* 2019. (№ 5/6). С. 27-39.

2. Єльнікова М. Фізична реабілітація при метаболічному синдромі: від теорії до практичної реалізації молода спортивна наука України, 2014. Т.3. С. 76-80.

3. Корпачев В.В., Давыдова И.В., Ткач С.Н. Метаболический синдром: мультидисциплинарная проблема требует междисциплинарных решений. *Здоров'я України.* 2007. № 10/1. С. 22-23.

4. Кривенко В.І. та ін. Основні синдроми, пов'язані з метаболічними порушеннями, у практиці лікаря загальної практики. Запоріжжя, 2016. С.5-48

5. Наказ МОЗ України від 03.02.09 № 55 «Про затвердження протоколів лікування дітей з ендокринними захворюваннями». Додатки.

ТАНЦЕТЕРАПІЯ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Анастасія Прохорова
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. Фізична терапія (ФТ) при порушеннях енергетичного обміну є складовою відновного процесу і входить до світових стандартів ведення пацієнток, тому важливим моментом є визначення ефективності та доказовості танцетерапії, як одного з методів фізіотерапевтичної допомоги.

Ключові слова: пацієнтки, енергетичний обмін, фізіотерапевтичне втручання, терапевтична вправи.

Вступ. Соціальна значущість надлишкової маси тіла обумовлена швидко прогресуючим характером, що проявляється численними клінічними симптомами і вираженими метаболічними порушеннями, які спричиняють тяжкі функціональні та структурні зміни в організмі. На сьогодні досить актуальним може бути впровадження в програму реабілітації сучасних засобів, які б у комплексному зміцненні здоров'я, профілактиці ускладнення інволюційних вікових змін, піднімали емоційне забарвлення заняття та були безпечними даній категорії пацієнток. Практичний досвід зарубіжних країн підтверджує переваги раціональності застосування танцетерапії.

Мета та завдання дослідження: виконати аналіз результатів досліджень, присвячених вивченню ефективності використання танцетерапії у фізичній терапії жінок першого зрілого віку з надлишковою масою тіла.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. З позицій доказової медицини основним засобом фізіотерапевтичного втручання для осіб з надлишковою масою тіла є терапевтичні вправи (ТВ) [1, 3]. Заняття фізичними вправами, що застосовуються для профілактики та лікування порушення енергетичного обміну виконуються, як правило, з малою аеробною потужністю, що не забезпечує створення негативного енергетичного балансу у жінок першого зрілого віку з надмірною масою тіла і тому є не досить ефективними для цих цілей. Також слід відзначити, що для більш ефективного зниження маси тіла в даний час багатьма авторами [1, 4] рекомендується застосовувати аеробні ТВ з різним ступенем інтенсивності.

Серед вказаного контингенту користуються популярністю інтенсивні фізичні тренування такі як, аеробіка, колонетика, шейпінг тощо, з допомогою яких вони прагнуть знизити масу тіла [4]. Загальним недоліком популярних методик є неможливість використання режимів і послідовностей для здійснення ефективного, індивідуально дозованого фізичного навантаження, яке забезпечить корекцію обсягів тренованих м'язів і призведе до змін у конституції тіла. Як зазначають [2, 5] танцетерапія – це комбінація аеробіки (динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати і розвивати кардіореспіраторну

систему, зменшувати жирові запаси) та атлетизму (можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи, корегуючи дефекти фігури). В систему тренувань для зниження маси тіла, необхідно мінімізувати використання вправ силового характеру зі значною м'язовою напругою і збільшити кількість повторень темп їх виконання, що створює тривале аеробне навантаження.

Заняття танцтерапією проводяться у вигляді макроциклів, у два періоди: початковий і основний. Загальне фізичне навантаження має бути субмаксимальне і індивідуалізоване відповідно до функціональних можливостей. Для більшої ефективності різні форми танцтерапії чергуються протягом дня з тривалістю 25-45 хв., кількість повторень 4-5 разів, а в подальшому до 20 разів [2]. Рухи виконуються з великою амплітудою, в роботі задіяні великі м'язові групи, використовуються махи, кругові рухи у великих суглобах, вправи для тулуба (нахили, повороти), вправи з предметами.

Танцювальна терапія базується на визнанні того, що тілесність і свідомість розглядаються як рівноцінні сили в інтегрованому функціонуванні [3, 5].

Висновки. Танцтерапії в поєднанні з іншими методами ФТ сприяють поліпшенню функції кардіореспіраторної системи, підвищують фізичну працездатність, нормалізують психоемоційний тонус і енергетичний баланс пацієнток. Впровадження танцтерапії в процесі ФТ залишається актуальним і обумовлюється недостатньо увагою і недооціненням даного методу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: обґрунтувати та розробити програму профілактики і корекції порушення енергетичного обміну із застосуванням засобів танцтерапії для жінок першого зрілого віку.

Список використаної літератури:

1. Береговий М. В. Аеробні фізичні навантаження в процесі комплексної фізичної реабілітації жінок першого зрілого віку з ожирінням. *Молодь та олімпійський рух*: збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених (електронне видання), 10–12 квітня 2018 року. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 386-387

2. Береговий М. В. Танцтерапія в процесі фізичної реабілітації осіб різних вікових груп. *Молодь та олімпійський рух*: збірник тез доповідей X Міжнародної конференції молодих вчених(електронне видання), 24-25 травня 2017 року . Київ: НУФВСУ, С.2017. С. 386-388.

3. Жарова І. О., Кравчук Л. Д. Загальні підходи до побудови програми фізичної реабілітації в залежності від форми ожиріння. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2, С. 58-62.

4. Максимова К. В. Проблема зайвої ваги серед жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття. *Слобожан. наук.-спорт. вісн*. 2017. №12, С. 382–384.

Юрченко О. Є. Комплексне використання традиційних та нетрадиційних засобів фізичної реабілітації у жінок першого зрілого віку з початковими ступенями екзогенного ожиріння. *Слобожанський наук.-спор.вісн*. 2018. № 3, С. 140-143.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

Борис Пустовойт, Тимур Коваленко, Ліана Дугіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В аналітичному огляді наукової літератури розглянуті основні підходи фізичної реабілітації при плоскостопості. Охарактеризовані клінічні ознаки та методи лікування. Визначено завдання, форми проведення та засоби фізичної реабілітації, охарактеризовані сучасні програми реабілітації. Представлені основні підходи до призначення лікувальної гімнастики лікувального масажу та фізіотерапії.

Ключові слова: стопа, плоскостопість, програми фізичної терапії.

Вступ. Проблема плоскостопості є третьою за поширеністю (після остеохондрозу та артрозів великих суглобів) серед усіх захворювань опорно-рухового апарату (ОРА) людини. Це захворювання стоп зустрічається в різних вікових групах, наслідком його є швидке стомлення при ходьбі, болі в стопах, колінах, стегнах і попереку. Саме через плоскостопість страждають гомілковостопний, колінний і тазостегновий суглоби, а також розвивається патологічна постава. Серед дітей віком до двох років майже чверть мають плоскостопість, у віці до чотирьох років - понад 30%, до шести років – 40%, а у віці до дванадцяти років кожному другому підлітку ставлять діагноз плоскостопість.

Найчастіше плоскостопість, що почалася в дитинстві, з віком прогресує і зберігається в дорослому періоді життя майже у 65% осіб, обумовлюючи розвиток порушень постави, деформацій грудної клітини і нижніх кінцівок, дегенеративно-дистрофічних захворювань, що призводять до погіршення якості життя і ранньої втрати працездатності, завдяки чому проблема реабілітації дітей з плоскостопістю набуває соціального значення.

Вивчення науково-методичної літератури довело, що сучасна система реабілітації дітей з ортопедичною патологією передбачає використання різних засобів фізичної терапії (ФТ), насамперед, кінезотерапію, де особливе місце відводиться лікувальній гімнастиці (ЛГ), а також лікувального масажу (ЛМ), фізіотерапевтичних методів лікування, що спрямовані на зміцнення м'язів щодо формування склепіння стопи та інших. Найдоступнішим та ефективним в реабілітації дітей являється поліклінічний етап реабілітації, який дозволяє досягати не тільки сприятливих змін у перебігу патологічного процесу, але й поліпшувати загальний стан організму, нормалізувати діяльність життєво-важливих органів і систем.

Мета роботи – науково обґрунтувати та оцінити ефективність застосування існуючих програми ФТ пацієнтів при плоскостопості на поліклінічному етапі за матеріалами наукової літератури.

Методи дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури.

Результати. Клінічна картина плоскостопості залежить від стадії процесу, їх три. *І стадія*, так звана «продромальна стадія». На цій стадії відчувається постійна втома ніг та періодичний біль у стопі при довгих статичних навантаженнях. *ІІ стадія* - перемежованої плоскостопості. Для цієї стадії властиво посилення больового синдрому в стопі і гомілці. При *ІІІ стадії* посилюється і стає постійним больовий синдром. Лікування - консервативне, спрямоване на усунення больового синдрому, зміцнення м'язів та зв'язок, покращення трофіки тканин та відновлення функції стоп.

В ході даної роботи був проведений аналітичний огляд програм ФТ при лікуванні плоскостопості як вітчизняних, так і закордонних дослідників. В більшості оглянутих робіт автори не надають параметри первинного стану пацієнтів, що приймали учать у дослідженні. В переважній кількості робіт автори приділяють увагу найголовнішій методиці ФТ – ЛГ. Наприклад: Мухін В.М. (2015), Дубровський В.І. (2008), Очерет А.А. (2014), Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н.Є. (2008) дають загальні рекомендації про те, які методики ЛГ та типи вправ слід застосовувати у періодах ФТ при плоскостопості, але при цьому, не надають схеми виконання вправ у різних періодах.

Досвід, отриманий Г. В. Таможанською, О. М. Мятигою та Білостоцьким А.І (2020) доводить, що заняття з ФТ при плоскостопості необхідно проводити з урахуванням характеру вправ, оскільки вправи динамічного характеру сприяють розвитку й зміцненню суглобово-зв'язкового й м'язового апарату стопи, гомілки й стегна. Вправи ж статичного характеру спрямовані на підвищення рівня витривалості м'язів.

Андрійчук О. Я. (2020), Биковська Т.Ю. (2010) рекомендують використовувати вправи в різних видах ходьби (на носках, на п'ятах, на зовнішній частині стопи, з паралельною постановкою стоп). S. B. Sullivan, T. J. Schmitz, G. D. Fulk (1999) справедливо акцентується увага на використанні методів повторних, повторно-інтервальних навантажень для більш ефективного зміцнення м'язового апарату пацієнтів. Hatem H. Allam, Alsufiany Muhsen,Mosfer A. Al-walah (2021) приділили базову увагу в розробленій програмі реабілітації пліометричним вправам (швидким, вибуховим рухам, що дають змогу збільшити м'язову силу). Автори включають в свої програми ФТ методики ЛМ та апаратної фізіотерапії (магнітотерапії, електроміостимуляції) без чіткого опису методики, часу її використання та отриманого ефекту.

Усі автори сходяться на тому, що програми відновлення в обов'язковому випадку мають сугубо індивідуальний характер. Paolucci T., Letizia Pezzi L. (2020), Kitano M., Shintarou K. (2023), Середа Л.В. (2013); Козлов Ю.В., Лазарева Е.Б. (2011), зробивши аналітичний огляд фахової літератури з ФТ при плоскостопості, роблять висновок, що основним методом ФТ при плоскостопості в любому віці є ЛГ.

Серед методів оцінки ефективності проведеного відновлювального лікування найбільше інформативними є плантографія, подометрія,

стабілометрія, а також тести - вимір висоти склепіння стоп (в навантаженні та без нього).

Висновки: проведений аналітичний огляд наукової фахової літератури дозволив відзначити, що серед методів ФТ найчастіше авторами впроваджувалася в програми реабілітації ЛГ з вправами на «скорочення» стопи, а серед методів оцінки ефективності проведеного відновлювального лікування найбільше інформативними є плантографія, подометрія і методи антропометрії (вимір висоти склепіння стоп в навантаженні та без нього).

Перспективи подальших досліджень подальші дослідженні мають направлення на розробку нових програм фізичної реабілітації при плоскостопості для різних вікових груп населення.

Список використаної літератури:

1. Козлов Ю.В., Лазарева Е.Б. К вопросу использования средств физической реабилитации при нарушениях опорно-рессорных свойств стопы у детей дошкольного возраста. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. Проблеми фіз. виховання і спорту.* 2011. № 4. С. 80–83.

2. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології : монографія. Л. ЛДУФК, 2015. 428 с.

3. Таможанська Г.В., Мятига О.М., Білостоцький А.І. Клінічний реабілітаційний менеджмент при порушенні діяльності опорно-рухового апарату. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Перспективи розвитку медичної та фізичної реабілітації». Тернопіль: ТНМУ,* 2020. С. 110-113.

4. Kitano M., Shintarou K. The effects of short foot exercises to treat flat foot deformity: A systematic review. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation,* 2023, vol. 36, no. 1, pp. 21-33.

5. Paolucci T., Letizia Pezzi L. Flat Foot and Postural Harmony in 6-Year-Old Caucasians: What is Their Relationship. *Original Article Annals of Rehabilitation Medicine* 2020;44(4). P. 320-326.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ УШКОДЖЕННЯХ МЕНІСКІВ КОЛІННОГО СУГЛОБА У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ

Борис Пустовойт, Ірина Попова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Серед усіх травм колінного суглоба одною з найпоширеніших є вивих ушкодження надколінка. Представлений аналітичний огляд літератури в якому розглянуті різні програми фізичної реабілітації при ушкодженні менісків вітчизняних та закордонних фахівців. Охарактеризовані клінічні ознаки та методи лікування. Представлені основні підходи до призначення методик фізичної реабілітації.

Ключові слова: колінний суглоб, меніск, фізична терапія.

Вступ. Серед ушкоджень великих суглобів закриті травми колінного суглоба (КС) спостерігаються досить часто і становлять близько 70 % всіх травм опорно-рухового апарату (ОРА). Найбільшу групу травм КС (майже до 85%) складають ушкодження менісків (УМ). УМ часто поєднується з ушкодженням зв'язок і хряща КС, що веде до функціональних розладів, при яких потрібне тривале відновлювальне лікування.

Слід зазначити, що травматичні УМ, як і операція, можуть сприяти запуску механізму розвитку гонартрозу. Щоб запобігти дегенеративним змінам у КС в останні роки почали запроваджувати оперативні втручання з відновлення цілісності меніска шляхом його зшивання. На думку фахівців, навіть малоінвазивні артроскопічні оперативні втручання можуть викликати обмеження рухів в оперованому КС, гіпотрофію м'язів стегна та гомілки, що на їх думку, ускладнює та затримує терміни відновлення рухової функції та рухового стереотипу.

Загальновідомо, що майже чверть від загального числа ушкоджень ОРА призводить до інвалідності, при цьому більшість травмованих – це пацієнти молодого та середнього віку, що надає проблемі відновлювального лікування не лише медичного, а і соціального значення. Значна роль у відновлювальному лікуванні УМ належить ефективній фізичній терапії (ФТ), що дозволяє зменшити число незадовільних результатів, уникнути інвалідності та покращити ефективність лікування постраждалих.

До складу програм ФТ зазвичай належать кінезотерапія, основою якої є лікувальна гімнастика (ЛГ), лікувальний масаж (ЛМ), фізіотерапія та інші методи відновлювального лікування

Перегляд підходів у лікуванні УМ потребує зміни реабілітаційних програм у післяопераційному періоді (ПОП). Рання реабілітація в цьому періоді має вирішальний вплив на процес регенерації меніска та результати оперативного втручання. Передопераційні УМ, безпосередньо оперативне втручання та пов'язане з ним обмеженням рухливості КС, особливості репаративних процесів у ПОП обумовлюють різноманіття функціональних порушень КС та кінцівки в цілому.

Мета роботи – науково обґрунтувати та оцінити ефективність застосування існуючих програми ФТ пацієнтів при при УМ КС у ПОП за матеріалами наукової літератури.

Методи дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури.

Результати. В ході даної роботи був проведений аналітичний огляд програм ФТ при лікуванні ВН як вітчизняних, так і закордонних дослідників.

При порівнянні комплексів ЛГ при УМ різних авторів були виділені основні і в той же час найбільш спірні компоненти відновлення після артроскопічного втручання на КС: амплітуда рухів у КС, вісьове навантаження при пересуванні, вправи з відкритим і закритим кінематичним ланцюгом, блокові апарати та блокові апарати проприоцепции.

Амплітуда рухів у КС. Paweł B., Kamilla B., Tomasz P. (2020) пишуть про те, що вже в перші 3 дні (і протягом 1 тижня) обсяг активних та пасивних рухів повинен досягати від 0 ° до 90 °. Автори вважають, що рання розробка КС знижує

ризик можливого післяопераційного ускладнення, такого як артрофіброз. Якщо протягом 2-х тижнів цільові показники не досягнуті, пацієнту пропонується додаткові вправи. Wang H.J. (2005) і Кузьменко В. В. (2006) вважають, що кут 90° повинен досягатися за перші сім діб після операції, але різниця у поглядах з вищевказаними авторами полягає в позиції щодо подальшої розробки статуту. Якщо Кузьменко В. В. (2006) досягає кута згинання 110 ° -115 ° вже на 2-му тижні, то Wang H.J. (2007) - через 4 тижні. Миронов С. П. та інші [82] довели, що кут в 90 ° досягається через 2 тижні після операції. Федорова Т. Н. та інші (2014) ставили завдання досягнення кута згинання в 90 ° протягом всього першого періоду (30 днів).

На думку Cavanaugh J. T. та ін. (2017), кут згинання в 90 ° досягається до 4-6 тижні і визначає максимальний обмежувач у досягненні кута згинання в 90 ° - 12 тижнів. Якщо після закінчення цього періоду результату не досягнуто, то виконується артроскопічна операція з видалення спайок в області КС.

Вісьове навантаження при пересуванні. Так, Єпіфанов В.А. (2007), Dias J.M., Mazuquin B.F., Mostagi F.Q. (2013) Пилипенко О., Захаров О., Рець С. (2015) допускають повне навантаження на оперовану кінцівку і ходьбу без милиць з 3-4 тижні, Wang H.-J. (2017)допускає навантаження з 6 тижня, Орлецький А. К. (2017) – з 7 тижня, Федорова Т. Н. (2014) – з 9 тижня.

Вправи з відкритим та закритим кінематичним ланцюгом. Спірність наступної базової позиції комплексу ЛГ полягає в тому, що з одного боку вважається, що вправи з відкритим кінематичним ланцюгом (згинання та розгинання КС без опори) збільшують силу чотирьохголового м'яза стегна, з іншого боку – сприяють розвитку нестабільності КС. За термінами початку занять більшість фізичних терапевтів рекомендує ним ланцюгом тільки, коли кут згинання досягнутий 90°. Risberg et al. (2007), у свою чергу, уточняють, що для того щоб мінімізувати навантаження на трансплантат, вправи з відкритим кінематичним ланцюгом повинні виконуватися при згинанні КС мінімум 40°; вправи із закритим кінематичним ланцюгом – не більше 60°.

Блокові апарати та вправи з обтяженням. Рой І. В. та інші (2008) у свою програму з ФТ включають вправи з обтяженням вже з 3-го тижня, Валєєв Н. М. (2009) - з 9-го тижня. Попов С. Н. (2013) рекомендує використовувати блокові апарати на 5-8 тижнів. У свою чергу, Тихілов Р. М. та інші (2018) пишуть про те, що, виходячи з досвіду, не слід тренувати м'язи передньої поверхні стегна на апаратах з блоком до 6 місяців.

Розвиток пропріоцепции. Більшість авторів сходяться на думці, що пропріоцептивні вправи треба застосовувати тільки з 5 тижня.

Висновки: проведений аналітичний огляд наукової фахової літератури дозволив відзначити, що програми ФТ після артроскопічного лікування ушкоджень менісків доволі різні та включають вправи на амплітуда рухів у КС, вісьове навантаження, вправи з кінематичним ланцюгом, боковими апаратами та розвитком пропріоцепции.

Перспективи подальших досліджень мають направлення на розробку нових програм фізичної реабілітації при ушкодженнях менісків та рандомізованих контрольованих досліджень для їх оцінки.

Список використаної літератури:

1. Ананьєва Т. Комплексна фізична реабілітація нетренованих осіб після ушкодження меніска колінного суглоба у віддаленому після операційному періоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я.* 2015. С. 193-195.
2. Гончарук Н.В., Безязична О.В., Дмитренко О.А. Комплексна фізична реабілітація жінок першого зрілого віку після артроскопічної операції з приводу комбінованого ушкодження меніску та зв'язок колінного суглоба в умовах поліклініки. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2014. №3 (41). С. 40-44.
3. Гулбани Р., Пакуля Н. Физическая реабилитация после артроскопииколенного сустава при повреждении менисков. *Проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. №5. С.43-46.
4. Mahajan A., Mehtan A. Comparison of arthroscopic partial meniscectomy with physical therapy alone co existing meniscal tear and knee osteoarthritis. *International Journal of Research in Orthopaedics.* 2017. URL: http://dx.doi.org/10.18203/issn.2455-4510.IntJResOrthop20173935.
5. Dias .M., Mazuquin B.F., Mostagi F.Q., et al. The effectiveness of postoperative physical therapy treatment in patients who have undergone arthroscopic partial meniscectomy: systematic review with meta-analysis. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2013. №43(8).P.560–76.

ПРИНЦИПИ ПІДБОРУ ВПРАВ У ШРОТ-ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ

Іоанна Середніцька, Ольга Бас

Львівський державний університет фізичної культури

Львів, Україна

Анотація. В роботі вивчається принципи застосування елементів Шрот-терапії та її ефективність при лікуванні сколіозу у дітей.

Ключові слова: шрот-терапія, сколіоз, статичні вправи, дихальні вправи.

Вступ. Сколіоз являє собою викривлення хребта у горизонтальній, фронтальній і сагітальній площині. Лікування сколіозу відбувається комплексно. Методика Катерини Шрот базується на впливі на організм у трьох площинах. Основна мета методики Шрот-терапії це призупинити прогресуюче викривлення хребта, а також вирівняти м'язовий дисбаланс, зменшити кут деформації та усунути зовнішній косметичний дефект. При даній методиці застосовують різні лікувальні вправи, в тому числі спрямовані на ротацію хребців, дихальні, ізометричні вправи. Вони мають вплив не тільки на хребет, а й на об'єм легенів.

Мета дослідження: проаналізувати на основі даних літератури особливості фізичної терапії при корекції сколіозу за допомогою Шрот-терапії.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з основних баз даних: PubMed, MEDLINE, Google Scholar.

Результати дослідження та їх обговорення. В даний час в європейській практиці використовується спеціальна антисколіотична дихальна техніка за методом Катерини Шрот. Вона визнана ефективним методом лікування сколіозу [1].

Метод Шрот - це консервативні вправи, засновані на трьохплощинній корекції, яка вирівнює хребет та поставу, характерну для кожного типу сколіозу і правильного дихання. Метою методу є зміна форми верхньої частини тулуба і розвиток внутрішніх м'язів грудної клітки і ребер для корекції патологій хребта [2].

Головне в вправах К. Шрот - правильне дихання. Суть його в тому, щоб навчитися правильно дихати і скорегувати той патологічний тип дихання, який виникає під час викривлення. При сколіозі грудна клітка бере участь в асиметричному диханні, що пов'язано з обертанням хребта і відповідним рухом грудної клітки. Таким чином, оскільки міжреберний простір на увігнутій стороні зменшується, а на протилежному боці збільшується, кожен подих з опуклого боку легені отримує більше повітря і менше з увігнутої сторони. Це одна з теорій викривлення і провисання ребер [3].

Всі вправи в програмі в основному статичні і здійснюють навантаження до різних м'язів, залежно від типу кривизни і тяжкості сколіозу. Їх основна мета - стабілізувати змінене положення у всіх трьох площинах і сформувати корсет м'язів [4].

Унікальною особливістю самої гімнастики є те, що всі вправи виконуються перед дзеркалом спереду і ззаду (іноді поруч і над головою). Це необхідно для того, щоб правильне положення тіла завжди було під контролем. Пацієнт повинен бачити, як дихає, які м'язи напружені, і скільки вирівнювання досягається під час кожної вправи. Спостерігаючи за зовнішнім виглядом і здатністю застосовувати "коригувальну" поставу при сколіозі свого типу, людина здатна самостійно контролювати і поступово звикати до правильної пози, яка користується найбільшим попитом у подальшому повсякденному житті [5].

Висновки. Катерина Шрот розробила цілу систему спеціальних ізометричних вправ, що ґрунтуються на керованому асиметричному диханні, за допомогою яких можливо було зробити виправлення патологічних вигинів хребта в трьох площинах: горизонтальній, фронтальній і сагітальній. Шрот-терапія дозволяє зупинити прогресування сколіозу, зменшити кут викривлення хребта, вирівняти м'язовий тонус, поліпшити поставу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Сколіоз, як захворювання відомий вже давно, проте актуальною ця тема вважається і сьогодні. На жаль, статистика не є втішною, згідно даних Центру медичної статистики МОЗ України в 2020 році порушення постави виявлено у понад 231 тис. дітей, з них у 92 тис. діагностовано сколіоз. Тому подальші дослідження є важливі у цьому напрямку, щоб лікування сколіозу було ефективним. Численні дослідження цього реабілітаційного методу, показують велику практичну значущість та потребу в подальших науково доказових підтвердженнях його ефективності.

Список використаної літератури:

1. The effect of Schroth exercises added to the standard of care on the quality of life and muscle endurance in adolescents with idiopathic scoliosis—an assessor and statistician blinded randomized controlled trial: "SOSORT 2015 Award Winner" S Schreiber, EC Parent, EK Moez. Scoliosis 2015
2. Lehnert-Schroth C. Three-Dimensional Treatment for Scoliosis. The Martindale Press; 2007.
3. Sangole A.P. Aubin C.E., Labelle H. Three-dimensional classification of thoracic scoliotic curves. Spine (Phila Pa 1976) 2008;34:91-9.4
4. Fusco C., Zaina F., Atanasio S., Romano M., Negrini A., Negrini S. Physical exercises in the treatment of adolescent idiopathic scoliosis: an updated systematic review. *Physiother Theory Pract*. 2011; 27:80-114
5. Lam TP. Adolescents with idiopathic scoliosis are not osteoporotic. Spine 2008;33:802-6. SPINE 35: 130-130

ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗІВ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ірина Федоришена
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Вінниця, Україна

Анотація. У роботі наведено характеристику захворювання на сколіоз, методи профілактики та лікування сколіозів. Обгрунтовано, що встановлення діагнозу на ранньому етапі та застосування методів фізичної реабілітації прискорить процес корекції та одужання.

Ключові слова: сколіоз, лікування, діти, профілактика, реабілітація.

Вступ. Провідне місце в сучасній реабілітації займає проблема дитячого здоров'я населення. Сьогодні діагноз «сколіоз» у більшості випадків сприймається як загальноприйнятий. Сколіоз хребта є настільки поширеним, що вважається як явна патологія. Сколіози 3– 4 ступеню зазвичай не є непомітними. Для них характерні зовнішні ознаки, більш того вони позначаються на роботі внутрішніх органів.

Метою роботи є дослідження на основі науково-методичних джерел характеристики захворювання на сколіоз. Для вирішення поставленої мети передбачається виконання таких завдань: визначення сколіозу; діагностика; застосування засобів фізичної реабілітації для його профілактики та лікування.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел; спостереження лікарями – реабілітологами, педагогами; дослідження вчених.

Результати досліджень та їх обговорення. Сколіоз – це викривлення хребта (бокове відхилення лінії хребта від осі тулубу), яке відрізняється від порушення постави тим, що зміни зачіпають кістки і зв'язки, тоді як при порушенні постави спостерігається лише підвищений тонус з однієї сторони [1]. Дослідження проведені вченими засвідчують, що сколіоз є поширеним

захворюванням, яким страждає за різними дослідженнями авторів від 1,3 до 40,9 % всього населення. Ступінь викривлення хребта та аномалії хребців визначаються за допомогою рентгенівського знімку всього хребта у положенні стоячи. Сколіоз хребта є древнім захворюванням. В старинних захороненнях були знайдені скелети людей зі сколіотичними викривленнями хребта. Велика кількість досліджень, здійснених вітчизняними та зарубіжними науковцями (педіатрами, реабілітологами, педагогами) підтверджують важливість раннього виявлення та правильної тактики в корекції порушень ОРА в дітей, особливо у віці 4-5 років [2, 3, 4, 5, 6]. Сколіоз може призвести до розладу легеневої вентиляції, в результаті чого знижується вміст кисню в крові, погіршується обмін речовин [7]. Велика роль у профілактиці та лікуванні сколіозу відводиться фізичним вправам та лікувальній фізичній культурі: плаванню, ходьбі та бігу на лижах, а також тепловим процедурам і масажу. Все це допомагає покращити обмін речовин у кісткових і м'язових тканинах та зміцнити організм. Для цього лікар повинен строго дозувати фізичні навантаження з врахуванням витривалості м'язової системи хворої дитини. При плоскій спині рекомендується плавати стилем «батерфляй», при кіфозі грудного відділу – на спині. Плавати брасом рекомендується тільки тим, у кого не порушилися фізіологічні вигини хребта [7].

Висновки. Встановлення діагнозу на ранньому етапі сприяє ефективному виправленню дефектів. Викривлення хребта негативно впливає на діяльність серцево-судинної, дихальної систем, органів травлення та інших. Тому це захворювання не повинно залишатися поза увагою, а застосування методів фізичної реабілітації прискорить процес корекції та усунення причин сколіозу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. З кожним роком статистика на захворювання дітей сколіозом зростає. Тому ця проблема буде завжди актуальною, і буде потребувати сучасних методів діагностики, профілактики та лікування.

Список використаної літератури:

1. Сколиотическая болезнь (сколиоз) [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.med103.ru/ сколиотическая- болезнь-сколиоз.

2. Жарова І. В. Динаміка стану кісткової тканини у хворих остеохондрозом і плоскостопістю при проведенні курсу фізичної реабілітації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. No 9. С. 70-74.

3. Farzin Halabch, Reza Mazaheri, Maryam Mirshahi et al. Pediatric Flexible Flatfoot; Clinical Aspects and Algorithmic Approach. *Iran J Pediatr*. 2013. 23 (No 3). P. 247-260.

4. Данилов О. А., Шульга О. В. Статична плоскостопість у дітей. Хірургія дитячого віку. 2008. No 3. С. 6-14.

5. Бобренко І. В. Профілактика та корекція плоскостопості у дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю засобами фізичного виховання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2012. Вип. 3 (1). С. 9-12.

6. Sadeghi-Demneh E., Jafarian F., Melvin J.M. et al. Flatfoot in school-age children: prevalence and associated factors. *Foot Ankle Spec*. 2015. 8(3). P. 186-193.

7. Сколиоз [Електронний ресурс] Режим доступу : http://www. bibliotekar.ru/468/17.htm

ОСОБЛИВОСТІ ПРИЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ ДЛЯ ОСІБ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЙ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Владислав Філоненко[1], Людмила Кравчук[1], Віталій Зінченко[2]
Національний університет фізичного виховання і спорту України[1]
ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України»[2]
Київ, Україна

Анотація. На підставі аналізу науково-методичної літератури з реабілітації хворих з урахуванням рівня ампутації нижніх кінцівок, з різними рівнями рухової активності, стану обмінних процесів, наявності ускладнень ЦД і супутніх захворювань нами запропонована програма фізіотерапевтичних втручань. З урахуванням клініко-функціональних критеріїв рухової активності було розроблено чотири послідовні лікувальні рухові режими: підготовчий, щадний, щадно-тренувальний і тренувальний, які дозволяють об'єктивно підходити, уводити доцільні призначенню засоби фізичної реабілітації у відновлення даного контингенту хворих.

Ключові слова: реабілітація хворих, засоби фізичної реабілітації, програма фізіотерапевтичних втручань.

Вступ. Актуальність проблеми цукрового діабету зумовлена значною поширеністю захворювання, тим що він є базою для розвитку складних супутніх захворювань та ускладнень, ранньої інвалідності та смертності. Основу їх складають діабетичні мікроангіопатії та нейропатії. У хворих на діабет значний ризик атеросклерозу та ішемічної хвороби серця. Більше 40% ампутацій нижніх кінцівок є наслідком синдрому діабетичної стопи. Все вище зазначене призводить до погіршення якості життя таких хворих та до значних матеріальних витрат, спрямованих на лікування цукрового діабету та його ускладнень [1].

Мета дослідження - визначити особливості застосування фізіотерапевтичних засобів для хворих на цукровий діабет після ампутації нижніх кінцівок.

Матеріали та методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та обговорення. На підставі аналізу науково-методичної літератури з реабілітації хворих з урахуванням рівня ампутації нижніх кінцівок, з різними рівнями рухової активності, стану обмінних процесів, наявності ускладнень ЦД і супутніх захворювань нами запропонована програма фізіотерапевтичних втручань [2, 3].

Рухова активність хворих, що потребують первинного й повторного протезування, регламентується чотирма руховими режимами: підготовчим (1), щадним (2), щадно- тренувальним (3), тренувальним (4). Початковий

підготовчий режим (1) призначається первинно й повторно протезованим хворим з дуже низьким ступенем рухової активності при наступних клініко-функціональних проявах: важкому ступені захворювання; тривалості плину захворювання більше 10-15 років; добовому коливанні глікемії 14,0 ммоль/л і більше; наявності нефропатії й ангіопатії судин нижніх кінцівок III ступеня; наявності захворювань серцево-судинної системи: ІХС, стенокардії напруження II –III ФК, ГБ II або III стадії, церебральному атеросклерозі П-Ш ступеня; наявності нефропатії нижніх кінцівок із трофічними порушеннями і виразково-некротичними процесами; при порушеннях когнітивних функцій і відсутності мотивації до підвищення рухової активності; при ЧСС у спокої понад 90-100 уд./хв..; АТ в спокої понад 170/100 мм. рт. ст.; атипових реакціях серцево-судинної системи на функціональні проби; виражених дистрофічних змінах міокарда, важких порушеннях ритму; наявності ампутаційних дефектів на рівні обох стегон, стегна й гомілки, одного стегна. Критеріями переведення хворих на наступний руховий режим може бути позитивна динаміка клінічного стану; позитивна динаміка ЕКГ; зниження рівня глікемії; оволодіння навичками самообслуговування; опанування ходьби з опорою на милиці при однобічному дефекті або самостійне пересування на кріслі-колясці; адаптація до навантажень рухового режиму й загального режиму дня в клініці. Тривалість періоду може варіюватися від 7 до 15 днів.

Щадний руховий режим призначається всім первинно протезованим хворим з низьким й середнім ступенем рухової активності й повторно протезованим хворим з низьким ступенем рухової активності. Показаннями до його призначення можуть бути наступні клінічні стани: важкий ступінь захворювання; тривалість до 10 років; добові коливання глікемії в межах від 10,0 до 13,9 ммоль/л; наявність ампутаційного дефекту на рівні стегна або ампутації обох гомілок; нефропатія, ангіопатія судин кукси й збереженої кінцівки II-III ступенів; наявність супутніх захворювань (ІХС, стенокардія напруження I- II ФК, недостатність кровообігу I-II ступенів, ГХ I або II стадії, церебральний атеросклероз II ступеня); ЧСС у спокої до 90 уд. на хв..; АТ в спокої в межах 160/90 - 170/95 мм рт.ст.; нормотонічна або помірковано виражена атипова реакції серцево-судинної системи на функціональні проби (за гіпертонічним або астенічним типом); помірні дистрофічні зміни міокарда. Тривалість цього режиму може коливатися від 14 до 60 днів.

Третій, щадно-тренувальний руховий режим характеризується початком освоєння ходьби на протезах. Показаннями до його призначення є наступні клінічні стани: середній ступінь захворювання (стан субкомпенсації або компенсації); із тривалістю плину до 5 років; рівень глікемії в межах 9,9 - 7,22 ммоль/л; ампутаційний дефект на рівні гомілки; нефропатія, ангіопатія судин нижніх кінцівок без порушення проникності; ЧСС у спокої 70-80 уд/ хв; АТ в спокої не більше 150/85 мм.рт.ст.; нормотонічний тип реакції серцево-судинної системи на функціональні проби. Критеріями переведення хворих із щадного на щадно-тренувальний режим є позитивна динаміка клінічного стану; досягнення рівня глікемії 9,9-7,2 ммоль/л; досягнення стабільного АТ у спокої до 150/85 мм.рт.ст. і ЧСС у спокої до 80 уд.; освоєння основних рухів, необхідних для

керування протезами; підвищення сили м'язових груп, що брали участь в акті ходьби до 4 балів, досягнення оптимального обсягу рухів у суглобах усіченої й збереженої кінцівок; високий психоемоційний тонус і висока мотивація до освоєння самостійної ходьби на протезах.

Четвертий руховий режим - тренувальний призначається тільки хворим з високим ступенем рухової активності, є етапом удосконалення ходьби, подальшого розвитку рухових навичок і адаптації до фізичного навантаження. Показаннями до його призначення є наступні клінічні стани: компенсована форма ЦД, тривалість плину до 5 років; добові коливання глікемії 7,22-9,9 ммоль/л; ампутаційний дефект на рівні гомілки; нефропатія, ангіопатія судин нижніх кінцівок без порушення проникності, ЧСС спокою 70-80 уд/хв; АТ у спокої не більше 140/80-145/85 мм рт. ст.; нормотонічний тип реакції серцево-судинної системи на функціональні проби. Критеріями переведення із щадно-тренувального режиму на тренувальний може бути освоєння навички ходьби на протезах з ускладнюючими елементами ходьби, по пересіченій місцевості, по сходах, зі зміною темпу й швидкості, по поверхні, що рухається (тредміл), по слизькій, пружній і похилій поверхні, а також гарна переносимість психоемоційних навантажень, висока мотивація до вдосконалення руху.

Висновки. Хворі на цукровий діабет після ампутації нижніх кінцівок з різним рівнем рухової активності потребують диференційованого підходу при призначенні лікувальних рухових режимів. З урахуванням клініко-функціональних критеріїв рухової активності було розроблено чотири послідовні лікувальні рухові режими: підготовчий, щадний, щадно-тренувальний і тренувальний, які дозволяють об'єктивно підходити, уводити доцільні призначенню засоби фізичної реабілітації у відновлення даного контингенту хворих.

Перспективи подальших досліджень. Впровадження запропонованого алгоритму фізіотерапевтичних втручань для хворих на цукровий діабет після ампутації нижніх кінцівок та оцінка ефективності.

Список використаної літератури:

1. Андрухова Р.В. Клинико-функциональное обоснование реабилитации больных с гангренами нижних конечностей и ампутационным дефектом их вследствие облитерирующих заболеваний сосудов: автореф. дисс. канд. мед. наук: 12.00.22. Харьков, 2000. 19с.

2. Хуршудян А.Г. Основные принципы прогнозирования, профилактики, ранней диагностики и комплексного лечения гнойно - воспалительных и некротических процессов при сахарном диабете: автрореф. дисс. докт. мед. наук:14.00.27. Ереван, 2006. 21с.

3. Clawson B.L. Incidence of total coronary disease in non-diabetic and in diabetic person. Arch. Path. 2016. V.48. №2. 105-10.

ЕРГОТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ДИТИНСТВА З РАС

Вікторія Фінк, Марина Вітомська
Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна

Анотація: Дане дослідження спрямоване на аналіз науково-методичної і спеціальної літератури щодо ерготерапії дітей з РАС, та оцінки ефективності програми ерготерапії дітей першого періоду дитинства з РАС. Одержані результати втручань показали, що своєчасна та професійна корекційно-реабілітаційна допомога може сприяти на можливості успішної інтеграції дитини у суспільне життя.

Ключові слова: ерготерапія, РАС, сенсорна інтеграція, спостереження.

Вступ. Ерготерапія - сучасний підхід до допомоги дітям з аутизмом і РАС. Цей підхід передбачає адаптацію навколишнього оточення для задоволення унікальних фізичних, емоційних, соціальних і психологічних потреб дитини. Основною метою є надання індивідуального та ефективного рішення навичок самообслуговування та контакту з зовнішнім світом.

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити й апробувати програму ерготерапії дітей першого періоду дитинства з розладом аутистичного спектру в умовах Київського міського центру реабілітації дітей з інвалідністю міста Києва.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу щодо корекційно-реабілітаційної роботи з аутистичними дітьми.
2. Визначити стан фізичного розвитку та сенсорно-моторної сфери дітей з розладом аутистичного спектру і розробити програму ерготерапії.
3. Проаналізувати динаміку досліджуваних показників та оцінити ефективність впливу програми ерготерапії на сенсорно-моторний розвиток та адаптаційні показники дітей з розладом аутистичного спектру.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних даних, педагогічний експеримент, ерготерапевтичне спостереження, структура та зміст програми фізичної терапії з елементами ерготерапії дітей з розладом аутистичного спектру за матеріалами досліджень Кари Косинськи, процес корекції рухових та моторних навичок дітей першого вікового періоду з РАС.

Результати дослідження та їх обговорення. Одержані результати дослідження та їх обговорення полягають в можливості реалізації змісту розробленої програми в практику освітніх організації, інклюзивних центрів, реабілітаційних організацій, що спеціалізуються на проблемі розладу аутистичного спектру у дітей. Результати наукового дослідження можуть бути використані при підготовці та покращенні професійної компетентності фахівців до роботи з дітьми з розладом аутистичного спектру.

Висновки. Без своєчасної та професійної корекційно-реабілітаційної допомоги значна частина дітей з РАС є не пристосованими до життя в

суспільстві. Аналіз сучасних досліджень з проблеми організації реабілітаційної допомоги дітям з РАС виявив, що, виходячи з визнаної в даний час проблематики дитячого аутизму і асинхронії розвитку психічних та моторних функцій при даному порушенні, система корекційно-реабілітаційного супроводу повинна бути комплексною і використовувати специфічні для даного порушення методи, засоби, форми і прийоми втручання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Впровадження програми ерготерапії може сприяти організації та корекції поведінки дитини; розвитку здібності до комунікативної взаємодії; навчанню навичкам самообслуговування; зниженню негативних проявів аутизму; посиленню психічної активності дитини; здатності активно проводити вільний час; підготовці до навчання та можливості успішної інтеграції дитини у суспільне життя.

Список використаної літератури:

1. Кара Косінскі Эрготерапія для дітей з аутизмом /Катеринбург.:Рама паблішінг, 2017. 184с.

2. Сокровенні люди. Як живуть в Україні діти с аутизмом //журнал Кореспондент №21- К.: 2016. с. 32.

3. Алвін Дж., Уорік Э. Музична терапія для дітей з аутизмом. М.: Теревінф, 2004. 208 с.

4. Джин Айрес: Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. М.: Теревінф, 272 с.

5. Моріс Кетрін, Грін Джина, Льюїс Стівен К. Заняття по модифікації поведінки для аутичных дітей: посібник для батьків та спеціалістів. C.Luce/School.: Greek Boulevard, Auslin, Texas, 1996.

6. Як сенсорна інтеграція може змінити мозок при аутизмі [Режим доступу: http://outfund.ru/kak-sensornaya-integraciya-mozhet-izmenit-mozg-priautizme/]

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ХВОРИХ НА РЕЦИДИВУЮЧИЙ БРОНХІТ

Юрій Чемер

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. У тезах представлено комплексну програму фізичної терапії (ФТ) для дітей молодшого шкільного віку, які страждають на рецидивний бронхіт (РБ). Розроблена програма може суттєво поліпшити якість життя, знизити ризик прогресування і хронізації захворювання у зазначеного контингенту.

Ключові слова: фізіотерапевтична допомога, якість життя, діти, рецидивуючий бронхіт.

Вступ. Проблема організації ефективного відновного лікування дітей з частими захворюваннями органів дихання у тому числі РБ продовжує залишатися в фокусі контролю педіатрії [3]. За даними різних авторів[3, 4] у дітей з РБ у подальшому житті може відбутися трансформація його на бронхіальну астму чи хронічний бронхіт, що призводить до значного погіршення якості життя, як окремої дитини так і зменшення потенціалу здоров'я всієї нації. Світова медична та фізіотерапевтична спільнота наголошує, що надання фізіотерапевтичної допомоги дітям з РБ має відбуватися на основі доказової медицини [1, 3]. Незважаючи на високу медико-соціальну значимість проблеми, до теперішнього часу не склалося загальновизнаних підходів до відновного лікування часто хворіючих дітей.

Мета дослідження: розробити програму ФТ з науково обґрунтованим підбором засобів, які сприяють максимально повному та швидкому відновленні активності та участі дітей молодшого шкільного віку хворих на РБ на санаторному етапі.

Матеріал і методи дослідження: систематизація та узагальнення сучасних науково-методичних знань та результатів практичного досвіду з питань ФТ дітей молодшого шкільного віку хворих на РБ.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка програми ФТ дітей молодшого шкільного віку хворих на РБ базувалася на сучасних підходах, зокрема обстеження та оцінка проводилася за допомогою використання Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності і здоров'я, що дозволило полегшити та стандартизувати оцінку конкретних проблем, які виникають у повсякденному житті, з метою підбору та використання всіх необхідних, а головне, доцільних та доказових компонентів фізіотерапевтичної допомоги [2].

Підбір засобів та методів ФТ у комплексній програмі здійснювали індивідуально, базуючись на пацієнт-орієнтованому (проблемно-орієнтованому) підході, який перш за все передбачає відповідність засобу ФТ проблемі, віковим особливостей дітей молодшого шкільного віку, фізичного розвитку, функціонального стану дихальної системи, адаптаційних можливостей серцево-судинної системи. Кожен метод/засіб втручання, представлений у розробленій програмі ФТ, має достатній рівень доказовості у менеджменті дітей хворих на РБ.

Довгострокові цілі розробленої програми фізичної терапії дітей з РБ покликані поліпшити їх фізичне здоров'я та збільшити тривалість періоду ремісії захворювання, тим самим покращуючи якість життя для забезпечення соціальної адаптації дитини. Програма фізичної терапії включає два етапи (I та II) і містить базовий компонент та варіативний. Базовий компонент спрямований на покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи, підвищенню рівня імунітету дихальних шляхів та опірності організму і представлений у формі занять терапевтичними (дренажними) вправами, вібраційним масажем, лікувальною дозованою ходьбою, гідрокінезотерапією, дихальною гімнастикою та ігровою діяльністю.

У програмі ФТ враховувалися анатомо-фізіологічні особливості молодшого шкільного віку та рекомендації щодо організації процесу навчання руховим діям [2, 3] як складової процесу ФТ. Індивідуальні особливості дітей враховувалися у варіативному компоненті: обструктивні зміни у системі дихання при підборі дихальних вправ; рівні зниження резервного об'єму видиху та ємкості вдиху; характеристики постави при підборі коригувальних вправ процедур лікувальної гімнастики та гідрокінезотерапії; хронічні осередки інфекції при встановлені впливу засобів фізіотерапії.

Висновки. Науково обґрунтувано та розроблено програму ФТ для дітей молодшого шкільного віку хворих на РБ із застосуванням всіх сучасних підходів до фізіотерапевтичного втручання даної категорії на санаторному етапі, які сприяють максимально повному та швидкому відновленні активності та участі дітей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: впровадження розробленої програми ФТ, для дітей молодшого шкільного віку хворих на РБ в санаторно-реабілітаційні центри та лікувально-профілактичні заклади для віддалених етапів відновлення та перевірка її ефективності.

Список використаної літератури:

1. Арєшина Ю. Б. Обгрунтування напрямків створення комплексної відновлювальної технології для дітей, які страждають на рецидивний обструктивний бронхіт. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 2–3, С. 194–197.

2. Арєшина Ю. Б. Зміст програм домашньої терапії для дітей 4–7 років, які мають рецидивний бронхіт. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12, С. 4–7.

3. Дорошенко В. В. Фізична терапія з використанням фізіотерапевтичних засобів дітей середнього шкільного віку з бронхолегеневою патологією в умовах навчального закладу. *Вісник Запорізького національного університету.* 2014. №1, С. 127-133.

4. Савенкова Н. Д., Джумагазиев А. А. Безрукова Д. А. Рецидивирующий бронхит у детей: состояние проблемы. *Астраханский медицинский журнал*. 2014. 9, № 1, С. 29-37.

IV. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

МОТОРНА ФУНКЦІЯ ТОВСТОЇ КИШКИ ЯК ОДНА З ЗАПОРУК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Павло Киричек[1], Галина Лук'янцева[1], Тетяна Олійник[1], Наталія Моторна[2]

Національний університет фізичного виховання і спорту України[1]
Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця[2]
Київ, Україна

Анотація. Належна реалізація рухової активності товстої кишки є однією з умов засвоєння нутрієнтів і реалізації функціональних резервів організму спортсмена. Глибинні механізми регуляції означеної функції представляють собою надскладну нервово-гуморальну взаємодію і остаточно не вивчені.

Ключові слова: товста кишка, моторна функція, регуляція.

Вступ. Досягнення високих результатів у спорті вимагає від спортсменів максимальної реалізації функціональних резервів організму, в тому числі за рахунок вчасної мобілізації поживних речовин з нутрієнтів спожитої їжі [1]. Важливе значення для повноцінного засвоєння енергетичних і пластичних субстратів має моторна функція товстої кишки, без якої процеси перетравлення та всмоктування поживних речовин в організмі спортсмена не зможуть здійснюватися оптимально. Питання вивчення механізмів регуляції скоротливої діяльності травного каналу, а також дослідження впливу речовин-коректорів рухової активності кишок набувають особливого значення та актуальності.

Мета дослідження - систематизувати відомості наукової літератури щодо нервово-гуморальних і міогенних регуляторних механізмів моторної функції шлунково-кишкового тракту.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети щодо обраної проблематики ми використовували наступні методи дослідження - контент-аналіз, метод системного аналізу, бібліосемантичний метод. Були опрацьовані роботи вітчизняних та закордонних авторів у наступних наукометричних ресурсах та базах даних - PubMed, Google Scholar, Scopus, WoS.

Результати дослідження та їх обговорення. Харчування є одним з життєво важливих факторів, що беруть участь у забезпеченні високого рівня функціональної активності при заняттях спортом. Відповідно, проблематика поглибленого вивчення механізмів регуляції моторної функції ШКТ представляє собою одну з нагальних наукових та практичних проблем сучасної біологічної науки і сфери спорту. Скоротлива діяльність кишок забезпечує здійснення резервуарної функції, перемішування хімусу, а також його просування до прямої кишки із подальшим видаленням з організму [2]. Функціонування м'язів стінки ШКТ створює умови для завершення процесів гідролізу макронутрієнтів та всмоктування води, електролітів, мономерів. Регуляція моторної функції товстої

кишки здійснюється головним чином завдяки метасимпатичним рефлексам з механо- та хеморецепторів, збудження яких призводить до активації аферентних нейронів ентеральної нервової системи (ЕНС) із подальшим скороченням циркулярних та інших м'язів кишок [3]. Нейрони ЕНС характеризуються різноманітністю фенотипів і експресують ті ж нейротрансмітери, що і ЦНС [4]. ЕНС модулює скоротливу активність м'язів кишки за рахунок виділення низки нейромедіаторів та нейромодуляторів (серотонін, пурини, оксид азоту, ацетилхолін, нейропептиди тощо). Крім нервових регуляторних впливів, важливе значення у процесах корекції скоротливої діяльності стінки кишки має вплив численних гуморальних чинників – гормонів (мотилін, холецистокінін, гастрин тощо), а також метаболітів та хімічних зсувів та зрушень вмісту порожнини кишок. Рухові дисфункції товстої кишки можуть бути наслідком порушень узгодженої діяльності ЦНС та ЕНС, гуморальних механізмів регуляції, а також погіршення кровообігу в стінці кишки, дистрофією нейронів ЕНС тощо [5]. Порушення моторики призводять до вторинних дисфункціональних змін - погіршення пристінкового і мембранного травлення, всмоктування, порушення гомеостазу мікробіому. Це загрожує розвитком дисбактеріозу, посилює вже наявні порушення травлення. Надалі можливі пошкодження епітелію і розвиток запального процесу. Порушення моторної функції товстої кишки є провідними патофізіологічними механізмами виникнення захворювань ШКТ (закрепи, синдром подразненої кишки, злоякісні пухлини), що потребує складного та тривалого лікування [6, 7], а також знижує результативність у спорті. Втім, глибинні механізми реалізації і регуляції рухової активності товстої кишки остаточно не з'ясовані і потребують подальшого вивчення.

Висновок. Моторна функція товстої кишки визначається складним комплексом взаємопов'язаних центральних і місцевих нервово-гуморальних впливів, порушення яких призводить до появи функціональних розладів та патологічних проявів. Наслідками означених несприятливих змін є погіршення засвоєння поживних речовин, яке знижує спортивну результативність.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: є пошук та розробка засобів потенційної корекції скоротливої діяльності товстої кишки, ефективних та безпечних для організму спортсмена.

Список використаної літератури:

1. Пешук ЛВ, Іванова ТМ, Гавалко ЮВ, Рогова КІ. Роль харчування у забезпеченні метаболічних потреб спортсменів. *Науковий вісник ЛНУВМБТ ім. С.З. Гжицького*. 2015 17(61) С. 92-96.

2. Costa M, Brookes SJ, Hennig GW. Anatomy and physiology of the enteric nervous system. *Gut.* 2000. 47(4) p. 15-19. doi: 10.1136/gut.47.suppl_4.iv15.

3. Duan H, Cai X, Luan Y, Yang S, Yang J, Dong H, et al. Regulation of the Autonomic Nervous System on Intestine. *Front Physiol*. 2021 Jul 14;12:700129.

4. Spencer NJ, Hu H. Enteric nervous system: sensory transduction, neural circuits and gastrointestinal motility. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2020 Jun;17(6) p. 338-351. DOI: 10.1038/s41575-020-0271-2.

5. Bharucha AE, Brookes S.J.H. Neurophysiologic Mechanisms of Human Large Intestinal Motility. Physiology of the Gastrointestinal Tract, Elsevier

Inc. 2018; 1812 p. 10.1016/B978-0-12-809954-4.00023-2.

6. Böttner M., Barrenschee M., Hellwig I., Harde J., Egberts J.H., Becker T., et al. The enteric serotonergic system is altered in patients with diverticular disease. *Gut.* 2013 Dec;62(12) p. 1753-62. DOI: 10.1136/gutjnl-2012-302660.

7. Berg P., McCallum R. Dumping Syndrome: A Review of the Current Concepts of Pathophysiology, and Treatment. Dig. Dis. Sci. 2016 Jan;61(1) p. 11-18.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олександр Петрухнов, Євгенія Громко

Харківський національний медичний університет

Харків, Україна

Анотація. Реабілітація військовослужбовців засобами фізичної культури є однією зі значимих складових процесу відновлення військовослужбовців після проходження військової служби чи виконання складних бойових завдань, що особливо важливо у сучасних умовах військового стану.

Ключові слова: засоби фізичної культури, реабілітаційні програми, складові здоров'я, принципи реабілітації.

Вступ. Для повноцінної реабілітації військовослужбовців до комплексу проведених заходів має бути включено реабілітацію засобами фізичної культури з урахуванням індивідуальних показників та стану конкретного військовослужбовця [3]. Значення цього виду реабілітації для повноцінного відновлення складно переоцінити та неможливо замінити іншими засобами чи способами. Тому питання як теоретичного, так і практичного дослідження реабілітації засобами фізичної культури і її вдосконалення та розвитку є актуальним.

Мета дослідження: аналіз теоретичних основ реабілітації військовослужбовців засобами фізичної культури. До завдань дослідження можна віднести комплексний розгляд та виокремлення завдань, функцій, принципів, способів та особливостей такого виду реабілітації, на основі аналізу визначити його проблеми та перспективи.

Результати дослідження та їх обговорення. Реабілітація військовослужбовців засобами фізичної культури являє собою систему заходів, що розробляється спеціалістами з реабілітації, військовими лікарями. З метою відновлення працездатності та придатності до військової служби для військовослужбовців після перенесених травм [2]. Окрім цього, реабілітація військовослужбовців засобами фізичної культури спрямована також на загальне відновлення фізичних можливостей організму, вдосконалення роботи його функціональних систем, поліпшення психічного стану. Важливо також зазначити, що до реабілітації засобами фізичної культури відносяться заходи із різною мірою залучення військовослужбовців до участі у них (від виконання простих фізичних вправ до участі у змаганнях з певного виду спорту).

Розглядаючи мету, завдання та результати проведення реабілітації військовослужбовців у контексті складових здоров'я, ми визначили, що вплив фізичної реабілітації на стан військовослужбовців можна назвати комплексним, багатогранним, оскільки він стосується кожної з цих складових.

Найбільш очевидним є вплив на фізичну складову. Попри те, що військовослужбовці, які перебувають на реабілітації, не можуть виконувати нормативні фізичні вправи та завдання з фізичної підготовки на рівні з іншими їх колегами, саме виконання фізичних вправ відповідного до стану військовослужбовця рівня складності сприяє поступовому відновленню працездатності шляхом відточення моторних навичок, вдосконалення сили, координації, спритності військовослужбовців. Окрім цього, вплив реалізується у більш швидкій мобілізації та підвищенні ефективності виконання організмом фізіологічних функцій: покращення кровообігу, збільшення оксигенації тканин, покращення функціонування м'язів, набору м'язової маси, прискорення метаболізму [4]. Усі ці процеси сприяють позитивній динаміці лікування захворювань та травм, прискоренню повернення до нормальної життєдіяльності та можливого повернення до несення військової служби.

Важливим аспектом також є вплив занять фізичною культурою у процесі реабілітації на психічну складову здоров'я, що є особливо актуальним для військовослужбовців після перебування у зоні ведення бойових дій значної інтенсивності, тобто в умовах постійних небезпек та підвищених ризиків смерті та травмування. Зокрема, заняття фізичною культурою та виконання фізичних вправ вважаються результативним способом для нормалізації у військовослужбовців ставлення до себе та власних вчинків, ставлення до життєвих перешкод. Під час занять фізичною культурою у військовослужбовців формується своєрідний психофізіологічний комплекс емоцій, почуттів та відчуттів, спрямованих на подолання перешкод, боротьбу із суперником, досягнення якомога більш високих результатів. [2]. Завдяки концентрації військовослужбовця у процесі реабілітації на досягненні спортивних цілей, більш швидко відбувається подолання різноманітних психічних проблем, виниклих в умовах ведення бою: посттравматичного стресового розладу, депресії, пригнічення, синдрому провини вцілілого.

Інтелектуальна складова здоров'я також піддається позитивній динаміці у процесі реабілітації засобами фізичної культури. Так, заняття фізичною культурою та спортом (у випадках значних порушень стану здоров'я військовослужбовця навіть елементарне виконання простих фізичних вправ) значною мірою задіює рухові центри головного мозку та сприяє формуванню нових нейронних зв'язків [5]. Таким чином покращення стану інтелектуальної складової здоров'я відбувається шляхом напрацювання необхідних алгоритмів, аналізу помилок у техніці виконання, залучення військовослужбовців до вибору способів їх реабілітації. За допомогою занять фізичною культурою, наприклад, при розробці стратегії спортивних ігор у військовослужбовців покращується вміння аналізувати ситуацію, планувати подальші дії та власну стратегію фізичного розвитку.

Соціальна складова здоров'я також підпадає під позитивний вплив у процесі реабілітації засобами фізичної культури. Так, взаємодія із соціальним середовищем, що під впливом тривалого перебування в умовах бойових дій могла зазнати негативного впливу, у випадку реабілітації засобами фізичної культури зазнає позитивних змін у кількох аспектах [2]. А саме необхідність спілкування з різними категоріями осіб під час реабілітації (реабілітолог, лікар, тренер, учасники команди, суперники) створює різні соціальні ситуації, які потребують розв'язання безпосередньо військовослужбовцями, що сприяє їх інтеграції у систему соціальних взаємовідносин у цивільних умовах, яка може значно відрізнятися від такої системи у бойових умовах.

Наступний принцип – систематичність, тобто регулярність, яка досягається шляхом створення індивідуального графіку занять для військовослужбовця, включення занять у особистий розпорядок дня та сприяє ефективності проведених заходів [2].

Також одним із ключових принципів є комплексність [5], яка забезпечується взаємним доповненням різних видів реабілітації (фізична, психічна, соціальна, професійна.), що сприяє їх синергії для отримання кінцевого позитивного результату.

Важливо також згадати про принцип поступовості [3], згідно з яким навантаження у процесі реабілітації мають градуюватися від простіших до більш складних для уникнення перенавантаження.

Окрім цього слід наголосити на важливості принципу мотивації, згідно з яким реабілітаційні заходи мають бути спрямовані на підвищення мотивації військовослужбовців до здорового способу життя та відновлення їх фізичних можливостей [1]. Також відповідно до цього принципу психологічна робота щодо вмотивованості до занять серед особового складу, який перебуває на реабілітації має регулярно проводитися на різних ланках (як спеціалістами з реабілітації, лікарями так і побратимами та командирами підрозділів) для досягнення максимального результату.

Висновки. Засоби фізичної культури є важливим і ефективним компонентом системи реабілітації військовослужбовців. Їх багатогранність та ефективність щодо покращення стану здоров'я військовослужбовців визначає одну з провідних ролей у відновленні працездатності та боєздатності особового складу. Для досягнення максимального позитивного результату проведення такої реабілітації має відповідати вищеописаним принципам та оновлюватися відповідно до модернізації системи охорони здоров'я військовослужбовців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. До перспектив подальших досліджень у напрямку реабілітації військовослужбовців засобами фізичної культури включають розробку нових та оптимізацію наявних способів реабілітації з урахуванням наукового підходу та змін у системі охорони здоров'я військовослужбовців у контексті європейської інтеграцією системи забезпечення збройних Сил України загалом.

Список використаної літератури:

1. Задубінна Я. Про військово-спортивну реабілітацію у ЗСУ. *АрміяInform Інформаційне агентство АрміяInform*. URL:

https://armyinform.com.ua/2023/03/02/pro-vijskovo-sportyvnu-reabilitacziyu-u-zsu/ (дата звернення: 23.04.2023).

2. Матвейко О. М. Застосування засобів фізичної підготовки для прискорення реабілітації військовослужбовців після отриманих травм. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 161-166.

3. Рогаля Ю. Л. Роль диференційованого підходу до застосування лікувальної фізичної культури у реабілітації учасників АТО. *Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації : матеріали IV Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет-конференції* Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 131–133.

4. Омельчук О. В., Юденко О. В., Крушинська Н. М. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць, Вип. 3 К(131) 21 С. 445-451 (DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).109)

5. Слухенська, Р. В., Логуш, Л. Г., Зендик, О. В., Гуліна, Л. В. Комплекс заходів щодо фізичної реабілітації військовослужбовців. *Науковий часопис НПУ імені М. П .Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*, Випуск 1 (159) 2023 С. 130-132 (DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).31)

САМОМАСАЖ ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЗМАГАНЬ В SHUFFLEBOARD

Валерія Рубан, Тетяна Скалій

Інститут спорту та фізичної культури
Університету економіки
Бидгощ, Польща

Анотація. В роботі представлено статистичні дані чисельності людей похилого віку Європейського регіону. Для підтримки функціональних можливостей та забезпечення благополуччя ВООЗ рекомендує підвищити рівень фізичної активності. З'ясовано, що одним із дієвих методів зняття м'язової напруги у гравців у Shuffleboard є самомасаж, який застосовується перед та після змаганнями. Рекомендовано для усунення спазму м'язів та фасцій використовувати самомасаж тенісними м'ячами.

Ключові слова: похилий вік, гра Shuffleboard, самомасаж.

Вступ. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) населення Європейського регіону старіє швидкими темпами: згідно прогнозів частка людей у віці понад 65 років до 2050 р. зросте з 14% до 25%. Сьогодні чисельність людей віком старше 60 років становить більше 1 мільярда [1].

В Польщі люди віком понад 65 років становлять 13,5% населення. В європейських країнах середній показник сягає 17%, при цьому треба усвідомлювати, що цей відсоток поступово, але стабільно зростає. У 2021 році в Україні нараховували 9 978 200 осіб старших 60 років. Багато осіб похилого віку в наш час не мають доступу навіть до базових ресурсів, необхідних для повноцінного та гідного життя [2].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає активне старіння як процес підтримки функціональної здатності, що забезпечує благополуччя в похилого віці, яке включає такі поняття, як щастя, задоволеність і самореалізація. На жаль, багато жителів Європи ведуть малоактивний спосіб життя. Активний спосіб життя допомагає особам старшого та похилого віку залишатися максимально самостійними протягом довгого часу та знову відчути себе частиною суспільства. ВООЗ рекомендує дорослим, в тому числі і особам старшого віку, займатися фізичною культурою не менше 150 хвилин на тиждень. І навпаки, відсутність фізичної активності і сидячий спосіб життя є двома основними факторами ризику для здоров'я, з якими, згідно з наявними оцінками ВООЗ, щорічно пов'язаний один мільйон випадків смерті в Європейському регіоні [1,6,7].

Мета дослідження: узагальнити аналіз та підходи до систематизації методологічних основ фізкультурно-спортивної реабілітації та рекреації. Акцентування необхідності у науково обґрунтованих системних дослідженнях, які повинні включати синергетичні мультимодальні засоби до розв'язання важливої проблеми рухливої активності осіб похилого віку та застосування самомасажу як одного із реабілітаційних засобів при відновленні після змагань.

Результати дослідження та їх обговорення. 3 серпня 2020 року на 73-й Всесвітній асамблеї ВООЗ було схвалено розпочати *Десятиліття здорового старіння (2020-2030)*, яке допоможе об'єднати експертів ООН, громадянське суспільство, уряд та фахівців у сфері медицини для обговорення стратегічних цілей Глобальної стратегії та Плану дій щодо старіння та здоров'я населення на планеті [1].

Одним із засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для підвищення рухової активності є спортивні ігри. Сенс цих ігор у тому, що вони як розважають, так і покращують пам'ять, увагу, логічне мислення, дрібну моторику пальців рук і координацію рухів. Проте, під час тренування та змагань від учасників часто можна почути скарги на біль в кінцівках і спині. Одним із дієвих методів зняття м'язової напруги може бути самомасаж, який можна застосовувати перед та після змагань [1, 5, 6, 7].

Спортивна гра Shuffleboard впливає на м'язи поясу верхніх та нижніх кінцівок, а після турніру у осіб старшого віку спостерігається напруження і втома. Для цього одним з найпоширеніших засобів є самомасаж. Його можна проводити як руками, так і з допомогою різних інструментальних пристроїв [5].

Міофасціальний реліз - це техніка самомасажу, який проводиться з використанням спеціальних ролів, м'ячів та інших спеціалізованих тренажерів з різним ступенем жорсткості та розмірів [3].

Усунення напруження м'язів та фасцій відбувається за рахунок механічного впливу на ділянки болю, так звані тригерні точки [3]. Для цього використовуються м'ячі (одинарні та здвоєні) та спеціальні роли, або циліндри. Механічна дія масажера у вигляді рола усуває спайки фасцій з м'язами, сприяє посиленню кровотоку у болючій ділянці, що призводить до підвищення еластичності стінок судин та поліпшення живлення клітин. Але це достатньо жорсткий пристрій, використання якого надає неприємні больові відчуття. Якщо ж його замінити на тенісний м'яч, то ці відчуття будуть більш щадні. Самомасаж тенісним м'ячем, як різновид такого локального інструментального масажу добре зарекомендував себе у боротьбі з багатьма недугами. Ним з успіхом можна усунути м'язову напругу, полегшити головний біль внаслідок перетискання кровоносних судин і нервів у шиї [4].

Тенісний м'яч щільний, але покритий м'якою тканиною, його легко використовувати для проведення локального або точкового масажу. Масажувати тенісним м'ячем найкраще поклавши його на тверду поверхню. На занадто м'якому або слизькому покритті м'ячик провалюватиметься або покотиться і не надасть належного натискання на тригерну (болючу) зону. Тривалість такого масажу має становити близько однієї хвилини на кожну ділянку. Під час міофасціального релізу можуть виникати болючі відчуття, що є абсолютно нормальним явищем.

В своїй роботі ми починали з масажу долонь рук. Далі опрацьовували підошви ступнів. Виконували вправу близько 2 хвилин, після чого масажували підошву іншої стопи. Таким чином виконували 5 підходів.

Потім проводили самомасаж шиї, поперекового відділу, після чого переходили до самомасажу спини, і далі масажували потиличну зону. Поклавши м'яч під голову в області потилиці і катали його доти не відчували ослаблення м'язової напруги. Потім переходили до масажу рук.

Висновки. Проведений аналіз науково-методичної літератури вказав, що гра Shuffleboard навантажує м'язи поясу верхніх та нижніх кінцівок, а після турніру у осіб, особливо старшого та похилого віку спостерігається напруження та втома. Навчання методиці самомасажу за допомогою тенісного м'яча дозволить самостійно усувати всі напруження м'язів та фасцій.

Перспективи подальших досліджень пов'язано з навчанням методикам самомасажу осіб похилого віку.

Список використаної літератури:

1. Рубан Л., Путятіна Г. Активне довголіття за європейськими стандартами. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи. 2021. С. 351.

2. Життя європейців: старіння в Польщі та інших країнах ЄС. https://life.pravda.com.ua/society/2014/10/7/181766/

3. Майерс Томас. Фасциальный релиз для структурного баланса. Київ. Форс Україна. 2020. 320 с.

4. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу. Харків «ОВС». 2007. 216 с.

5. ШАФФЛБОРД правила гри. https://jak.koshachek.com/articles/zrozumiti-ci-pravila-shafflbord-vsesvitno-vidomij.html

6. Wiemeyer, J., Kliem, A. Serious games in prevention and rehabilitation—a new panacea for elderly people?. Eur Rev Aging Phys Act. 2012. 9. 41–50 p. https://doi.org/10.1007/s11556-011-0093-x

7. Willaert, J., De Vries, A.W., Tavernier, J. et al. Does a novel exergame challenge balance and activate muscles more than existing off-the-shelf exergames?. J NeuroEngineering Rehabil. 2020. 17. 6 p. https://doi.org/10.1186/s12984-019-0628-3

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ГЕРОЇ ТАКОЖ ГРАЮТЬ. «ІГРИ НЕСКОРЕНИХ» - ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Віталіна Шевченко, Лариса Рубан

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У матеріалах конференції йдеться про вивчення самого терміну «Ігри нескорених» та про історію їх виникнення саме в Україні. Дана тема дослідження дає можливість встановити більш новий та сучасний спосіб реабілітації і відновлення військовослужбовців та ветеранів через змагання. Розповідається про аналіз проведення ігор і про їх підготовку. Досліджується вплив ігор на фізичне відновлення, психологічну реабілітацію та соціальну інтеграцію військовослужбовців та ветеранів.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, військовослужбовці.

Вступ. На сьогоднішній день, Україна, яка багато років переживає війну на своїй території, скоро зазнає Перемоги. Але, нажаль, Перемога для країни коштуватиме дорого. Україна це країна, яка веде боротьбу з агресором на своїй же стороні, має значну кількість військовослужбовців, які повернулися з фронту з травмами та інвалідністю. Звичайно, існує безліч способів реабілітації і методів відновлення, але не в цьому випадку. Коли людина, живучи нормальним життям у процвітаючій країні, змушена йти захищати свої землі, свою сім'ю і свою волю та свободу, бачачи як довкола вмирають її друзі та рідні - це зовсім інше. В той самий час термін «Реабілітація» набуває інших кольорів. Українські військові проходять випробування, які відображаються не тільки на їхньому фізичному стані, а й на психологічному. Тому з метою допомоги цій категорії людей та їхньому відновленню, українські ветерани мають можливість брати участь у змаганнях, які називаються «Invictus Games». У цьому тексті ми розглянемо, як «Ігри Нескорених» допомагають українським ветеранам повернутися до повноцінного життя, які спортивні дисципліни доступні для участі та як участь у змаганнях впливає на інтеграцію та соціалізацію цієї категорії людей [5].

Мета дослідження: проаналізувати, дослідити систему проведення змагань та їх вплив на фізичне та психологічне відновлення бійців. Сприяти

розвитку та популяризації спорту як дієвого засобу реабілітації серед поранених військовослужбовців та ветеранів. Спонукати суспільство й державу створювати для цього необхідні умови.

Результати дослідження та їх обговорення. «Invictus Games» це змагання, засновані на ідеї британського принца Гаррі, є унікальною можливістю для воєнних, які повернулися з фронту з травмами та інвалідністю, показати свою міць та духовність [4]. Україна стала однією з країн, яка приєдналася до міжнародної ініціативи «Ігри Нескорених». Змагання Invictus Games в Україні принесли значні результати для воєнних, які взяли участь у цьому заході.

Україна приєдналася до цих змагань у 2017 році та з того часу відправляє своїх ветеранів на Invictus Games щорічно [1]. Захід зібрав військовослужбовців з усієї країни, які долучилися до змагань та змогли продемонструвати свої здібності у різноманітних видах спорту. Це стало можливістю для українських ветеранів показати свою міць та здібності, а також знайти нових друзів та підтримку в складних життєвих ситуаціях. Протягом тижня учасники змагань змагалися у різних дисциплінах та знаходили підтримку один від одного, допомагаючи один одному подолати труднощі та випробування, які стали у них на шляху. Учасники змагалися у таких дисциплінах, як стрільба, плавання, легка атлетика, бокс та багато інших видів спорту [2]. Кожен учасник мав можливість продемонструвати свої здібності та силу, використовуючи спорт як інструмент для підтримки своєї реабілітації та повернення до активного життя.

Одним з результатів змагань було зміцнення духовної складової учасників. Участь у змаганнях надала воєнним можливість зустріти та спілкуватися зі своїми колегами з усієї країни та інших країн світу, що стало для них великою психологічною підтримкою. Крім того, змагання Invictus Games в Україні стали можливістю показати суспільству мужність, витривалість та силу українських воєнних, які не здавалися перед викликами, що сталися на Донбасі, і які не здаються і зараз, попри війні у всій Україні [7].

Висновки. Загалом, Invictus Games в Україні не тільки сприяли фізичній та психологічній реабілітації ветеранів, а й дали змогу показати, що незважаючи на труднощі та перешкоди, українські воєнні зберігають міць та духовність, які є важливими рисами їхнього характеру.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Надалі ми плануємо провести порівняльний аналіз, який буде ґрунтуватися на реальних історіях учасників даних змагань, щоб дізнатися на скільки ігри допомогли змінити їхнє життя.

Список використаної літератури:

1. "Invictus Games 2017: історія, дисципліни, розклад змагань" https://www.sport.ua/uk/news/372657

2. "Українські військові здобули перемоги на Invictus Games" https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2312614-ukrainski-vijskovi-zdobuli-peremogi-na-invictus-games.html

3. "Invictus Games 2020: все, що потрібно знати про турнір" https://www.bbc.com/ukrainian/features-53693464

4. "Інфографіка: Invictus Games 2017 в Канаді" https://www.pravda.com.ua/news/2017/09/24/7153867/ nvictus Games Foundation. (2021). About Invictus Games. Retrieved from https://invictusgamesfoundation.org/about-the-games/

5. Kyiv Post. (2021). Ukrainian team at Invictus Games 2022 will compete in wheelchair basketball, sitting volleyball. Retrieved from https://www.kyivpost.com/ukraine-politics/ukrainian-team-at-invictus-games-2022-will-compete-in-wheelchair-basketball-sitting-volleyball.html

6. Ministry of Defence of Ukraine. (2019). Invictus Games. Retrieved from https://www.mil.gov.ua/en/news/2019/11/25/invictus-games/

7. Ukraine Crisis Media Center. (2017). Invictus Games to Be Held in Ukraine in 2020. Retrieved from https://uacrisis.org/en/54491-invictus-games-ukraine

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ТРЕНДІВ

Володимир Духов
Науковий керівник: старший викладач Тетяна Мошенська
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Фітнес-індустрія продовжує активно розвиватися, а нові тренди та інноваційні технології допомагають забезпечити покращення якості тренувань та збільшення популярності фітнесу в цілому. У тезах розглянуто основні тенденції, які стали популярними в світі фітнесу в останні роки.

Ключові слова: фітнес тренди, тренування з власною вагою, онлайн-тренування, фітнес-технології, здоров'я, хайкінг, трекінг.

Вступ. У світі фітнесу постійно з'являються нові тренди та напрямки, які відображають потреби та бажання споживачів. У останні роки відбулися значні зміни в способі життя людей, і це також відобразилося в фітнесі.

Мета дослідження: визначення п'яти основних фітнес трендів, які набули популярності за останні роки.

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

Результати дослідження. У результаті дослідження можна визначити найбільш популярні тренди у фітнесі за останні роки. Отже, першим трендом, який став дуже популярним в останні кілька років, є "групові тренування". Це може бути будь-який вид тренування, від танців до боксу, викладений в груповому форматі. Групові тренування дозволяють побудувати спільноту та надихнути людей досягати більших результатів [1].

Другим трендом є "функціональний тренінг". Він включає в себе вправи, які підвищують мобільність, згідність та силу, що потрібно в повсякденному житті. Функціональний тренінг робить акцент на рухові маневри, які покращують реакцію на навколишнє середовище та збільшують стабільність тіла [2].

Третім трендом є "онлайн-тренування". У зв'язку з пандемією COVID-19 багато фітнес-центрів перейшли на онлайн-формат. Люди можуть займатися спортом з будь-якого місця з допомогою смартфону або комп'ютера. Онлайн-тренування дають можливість зберегти час, знизити витрати та отримати доступ до кращих тренерів та тренувань у всьому світі [3].

Четвертим трендом є "кросфіт". Кросфіт включає в себе інтенсивні тренування, які сприяють швидкому зростанню сили та витривалості.

Кросфіт також зосереджується на функціональних вправах, що поліпшує роботу серцево-судинної системи, сприяє зниженню ваги та підвищенню рівня фітнесу загалом [4].

П'ятим трендом є "хайкінг та трекінг". Це може здатися не зовсім трендом фітнесу, але все більше людей включають хайкінг та трекінг в своє щоденне життя як спосіб збільшення рухової активності та насолоди природою. Відвідування парків та заповідників для прогулянок та сканування краєвидів стає все популярніше серед любителів фітнесу [5].

Крім цих п'яти трендів, які зараз є дуже популярними в галузі фітнесу, можна відзначити такі тренди, як "веганська дієта", "пілатес", "танці", "тренування з власною вагою" та "Інтервальне навантаження". Ці тренди також знаходять широке використання в фітнесі [6].

Висновки. Отже, на основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що фітнес-індустрія продовжує активно розвиватися, а нові тренди та інноваційні технології допомагають забезпечити покращення якості тренувань та збільшення популярності фітнесу в цілому.

Зокрема, спостерігається збільшення популярності функціональних тренувань, які дозволяють забезпечити більш ефективну роботу над м'язами та сприяти покращенню рухової координації. Також відзначається зростання інтересу до занять йогою та пілатесом, які дозволяють спокійно працювати над тілом та розслабитися.

Фітнес-індустрія постійно змінюється, і популярні тренди не залишаються незмінними. Групові тренування, функціональний тренінг, онлайн-тренування, кросфіт та хайкінг та трекінг - це найбільш актуальні фітнес тренди в останні роки. Знаючи ці тренди, фітнес клуби можуть створювати ефективні тренувальні програми, що відповідають побажанням та потребам клієнтів, тим самим приваблюючи нових клієнтів та зберігаючи існуючих.

Інші тренди, такі як використання фітнес-трекерів, віртуальної технології та популяризація рослинної їжі, допомагають забезпечити більш збалансований та здоровий підхід до фітнесу та дієти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: дослідити зацікавленість здобувачів вищої освіти цими фітнес-напрямками.

Список використаної літератури:

1. Воробйова Анастасія, Світові та національні тренди 2019. Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ. С. 12

2. Олександра Благій, Наталія Лисакова. Тенденції розвитку групових фітнес-програм . Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ. 2012.12.25. 57 с.

3. Прокоф’єва Наталія Олексіївни. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт освітньою програмою «Фітнес та рекреація» , Тенденції розвитку ринку фітнес-послуг міста Києва. Національний університет фізичного виховання і спорту України 24.11.2021. С. 5-6.

4. Пангелова, Н., Круцевич, Т., Москаленко, Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2022 . С. 84.

5. Кравцова О. Особливості та перспективи розвитку бекпекінг туризму в Україні. Харківська державна академія культури, 2022. С. 24-27.

6. Пангелова, Н., Круцевич, Т., Москаленко, Н.Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2022 . С. 82-83.

ВОРКАУТ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Руслан Іванко

Науковий керівник: старший викладач Тетяна Мошенська

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Розглянуто питання мотивації молоді до занять фізичними вправами засобами воркауту. Що включає в себе різні види тренувань, які можуть бути корисними для кардіоваскулярної функції, м'язової маси та сили, зниження стресу та покращення загального самопочуття.

Ключові слова: мотивація, воркаут, фізичні вправи, спосіб життя.

Вступ. Для збільшення мотивації до занять фізичними вправами окрім класичних видів спорту потрібно розглядати й сучасні фітнес напрямки, які популярні серед молоді. Таким, наприклад, є воркаут– вулична субкультура, яка об’єднує унікальний підхід до тренувань, прагнення до різнобічного розвитку особистості і соціальну активність. Він базується навколо тренувань з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя серед молоді.

Мета дослідження: дослідити специфіку воркауту, як засобу фітнес тренування, що мотивує молодь до занять фізичними вправами.

Матеріал і методи дослідження - огляд та аналіз інформації з наукових публікацій та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. У результаті дослідження можна визначити що за останні роки все більш популярним серед молоді стає воркаут. [1;5] Культура воркауту просуває ідею отримання сильного, красивого і здорового тіла. Базується навколо тренувань з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя серед молоді. Однак, для досягнення результату необхідно регулярно тренуватися і дотримуватися поступового прогресу, а також постійно варіювати вправи, щоб м'язи не звикли до навантажень. Таким чином, використання уяви та здатності до постійного змінювання вправ є ключовими принципами воркауту. Воркаут переосмислює традиційні вправи, такі як підтягування, згинання розгинання рук в упорі лежачи, на брусах та присіди. Застосування уяви дозволяє придумувати безліч варіантів цих вправ та комбінувати їх, щоб досягти вражаючих результатів [4].

В Америці в 90-х підлітки почали активно працювати над побудовою свого тіла, займаючись на звичайних вуличних спортивних майданчиках. Вони

підтягувалися та виконували інші вправи, роблячи своє тіло рельєфним. Коли Інтернет став загальнодоступними в мережі стали поширюватися відео, де можна було побачити тренування воркаут. Деякі з яких називалися гетто-тренування (англ. Ghetto workout), що, можливо, пов'язано з тим, що їх викладали в Інтернет афроамериканці, які проживають в так званих гетто. Деякі ролики викликали великий інтерес у молоді по всьому світу. Не зрозуміло, хто першим почав підписувати ролики, як «street workout», але назва міцно прижилася і пізніше в Європі трансформувалася в «воркаут». В Україні цей рух поширився в 2008 році [5].

Зацікавленість у воркауті зросла до такої міри, що люди почали змагатися між собою у майстерності, що в результаті привело до організації реальних змагань та навіть Чемпіонатів світу.

Основними чинниками формування мотивації до занять фізичною культурою та фізичного самовдосконалення молоді є бажання до збереження власного здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку, природні потреби в руховій активності, прагнення до самореалізації. А також мотивуючу функцію мають засоби масової інформації, поради батьків, друзів, педагогів [6].

Аналізуючи наукову літературу бачимо, що в майбутньому кількість учасників руху зростатиме, оскільки до нього приєднуватимуться нові міста та країни. Більше людей зможуть побачити, які результати можна досягти завдяки вправам з власною вагою, тому вони почнуть займатися фізичними вправами та включатимуть розвиток тіла у свій розпорядок дня [2; 3].

Висновок Використання засобів воркауту може сприяти пробудженню інтересу і потреб до занять фізичними вправами у молоді. Встановлено, що основними перевагами воркауту є: доступність занять, відсутність потреби у дорогих приладах; розповсюдження та популяризація здорового способу життя та засудження шкідливих звичок; формування гарного тіла без допомоги обтяжень, тобто робота з вагою тільки власного тіла.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив найбільш мотивованих за рейтингом фітнес-програм на різні показники здоров'я молоді.

Список використаної літератури:

1. Беляк Ю. І. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. 2006. № 4. С. 14–16.

2. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Херсон, 2006. 20с

3. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), 2013. №10. С.62-65.

4. Гнітецька Т. В., Ковальчук Н. М. Стріт-воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури. 2016

5. Греков М. А. Воркаут в системі фізичного виховання молоді : дис. – Харківський національний педагогічний університет імені ГС Сковороди, 2022.
6. Грецький О., Мицкан Б. Формуваня мотивації до занять спортом. 2016.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ОБЛАДНАННЯМ TRX НА ПОКАЗНИКИ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Ірина Латвинська, Галина Артем'єва
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проведене дослідження представлено результатами обробки інформації, щодо динаміки змін показників компонентного складу тіла жінок зрілого віку, які займаються фітнесом з використанням обладнання TRX.
Ключові слова: TRX, жінки зрілого віку, компонентний склад тіла.

Вступ. У сучасному світі ринок фітнес послуг швидко розвивається та розширюється завдяки появі нових фітнес програм. Останнім часом, серед жінок зрілого віку, значну популярність отримала фітнес програма з використанням обладнання TRX. Як вказують автори [1, 5], вона не тільки дозволяє покращити силові показники, але і робить стрункішим зовнішній вигляд жінок, завдяки перерозподілу компонентного складу тіла. Однак у джерелах інформації сьогодні недостатньо літератури стосовно міри впливу занять з обладнанням TRX на показники компонентного складу тіла жінок зрілого віку, що підкреслює актуальність дослідження.

Мета: визначення міри впливу занять з використанням обладнання TRX на показники компонентного складу тіла жінок зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз інформаційних джерел стосовно впливу занять з обладнанням TRX на організм жінок, та зокрема на компонентний склад тіла.
2. Проаналізувати зміну показників компонентного складу тіла жінок зрілого віку під впливом занять з обладнанням TRX.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проходило у місті Харків на базі фітнес клубу «Территория Fitness» У дослідженні приймали участь 50 жінок зрілого віку, які прийшли на заняття з використанням обладнання TRX. Нами використовувались наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, біоімпедансний метод (використовувався OMRON [1, 3]), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Жінки, що дали згоду на участь у дослідженні, протягом 6 місяців займались оздоровчим фітнесом за програмою TRX 3 рази на тиждень по 55 хвилин [1, 4, 6]. Результати порівняльного аналізу досліджуваних показників представлені на рис.1.

На початку дослідження нами було виявлено, що згідно нормам встановленим ВООЗ [2], жінки зрілого віку мають надлишкову масу тіла 26,1±0,8 кг/м^2, показник вісцерального жиру відповідає рівню «високий» та складає

10,2±0,39 ум.од., показник жирова маса відповідає рівню «високий» та складає 34,6±1,27%, показник м’язова маса відповідає рівню «недостатній вміст м’язової тканини» та дорівнює 27,6±0,78%.

Наприкінці дослідження було проведено повторне тестування показників компонентного складу тіла досліджуваних жінок. Отримані результати вказують на позитивну динаміку зміни усіх показників компонентного складу тіла.

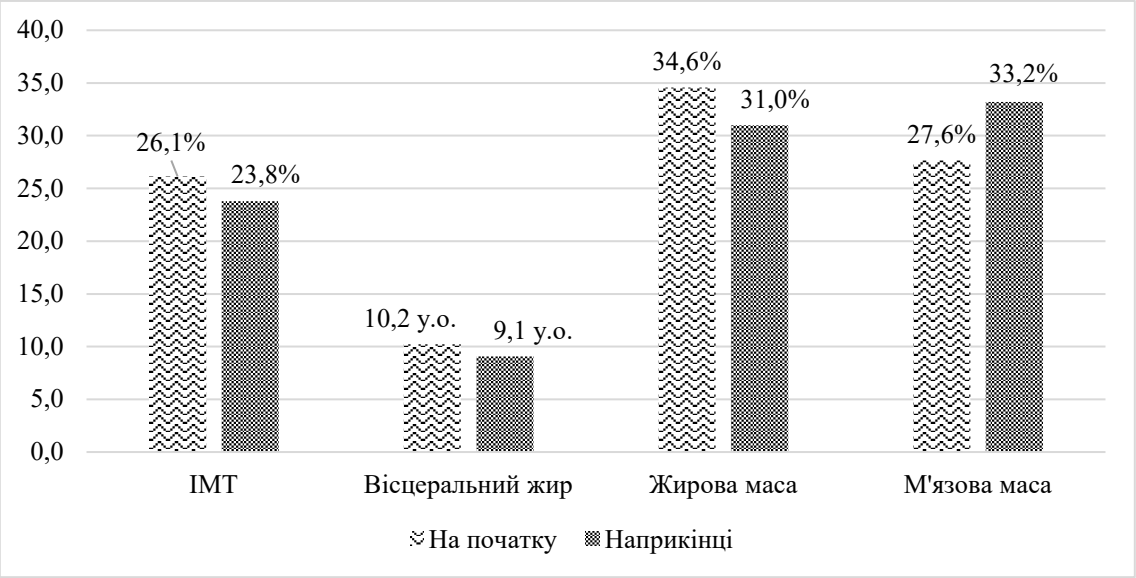


Рис. 1. Порівняння показників компонентного складу тіла жінок зрілого віку на початку та наприкінці педагогічного дослідження, (n=50)

Достовірні зміни при $p<0,05$ відбулись у показниках ІМТ та жирова маса, при $p<0,01$ достовірно змінились показники вісцеральний жир та м’язова маса. ІМТ покращився відповідає оцінці «нормальна маса тіла» та дорівнює 23,8±0,57 кг/м^2, показник вмісту вісцерального жиру покращився, відповідає нормі та дорівнює 9,1±0,34 ум.од., показник жирової маси покращився, відповідає рівню «нормальний вміст жирової тканини» та дорівнює 31,0±1,18%, показник м’язової маси покращився, відповідає рівню «нормальний вміст м’язової тканини» та дорівнює 33,2±0,63%.

Висновки.

1. Аналіз джерел інформації виявив недостатню кількість досліджень стосовно впливу занять з використанням обладнання TRX на організм жінок зрілого віку, та зокрема на компонентний склад тіла.

2. Ефективність впливу занять з обладнанням TRX підтверджується позитивною динамікою та достовірністю змін при $p<0,05$ та $p<0,01$ показників компонентного складу тіла жінок зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: визначити вплив занять з обладнанням TRX на морфофункціональні показники жінок зрілого віку.

Список використаної літератури:

1. 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.

2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Статут ВООЗ. URL: https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution (дата звернення 16.03.2023).

3. Монітор складу тіла і ваги. Керівництво по експлуатації URL: https://ru.manuals.plus/omron/bcm-500-body-composition-monitor-and-scale-with-bluetooth-manual#axzz7UrDFf8jU (дата звернення: 17.03.2023).

4. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК; 2016. 356 с.

5. TRX в фитнесе: что это такое. URL: https://fitness.gde-luchshe.ru/blog/trx-v-fitnese-chto-eto-takoe/ (дата зіернення: 17.03.2023).

6. TRX Suspension training. URL: https://www.trxtraining.com (дата звернення 23.03.2023).

ГРОМАДСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ США ЯК ВАЖЛИВА ІНСТИТУЦІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Олександр Леонтьєв

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Запоріжжя, Україна

Анотація. У статті розглянуто основні напрями діяльності громадських організації США як вагомого чинника формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення. Наведено найбільш численні громадські організації та групи спільнот, які вони об'єднують; схарактеризовано основні напрями їхньої діяльності, спрямованість, мету та завдання.

Ключові слова: громадська організація, здоров'язбереження, доросле населення, США.

Вступ. Формування компетентностей та впровадження здоров'язбережувальної діяльності, виховання та формування культури здоров'я населення відноясяться до найбільш важливих завдань як кожної держави, так і усього людства загалом. Проблема здоров'язбереження дорослого населення уже знаходить своє розв'язання на рівні громадських організацій США.

Метою дослідження було висвітлити спрямованість, основні завдання та напрями діяльності громадських установ щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення США.

Матеріали і методи дослідження полягають у пошуку, аналізі та синтезі нормативних документів, статутів та програм діяльності громадських організацій США щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні наукові дослідження розкривають аспекти законодавчого забезпечення формування

здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення у США. Досліджено, що законотворці США надають вагомого значення окресленій проблемі, що визначається великою кількістю законодавчих актів та різноплановістю їх спрямування [2].

У США наявна велика кількість громадських організацій, які здійснюють свою діяльність в усіх напрямках суспільної діяльності. Ми розглянемо найбільш представницькі організації діяльність яких пов'язана з формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення США.

Американський союз охорони здоров'я, фізичної культури, відпочинку і танцю (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance) є національною, некомерційною членською організацією, яка в основному спеціалізується на професіях, пов'язаних із впровадженням здорового та активного способу життя. AAHPERD займається проблемами здоров'я. Союз спонукає вчителів, батьків та дорослих лідерів до відповідальності за виховання дітей та молоді у контексті здорового способу життя. Союз складається з п'яти незалежних національних асоціацій та налічує більш ніж 25, 000 членів [1]. Члени п'яти асоціацій Американського союзу охорони здоров'я, фізичної освіти, відпочинку і танцю структурно представляють власну сферу інтересів. Національна Асоціація Танців (National Dance Association) виступає за здорові професійні практики у танцювальній освіті. Американська Асоціація Дозвілля та Відпочинку (American Association for Leisure and Recreation) підтримує професійні практики відновлення фізичного стану, освітян та студентів. Американська Асоціація Здоров'я (American Association for Health Education) допомагає професіоналам у сфері охорони здоров'я просувати власні думки щодо здорового способу життя у освіту. Національна Асоціація Спорту та Фізичної Освіти (National Association for Sports and Physical Education) просуває професійні практики у різних видах спорту та рухової діяльності шляхом дослідже розповсюдження інформації. Національна Асоціація для Дівчат та Жінок у Спорті (National Association for Girls and Women in Sports) надає керівні вказівки та стандарти для жіночих атлетичних програм у коледжах та школах.

Висновки: актуальна та фундаментальна проблема формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення США активно розвязується на рівні 5 основних громадських організацій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у подальшому вивченні та запозиченні позитивного досвіду щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення в України.

Список використаної літератури:

1. AAHPERD's Mission and Vision [Електронний ресурс]. Режим доступу до сайту: http://www.aahperd.org/about/mission.cfm.

2. Мединський С.В., Кирієнко О.Г. Популяризація здорового способу життя у мас-медія США. *Модернізація педагогічної освіти у глобальному вимірі безпеки соціально-турбулентного світу : збірник матеріалів міжнародного форуму*, м. Київ, 16 лютого 2023. С. 404-407. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39217/Forum_zbirnyk%20materialiv_2023.pdf?sequence=3&isAllowed=y

НАПРЯМИ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ В УНІВЕРСИТЕТАХ США (НА ПРИКЛАДІ УНІВЕРСИТЕТУ ЦЕНТРАЛЬНОГО АРКАНЗАСУ)

Іван Луценко
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Запоріжжя, Україна

Анотація. У статті досліджено завдання, цілі та структуру напрямів оздоровчої-спортивної роботи в університетах США на прикладі внутрішньо-університетських змагань в університеті центрального Арканзасу.

Ключові слова: спорт, оздоровлення, університети, США.

Вступ. Підвищити ефективність фізичного виховання, збільшити рухову активність студентів, формувати зацікавленість у здоровому способі життя – можливо лише через підвищення рівня інтересу у студентів до фізичного виховання і спорту. Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї [1].

Мета дослідження: розглянути види діяльності Департаменту оздоровлення студентів та Центру студентського сервісу університету центрального Арканзасу, направлені на фізичне оздоровлення та покращення психологічного стану студентів, співробітників та викладачів.

Матеріал і методи дослідження полягають у порівняльно-педагогічному досліджені наявних документів, положень та звітів щодо організації, завдань та змісту оздоровчо-спортивної роботи в університетах США.

Результати дослідження та їх обговорення. Внутрішньо-університетські змагання» (Intramural Sports) в університеті центрального Арканзасу є однією з основних складових частин роботи Департаменту оздоровлення студентів та Центру студентського сервісу (Division of Student Services).

Метою «Внутрішньо-університетських змагань» є надати можливість кожному студенту університету центрального Арканзасу прийняти участь у якомусь виді спортивних змагань або у системних тренувальних заняттях, які найкраще будуть відображати можливості, інтереси, прагнення особи, а також відповідати її навчальному графіку.

Програма «Внутрішньо-університетських змагань» переслідує наступні цілі:

– надати можливість як студентам, так співробітникам і викладачам для фізичного оздоровлення, рекреації та релаксації від напруженого навчального процесу та наслідків стресів, пов’язаних з швидким ритмом життя в сучасному суспільстві;

– надати можливість рівного доступу всім учасникам до спортивних споруд та обладнання;

– заохочувати студентів, співробітників та викладачів до системних занять фізичною культурою та рекреацією через якісні спортивні програми;

– надати можливість для спортивного вдосконалення та здобуття вищих спортивних досягнень через використання сучасних та досконалих спортивних споруд університету центрального Арканзасу;

– згуртовувати студентів, розвивати в них командний дух;

– надати можливість спілкування, соціальних контактів та дружніх стосунків, які не можуть бути реалізовані під час навчального процесу;

– надати можливість кожному студенту, незалежно від його спортивних досягнень, отримувати насолоду та задоволення від занять улюбленим видом спорту [2].

У програму «Внутрішньо-університетських змагань» включено як традиційні змагання з таких видів спорту як американський футбол, софтбол, волейбол, баскетбол, футбол, так і індивідуальні види спорту, такі як теніс, баскетбол, крос кантрі та інші індивідуально-організовані види спортивно-оздоровчої діяльності.

Висновки. Внутрішньо-університетські змагання – це можливість кожному студенту університету центрального Арканзасу прийняти участь у якомусь виді спортивних змагань або у системних тренувальних заняттях, які найкраще будуть відображати можливості, інтереси, прагнення особи, а також відповідати її навчальному графіку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у подальшому вивченні, аналізі та можливостей імплементації в Україні наявних практик оздоровчо-спортивної роботи університетів США.

Список використаної літератури:

1. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. зб. Наукових праць. Луцьк, 2005. С. 250.

2. Intramural Sports. [Інтернет ресурс]. Код доступу до сайту: https://www.uca.edu/intramurals.htm

ВІЙНА В УКРАЇНІ, ІЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ. ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВІЙНИ

Володимир Мамонов, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто вплив фітнесу на підтримання фізичного та психологічного стану під час війни. У дослідженні було використано кілька методів, включаючи анкетування та спостереження. Встановлено що заняття фітнесом може позитивно впливати на підтримання фізичного та психологічного стану.

Ключові слова: Травми, ПТСР, фітнес, здоров'я, ВООЗ**.**

Вступ. Війна завжди була однією з найстрашніших подій в історії людства. Вона залишає наш світ у руїнах, зачеплює кожну людину і має далекосяжні наслідки для всього суспільства. Проте, навіть у найбільш тяжкий час, люди відчувають потребу дбати про своє здоров'я та фізичну форму. У таких умовах фітнес може стати важливим засобом для збереження здоров'я. Ми розглянемо, як фітнес може допомогти воїнам і цивільному населенню в умовах війни та конфліктів.

Метою дослідження є узагальнення сучасно науково-методичні знання, вітчизняний та зарубіжний досвід щодо застосування і аналіз впливу занять фітнесом на психоемоційний стан людей, з метою його покращення.

Матеріал та методи дослідження. Було проведено аналіз існуючих літературних джерел, наукових робіт, спроба систематизувати та узагальнити сучасні науково-методичні знання а також вітчизняний та зарубіжний досвід щодо застосування засобів фітнесу для осіб, що мали бойовий досвід, зазнали негативних наслідків війни, чи мають діагностований ПТСР. Попередньо було з’ясовано, що фізична активність сприяє збереженню фізичного та інших видів здоров’я, а також має значний позитивний вплив на емоційний і психічний стан людини.

Травматичні події, як війна в Україні, змінюють звичайний уклад життя людей, виривають їх зі звичного місця проживання та мають негативні наслідки для психічного та фізичного здоров’я [1].

Всесвітня організація охорони здоров’я визначає ментальне (психічне) здоров'я як стан благополуччя, за якого людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати й робити внесок у життя своєї спільноти [2].

Травматичний досвід викликає такі емоції, як страх, тривога та страждання, і може спонукати уникати подібних ситуацій у майбутньому. Для частини тих, хто зазнав травматичної події, ця емоційна реакція стає неконтрольованою та може перерости в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [3].

У середньому поширеність ПТСР і депресії як серед біженців, так і серед населення, яке залишилося у зоні конфлікту, зіставна та сягає майже 30% [4].

Фітнес має позитивний вплив на психічне здоров'я. Він зменшує рівень тривоги та депресії, збільшує самооцінку та підвищує настрій. Згідно з дослідженнями, регулярні заняття фітнесом сприяють покращенню якості сну та зниженню рівня стресу. [5]

Отже, заняття фітнесом має великий потенціал у поліпшенні здоров'я населення, зокрема зменшуючи ризик розвитку хронічних захворювань, підвищуючи фізичну та психічну стійкість, знижуючи рівень стресу та тривоги, а також сприяючи формуванню позитивних соціальних відносин.

Результат дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного нами наукового дослідження були отримані результати свідчать про доцільність включення засобів фітнесу, спрямованих на покращення психоемоційного стану, соціалізіцію, спосіб набуття нових корисних звичок осіб із ПТСР.

Висновки. Таким чином, результаті дослідження літературних джерел та аналізу проведених досліджень було встановлено, що фітнес-програми можуть значно покращити фізичне та психічне здоров'я людей різного віку та статі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є розширення обсягу вивчення впливу фітнесу на фізичну та психологічну стійкість воїнів в умовах бойових дій. Дослідження ефективність різних видів фітнесу на різних етапах бойових дій.

Список використаної літератури:

1. Фішер, К., Хейворд, С. Психологічна реакція на спортивну травму та наслідки для реабілітації. Sport Science Review, 2015. 24 (5-6), с. 273- 292.

2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я: факти про здоров'я України 2016.

3. Rosen, G.M., & Lilienfeld, S.O. Посттравматичний стресовий розлад: критерії DSM-5 та нові напрямки діагностики. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2018. 14, p. 121-147.

4. І.С. Миронюк, Г.О. Слабкий, О. С. Щербінська, В. Й. Білак, Лук'янчук Наслідки війни з російською федерацією для громадського здоров'я України 2022.

5. Lee, S., Kim, Y., & Kim, Y. The effects of physical fitness exercise on physical and psychological health among middle-aged adults: A systematic review and meta-analysis. Journal of physical therapy science, 2020. 32(9), p. 599-604.

ОСОБЛИВОСТІ КРОСФІТУ ЯК НАПРЯМКУ У ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ

Артур Немашкін

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто сутність поняття «кросфіт», як одного з напрямків у фітнес-індустрії.

Ключові слова*:* кросфіт, фітнес, спорт.

Вступ. Кросфіт є одним із «брендів» фітнес–занять, який здобув популярність серед представників чоловічої та жіночої статі, серед спортсменів, серед курсантів правоохоронних органів, студентів та клієнтів фітнес–клубів.

Мета дослідження всебічно дослідити кросфіт, як напрямок у фітнес-індустрії.

Матеріал і методи дослідження: огляд та аналіз наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Кросфіт був винайдений в Америці в 80–х роках гімнастом Грегом Гласманом.

Кросфіт можна визначити як систему загальної фізичної підготовки, що складається з функціональних рухів, що постійно варіюються, які виконуються із високою інтенсивністю. Кросфіт виховує максимально різнобічних атлетів,

тобто вони повинні бути і сильними, і витривалими, швидкими, вибуховими, координованими, загалом готовими до будь–якої фізичного навантаження. Атлет отримує рівномірний та повноцінний фізичний розвиток.

Умовно кросфіт можна поділити на фітнес для здоров'я та спорт. Оздоровчі фітнес тренування ставлять своїм завданням покращення здоров'я та набуття хорошої фізичної форми.

Всі комплекси оздоровчого кросфіту можна розкласти на декілька видів [2]:

 Тяжкоатлетичні. (W) Вправи цієї групи передбачають виконання вправ з обтяженням – вільними вагами.

 Гімнастичні. (G) Специфіка виконання вправ цієї групи – фізичні навантаження за допомогою ваги тіла.

 Кардіологічні. (M) Мета цієї групи вправ – розвиток метаболічної функціональності організму людини.

Кросфіт як спорт має основну мету – перемогу на різних змаганнях. Змагання з кросфіту проходять у певний часовий відрізок, вони складаються з кількох спеціально підібраних комплексів. Кожен окремий комплекс включає низку завдань, що передбачають виконання гімнастичних та кардіологічних вправ з переміщення свого тіла та важкоатлетичних вправ з переміщення спортивного інвентарю та снарядів [1-3].

Висновки. Кросфіт – це кругове тренування, яке полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час.

По–перше, у комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток відразу кількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість та спритність. У зв'язку з цим, підготовку за системою кросфіт зазвичай ділять на три складові: важка атлетика, гімнастика та кардіо.

По–друге, у цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільною вагою. У кросфіті тренування максимально функціональні.

По–третє, в кросфіті немає змагальних вправ. На турнірах спортсмени можуть виконувати різні вправи та їх поєднання. Підготовка будується для опрацювання різних фізичних якостей у різні дні тренувань. Наприклад таке поєднання: сила і спритність, витривалість і спритність, витривалість та сила.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягає в тому, що кросфіт відрізняється значним впливом на функціональний стан як початківців спортсменів, так і професіоналів.

Список використаної літератури:

1. CrossFit керівництво з тренувань URL: https://psychosearch.ru/libraries/CrossFit_Training_Guide_By_Greg_Glassman_Ru.pdf.

2. Євсєєв Ю. І. Фізична культура/Ю. І. Євсєєв. Вид. 9–е, стер. Х. Фенікс, 2014. 444 с.

3. Річ Фронінг. Як Кросфіт зробив мене найбільш фізично підготовленим людиною Землі / Р. Фронінг. К.: Вид–во Ексмо, 2016. 272 с.

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА СТАН ЗДОРОВ`Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ліна Поспілько, Катерина Максимова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Під час дослідження було розглянуто основні питання щодо покращення стану здоров'я студентської молоді та шляхи підвищення ефективності оздоровчого процесу завдяки використанню сучасних фітнес-технологій.

Ключові слова: фітнес-технології, молодь, рухова активність, оздоровчий ефект.

Вступ. У цей час одним з найпоширеніших напрямків фізкультурно-оздоровчих технологій є фітнес. Відомо, що різні напрямки фітнесу позитивно впливають на всі компоненти здоров'я людини. Це дозволяє розглядати фітнес як високоефективну систему оздоровчих занять, націлених на вдосконалення фізичних кондицій, зміцнення самопочуття, гармонійний фізичний розвиток.

Мета дослідження: вивчити вплив сучасних фітнес-технологій на стан здоров'я сучасної молоді.

Матеріал та методи дослідження. З метою виявлення впливу фітнес-технологій на стан здоров'я сучасної молоді було використано метод теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. В реаліях сьогодення, наше суспільство занепокоєне тенденцією зниження рухової активності молоді та погіршення стану її здоров`я через пандемію, малорухомий спосіб життя та дистанційне навчання [1].

Одним із способів мотивації до рухової активності молоді є застосування сучасних фітнес-технологій, які мають гармонійний вплив на організм, спрямований на розвиток рухових якостей та фізичну підготовку в цілому [4].

У фітнесі існує широкий позитивний спектр впливу на всі сторони організму й особистості молоді [2]. У поведінці це проявляється в зібраності, великої життєвої енергії, оптимістичному настрої, в умінні забезпечити свій повноцінний відпочинок, у цілісній культурі більш здорової так активної життєдіяльності.

У психічних проявах спостерігається гарне самопочуття, нервово-психічна стійкість, вольова організація, менша схильність стресам і депресії.

У функціональних проявах можна відзначити більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності й тренованості; зниження захворюваності й хворобливих відчуттів, більш швидке й повноцінне відновлення після фізичної й розумової діяльності, посилення імунних механізмів організму.

Цінність використання фітнес-технологій, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль,

підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, підвищують кардіо-респіраторні функції організму, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал.

Оздоровчий ефект занять фітнесом полягає в загально-фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, підвищенні психоемоційного самопочуття молоді, сприяє проявленню творчої активності.

Висновки. Таким чином, оздоровчий ефект занять з використанням фітнес-технологій полягає в загально фізіологічному впливі на організм, підвищені обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, психоемоційного самопочуття молоді, сприянні творчій активності тощо [1].

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу сучасних фітнес-технологій на морфофункціональні показники організму сучасної молоді на прикладі Bosu training.

Список використаної літератури:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу: http:// zakon2.rada.gov.ua/laws/show/478/2009

2. Жлобо Т.М., Жлобо В.О. Застосування здоровязрозвивальних фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти. Науковий часопис *Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб.наук.праць. Київ : Вид-во НПУ імені Драгоманова,2019.Вип. 3К (110). С. 208-212.

3. Исхакова, Р.Ф., Голубева Г.Н. Детский фитнес в системе ДОУ. *Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта*. 2010. №4 (17). С. 45-50.

4. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт*: наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. 2008. № 3. С. 78-81.

5. Пономорьов Н.Г., Сайкіна Е.Г. Фітнес-технології як шлях підвищення інтересу і ефективності занять з фізичної культури. *Теорія і практика фізичної культури*. № 8. 2011. С. 55–60

ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ ТА ФІТНЕС-ДОДАТКИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Юлія Сайченко
Науковий керівник: старший викладач Тетяна Мошенська
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто, проаналізовано та встановлено популярні онлайн-платформи та фітнес-додатки для занять фізичними вправами в сучасних умовах.

Ключові слова: онлайн-платформи, додатки до смартфону, фізичні вправи, фітнес-додатки.

Вступ: Протягом останнього часу в Україні переважає онлайн режим праці та навчання, що негативно впливає на велику кількість аспектів життя людей, зокрема на їх фізичний стан. Але фахівці рекомендують навіть в дистанційних умовах приділяти увагу своєму фізичному стану. Регулярна фізична активність має безліч переваг для здоров'я. Зокрема: профілактує стрес і покращує настрій, зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, нормалізує рівень холестерину, глюкози у крові й артеріального тиску, зміцнює м'язи, кістки та зв'язки, зменшує ризик травм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває гнучкість і спритність, поліпшує мозкову діяльність, підвищує постачання кисню до мозку, покращує творчі здібності. Загально відомо, що виконання фізичних вправ може не тільки підтримувати тіло в формі, а й знижувати рівень стресу в організмі людини, за рахунок зниження кількості гормону стресу - кортизолу. [1]

Таким чином порятунком для багатьох людей є онлайн-платформи та фітнес-додатки, якими можна користуватися будь де і будь коли.

Мета дослідження: розглянути та проаналізувати популярні онлайн-платформи та фітнес-додатки для занять фізичними вправами.

Матеріали дослідження: огляд та аналіз різних наукових статей та загальних інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Проаналізовано науково-методична література та простір інтернет-ресурсів. Встановлено найкращі онлайн-платформи та фітнес-додатки, які зможуть допомогти людям підтримувати своє тіло в формі та знизити рівень стресу.

Першою є онлайн-платформа «FIIT», яка дає можливість вибрати план на 4 або 6 тижнів тренувань залежно від вашої мети, є щотижневі тренування з урахуванням рівня підготовленості. Крім того, можливо дивитися статистику та відслідковувати свій прогрес тиждень за тижнем [7].

Другою онлайн-платформою є «Movement for modern life», що пропонує 800 різних відео з йоги для різних рівнів підготовленості. До того ж платформа дає змогу завантажувати ролики в автономний режим, що дозволяє, наприклад, практикуватися без підключення до мережі [4].

Третім є фітнес-додаток «Nike Training Club», він включає в себе тренування для різних рівнів підготовки - від початківця до професійного. [5]

Четвертим є фітнес-додаток «Adidas Training», який включає велику кількість тренувань, тривалістю від 9 до 45 хвилин. Він має вже розроблені заняття з вправами для схуднення, набору м'язової маси, поліпшення різних показників. Можна обрати різноманітні програми тренувань. Також «Adidas Training» дозволяє ділитися своїми результатами і приймати участь в різних челенджах. Крім інформації про тренування в цьому додатку є статті на тему правильного харчування [3].

П’ятим фітнес-додатком є «The 12-Minute Athlete», складається з високоінтенсивних інтервальних тренувань, які тривають 12 хвилин. Але для тих, хто хоче збільшити навантаження, можна обрати ще й 16-хвилинні тренування [6].

Висновок. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що онлан-платформи та фітнес-додатки є надзвичайно корисними в сучасних умовах для користування будь де і будь коли. Вони стануть у нагоді в умовах онлайн режиму праці та навчання. Тим, хто втратив можливість займатися в фітнес клубах та залах, а також тим, хто просто любить тренуватися вдома. До того ж, ще одним плюсом онлайн занять є різноманіття, бо на заняттях з різних видів фітнесу створюється позитивний емоційний фон, підвищується рівень рухової активності та інтерес до занять фізичними вправами [2].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розглянути найпопулярніший фітнес-додаток, або онлайн-платформу, якою користується молодь.

Список використаної літератури:

1. Жорняк В. О. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності в умовах воєнного стану. Молодий вчений. 2022.
2. Мозолев О. Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. Scientific Collection «InterConf». 2022. №. 136. С. 414-418.
3. «Adidas Training» [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: https://www.runtastic.com/
4. Movement for modern life [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: https://movementformodernlife.com/
5. «Nike Training Club» [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: https://www.nike.com/ntc-app
6. «The 12 - Minute Athlete» [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: https://www.12minuteathlete.com/
7. «FIIT» [Еклектронний ресурс] Режим доступу: https://play.google.com/store/apps/details?id=tv.fiit.app&hl=uk&gl=US

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ ТЕНСЕГРИТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Олександра Сіпаткина, Катерина Максимова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто сутність поняття тенсегриті в професійній діяльності сучасного фітнес-тренера. Встановлено важливість оперування цим поняттям у фаховій діяльності фітнес-тренера.

Ключові слова: тенсегриті, тренерська діяльність, фітнес-тренер, професіоналізм, фахова діяльність.

Вступ. Останнім часом Україна все більш активно впроваджує культ здорового способу життя серед населення, зокрема серед фахівців різних галузей. Заслуговує на увагу професійна діяльність майбутніх фітнес-тренерів, попит на який с кожним роком зростає. У зв'язку з цим, з'явилася величезна кількість таких фітнес-клубів і мереж фітнес-центрів по всій території України, як AURA, AQUARIUM, MalibuFit, Egoiste, Safari тощо. Тому, постійно підвищуються вимоги щодо професійної діяльності майбутніх фахівців фітнес-індустрії, завданням якої є зміцнення та покращення стану здоров'я населення України не лише засобами сучасних фітнес-технологій, але й із застосуванням нових термінів та понять у фітнесі, серед яких є поняття тенсегриті.

Метою дослідження є аналіз сутності поняття тенсегриті в професійній діяльності сучасного фітнес-тренера.

Матеріалами та методами дослідження слугували огляд та аналіз зарубіжної, а також вітчизняної наукової літератури сьогодення.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведенного нами наукового дослідження було з'ясовано, що поняття «тенсегриті» з'явилось завдяки доречно сказаному виразу архітектора Р. Бакмінстера Фуллера про «інтегрований натяг», сутність якого полягала в каркасних системах розтягування та стискання (від англ. словосполучення "tensional integrity" - поєднання шляхом натягування)[5]. Ця архітектурна конструкція складається з системи трубок та тросів, в якій трубки працюють на стискання, а троси - на розтягування. Цей принципом архітектурної будови було перенесено на архітектурну будову тіла людини, яка з позиції здоров'я є основою для його формування та зміцнення впродовж життя [3].

Найбільш доречним прикладом є прямоходіння людини, кістки якої є своєрідними розпірками для м'яких тканин, і саме завдяки цьому, людина здатна підтримувати певне положення у просторі [2]. Щоб виправити порушення опорно-рухового апарату, доцільніше впливати саме на м'які тканини, ніж на кістки. Тим самим, щоб вилікувати будь-яку проблему людського організму, не обов'язково впливати на травмовану частину, адже вона, скоріш за все, виникла компенсаторно, внаслідок зовсім іншої тенсегриті - частини тіла[4].

Без тенсегриті неможливо зрозуміти, як відбувається рух та взаємодія структур. Цей принцип з його архітектурною логікою допоможе фітнес-тренерам змінити свої погляди на механізм руху під час фітнес-тренувань, а також слугуватиме корисною інформацією щодо особливостей будови тіла людини, як воно реагує на фітнес-навантаження [2].

Висновки. Таким чином, у результаті дослідження було з'ясовано, що невід'ємною складової професіоналізму сучасного фітнес-тренера є основний принцип тенсегриті. Тому що, професійна майстерність тренера є синтезом його постійного зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей. І проявляється тренерська майстерність у неодноразовому досягненні фітнес-мети найраціональнішим чином, гарантованому знаннями й інтуїцією, оновлення та підвищення своїх професійних фітнес-знань.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз роботи принципу тенсегриті в площині системі Pilates.

Список використаної літератури:

1. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія / М. М. Василенко. – Київ: «Центр учбової літератури», 2018.

2. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Єжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013.

3. Biotensegrity – The Structural Basis of Life, Graham Scarr. The original English language work has been published by: Handspring Publishing Limited Pencaitland, EH34 5EY, United Kingdom Copyright 2018.

4. Dorsher P. T. Myofascial pain: rediscovery of a 2000-year-old tradition? Medical Acupuncture; 1995.

5. Myers W. Thomas. Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists 3rd Edition . Elsevier Health Science.

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

Анастасія Солодовник

Науковий керівник: старший викладач Тетяна Мошенська

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто розвиток фітнес-індустрії в умовах сучасних реалій. Проаналізовано проблеми з якими вона стикається. Встановлено важливість популяризації та просування фітнесу в житті українців.

Ключові слова: фітнес -індустрія, фітнес-клуби, фітнес- рух.

Вступ. Однією з найперспективніших галузей у сфері послуг можна вважати фітнес індустрію, яка постійно розвивається та має великий потенціал. Причиною цього є світова мода щодо здорового способу життя. На сьогоднішній

день вона є важливою соціальною та економічною галуззю. Все більше людей починають стежити за своїм здоров'ям, займатися створенням гарної фізичної форми та популяризувати здоровий спосіб життя. Але наразі тільки 3% людей працездатного віку залучені до занять фітнесом, і, на жаль, фітнес-рух в Україні поширюється не так швидко.[3]

Мета дослідження: проаналізувати стан та перспективи фітнес-індустрії в Україні.

Матеріали та методи дослідження. Аналіз наукової літератури , засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Важливим сегментом розвитку масового спорту є фізкультурно-оздоровчі клуби (фітнес-центри, спортивні об'єднання громадян, акціонерні товариства та ін.), які постійно розвиваються. Вони були і залишаються найбільш привабливими для великої кількості населення. Тому необхідно створювати такі умови, які б приваблювали інвесторів.

За статистичними даними Міністерства молоді та спорту зменшення кількості закладів масового спорту та нерівномірність забезпечення ними вплинули і на кількість залучених загалом до фізичної культури і спорту.

Нажаль події в нашій країні призвели до ряду проблем на ринку фітнес-індустрії. Військові дії та окупація Криму, паралізували ринок послуг регіонів. Знизилася платоспроможність населення, а девальвація гривні призвела до підвищення вартості імпортного обладнання для фітнес-клубів. Зросли витрати на експлуатацію клубів. Всі ці проблеми змушують фітнес-клуби змінювати свою цінову політику. Карантин також негативно позначився на діяльності фітнес-центрів. Дохід знизився, так як вартість послуг залишалася такою ж, а кількість клієнтів зменшилася.[2]

При цьому ринок фітнес-послуг не зупинявся в своєму розвитку, відкривалися нові клуби з новими тенденціями, а саме онлайн тренуваннями та новими технологіями.

Наразі Україна налічує близько 2000 фітнес-клубів. Більшість з них належить мережевим операторам, які продовжують працювати тільки за рахунок постійного потоку клієнтів. Багато операторів поодиноких клубів у ніші економ-сегменту мають проблеми. Микола Кузнецов – засновник торговоконсалтингової компанії «KPMFitnes» прогнозував, що у великих містах переважно будуть відкриватися мережеві фітнес клуби , а маленькі міста вважає найбільш перспективними для старту фітнес-бізнесу. [5]

Загалом, менше 30% закладів можна назвати повноцінними фітнес-залами з усіма необхідними допоміжними приміщеннями. Основними лідерами на ринку є мережі фітнес-центрів середнього цінового сегмента : «FitCurses» (їх кількість становить близько 130 клубів), «SportLife» (їх кількість становить близько 60 клубів), «Малібу» (їх кількість становить близько 30 клубів), «АтлетиКо» (їх кількість становить близько 20 клубів). Ось ці клуби вміщують в себе практично всі необхідні допоміжні приміщення: SPA-салон , солярій, сауни, зал для сайклінг, басейн, сквош-корти, зали для настільного тенісу та бадмінтону, дитяча кімната і клуб та ін. [1]

Аналізуючи данні про те скільки коштують річні абонементи клубів, залежно від класу обраного залу, міста та місця його розташування, найкращі показники рентабельності демонструють клуби преміум сегменту – близько 70%, бізнес сегмент близько 25%, економ сегмент близько 10%.[4]

На сьогодні створюються умови для збільшення прихильників фітнесу в Україні, тому у держави є потенціал для зростання і розвитку фітнес-індустрії, але слід навчитися це популяризувати, створювати привабливі умови для інвесторів та подбати про законодавство, яке передбачатиме податкові преференції для спортивних закладів та інші можливі пільги. [4]

Висновок. Отже, ринок фітнесу в Україні тільки формується, а українська фітнес-індустрія має великий потенціал і може бути перспективною, якщо будуть створені привабливі умови для інвесторів та умови для розвитку масових занять руховою активністю.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: розглянути які фітнес-клуби користуються найбільшою популярністю серед молоді.

Список використаної літератури:

1. Дослідження ринку фітнес-послуг україни. 2018. [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: https://fitcurves.org/wp-content/themes/fitcurves/fr-new/2018.pdf

2. Кручок К. Стан та тенденції розвитку мережі фітнес-клубів України. Київ, 2021. 81с.

3. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). Український соціологічний журнал, 2012. № 1-2. С. 79-89.

4. Чеховська Л. Фітнес-індустрія україни: стан і перспективи розвитку. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. Т.58, №2. С.107–112.

5. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. ФІТНЕС-ТРЕНДИ 2020. Спортивний вісник Придніпров'я, 2020. №.1. С. 230–237. [Еклектронний ресурс]. Режим доступу: https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-230

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Вєроніка Станченко, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто оздоровчий фітнес як сучасний засіб оздоровлення населення України. Проаналізовано вплив заняття оздоровчим фітнесом мають на здоров'я людини і якість життя.

Ключові слова: фітнес, здоров'я, оздоровлення, оздоровчий фітнес, фітнес-технології, фітнес-гібриди.

Вступ. Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності та оздоровлення населення України. Основним завдання є поліпшення здоров'я населення за рахунок впровадження сучасних оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності.

Метою дослідження є дослідити вплив оздоровчого фітнесу на здоров'я населення України та якість життя.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні було проведено аналіз існуючих літературних джерел та наукових робіт різних авторів, а також проведено скринінг інтернет джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок [1].

Фітнес – це популярна методика оздоровлення організму, що дає змогу знизити надмірну вагу, набути бажаних тілесних форми, а також надовго закріпити досягнені результати шляхом поєднання активних тренувань і правильного харчування.

Відомо, що оздоровчий фітнес складається з тих компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв'язок зміцним здоров'ям. Він спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо). Поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя [3].

Дієта і активні навантаження добираються для кожного індивідуально з урахуванням рівня фізичної підготовленості, будови організму і наявних протипоказань, а згодом з'явилось і нове поняття *фітнес-технологія*.

Фітнес-технології – передусім технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом. Це алгоритм дій, забезпечує гарантоване досягнення бажаного результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентаря та обладнання [2].

Сьогодні фітнес-технології набули значної популярності, вони займають міцні позиції в актуальному соціокультурному запиті – потребі суспільства у здорових та фізично розвинених людях. Унаслідок різноманітності фітнес-програм та потреби оновлення і варіативності тренувань виникає нове поняття – *фітнес гібриди* [4]. Люди завжди мають бажання зробити тренування ефективнішим, веселішим, тому «виживають» саме фітнес-гібриди, веселіші й ефективніші за «чисті» продукти. Змішування фітнес-дисциплін розпочалося ще у 80-х роках і в наш час набуває дедалі більшої популярності та поширення. Сьогодні налічують понад дві сотні фітнес-гібридів, які мають різний вплив на здоров'я. Тому вважається необхідним дослідити вплив різних фітнес гібридів на стан здоров'я усіх прошарок населення.

Висновок. Отже, заняття оздоровчим фітнесом, як сучасний засіб оздоровлення населення України, має великий потенціал у поліпшенні здоров'я, зокрема зменшуючи ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи, покращення фізичного та психічного здоров'я та поліпшення якості життя.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз впливу занять флай-йоги на оздоровлення і стан студентської молоді.

Список використаної літератури:

1. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу*:* Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

2. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів Кіровоград, 2001. 180 с.

3. Кібальник О. Я. Застосування фітнес технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис… канд. Наук з фіз. виховання і спорту: 24.0002 Львівський держ. ун-т фізичної культури. Л., 2008.

4. Хоулі Т., Дон Френкс. Оздоровчий фітнес. Олімпійська література. 2000. 318 с.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОБОВ'ЯЗКИ ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ В ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ І СПОРТИВНИХ ЗАКЛАДАХ

Ганна Толчєва, Альона Огар

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
Полтава, Україна

Анотація. В статті висвітлюється питання функціональних обов'язків тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах.

Ключові слова: тренер, фітнес, тренування, спорт, навантаження, методика, рекреація.

Вступ. На даний час професія фітнес-інструктора, або фітнес-тренера стає все більш затребуваною та більш популярною серед молоді, бо здоровий спосіб життя набуває все більшої популярності через ретельне розуміння користі для організму людини. Кваліфіковано надавати послуги в цій індустрії видається можливим шляхом отримання вищої освіти, що пропонується деякими вищими навчальними закладами України. Проте керівництвом фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладів висуваються додаткові вимоги праці для вже дипломованих фахівців, які потребують висвітлення.

Мета дослідження – розкриття переліку функціональних обов'язків тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах.

Матеріал і методи дослідження. Деякі педагогічні аспекти підготовки фахівців для фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладів досліджено у роботах наступних авторів [1-7]. Серед методів дослідження, які застосовувалися при проведенні даного дослідження були наступні: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз основних документів, що

регламентують освітній процес з фізичної культури і спорту; бесіди з провідними тренерами-практиками з фітнесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Професія фітнес-тренера регламентується визначеними функціональними зобов'язаннями та передбачає вирішення відомих фізкультурно-рекреаційних і спортивних завдань. Роблячи акцент на функціональних зобов'язаннях, що висуваються до спортивного тренера із працевлаштуванням до фітнес-клубу, прописані в посадовій інструкції та мають такі формулювання:

- проведення інструктажу з техніки безпеки;
- первинне консультування клієнтів і рекомендації щодо вибору програми фітнес-тренувань;
- просвітницькі бесіди про користь ЗСЖ, вплив тренувань на стан організму та перебіг розвитку патологічних процесів;
- збір даних про медичні протипоказання;
- анкетування з метою визначення натренованості та наявності досвіду занять фізкультурою і спортом;
- оцінка режиму дня та раціону харчування клієнтів;
- навчально-тренувальна робота;
- розробка авторських методик проведення занять і комбінацій вправ;
- підбір літератури для розвитку ерудованості в питаннях спорту;
- проведення бесід про шкоду допінгу і зайвих фізичних навантажень;
- моральна підтримка клієнтів, що вирішили брати участь у спортивних змаганнях;
- організація та проведення аматорських змагань і фітнес-марафонів;
- індивідуальна та групова робота з молоддю та дорослими;
- пропаганда ЗСЖ, фізичної культури і спорту;
- надання долікарської допомоги при травмуванні під час занять;
- ведення професійної обліково-звітної документації у формі журналів відвідування і таблиць зміни фізичних та антропометричних показників.

Професія тренера з фітнесу має звичайно свої недоліки, пов'язані з психоемоційним напруженням, спілкуванням зі складними клієнтами та необхідністю врегулювання конфліктних ситуацій. Щоденна робота включає фізичні навантаження, що вимагають ідеального здоров'я і належного рівня фізичної підготовки. Але водночас професія фітнес-тренера дає змогу отримувати психоемоційне задоволення від праці, спостерігати за реальною допомогою людям і виконувати суспільно-корисну роботу.

Висновки. Основним функціональним обов'язком тренера з фітнесу або інструктора тренажерного залу є консультування клієнтів і підбір оптимальної програми тренувань з урахуванням індивідуальних фізіологічних, психологічних та анатомічних особливостей людини. Ця професія без сумнівів буде ще тривалий час на піку популярності, бо необхідність рухової активності людини стає все більш актуальною, а за цим і зростає важливість отримання консультування у дипломованого фахівця.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В майбутньому планується приділити більш детальну увагу створення моделі психофізіологічних характеристик особистості професійного тренера з фітнесу.

Список використаної літератури:

1. Кулижська, О. О., Саєнко, В. Г. Пошук оптимальної форми управління спортивним клубом в часи пандемії. *Edukacja i społeczeństwo VII:* zbiór artykułów naukowych. Opole: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu. 2022. P. 446-464.

2. 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.

3. Стадник С. О. Медичне забезпечення процесу підготовки спортивного резерву в училищах фізичної культури. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 2(28). С. 78-86.

4. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г., Śliwa S. Управління процесами педагогічної соціалізації особистості на засадах фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки):* Зб. наук. праць. Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка". 2021. № 2(340). Ч. 1. С. 38-54.

5. Толчєва Г. В. *Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу* : навч. посіб. для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2022. 280 с.

6. Bakhmat N., Kruty K., Tolchieva H., Pushkarova T. Modernization of future teachers' professional training: on the role of immersive technologies. *Futurity Education*. 2022. 2(1). P. 28-37. https://doi.org/10.57125/FED/2022.10.11.22

7. Byrko N., Tolchieva H., Babiak O., Zamsha A., Fedorenko O., Adamiuk N. Training of teachers for the implementation of universal design in educational activities. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*. 2022. Special Issue 12/02-XXVIII. P. 117-125.

ОБЛАДНАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ RESISTANCE MINI BAND

Юлія Троян

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Галина Артем'єва

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. В тезах розглядається науково-методична розробленість використання обладнання Resistance Mini Band в оздоровчому фітнесі.

Ключові слова: гумовий еспандер Resistance Mini Band, оздоровчий фітнес, обладнання оздоровчого фітнесу.

Вступ. У зв'язку зі збільшенням кількості хвороб у світі, більшість людей почали турбуватися за своє здоров'я та рухову активність. Майже кожен займається спортом, чи оздоровчим фітнесом вдома, або в фітнес клубі [3].

У фітнесі дедалі все більше з’являються нові види обладнання, які можна застосовувати або в одній або в комплексних оздоровчих програмах [1]. Одним з цих обладнань є багатофункціональний гумовий еспандер Resistance Mini Band.

Однак, поряд зі значною популярністю цього обладнання визначається низька науково-методична розробленість його застосування у практиці роботи фітнес клубів, тому тема є актуальною та потребує дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати доцільність використання гумового еспандеру Resistance Mini Band у оздоровчому фітнесі.

Завдання дослідження:

1. Дослідити науково-методичну літературу та визначити актуальність застосування універсального обладнання в оздоровчих фітнес програмах.

2. Визначити методичні особливості застосування гумового еспандера Resistance Mini Band в оздоровчих заняттях фітнесом.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведення дослідження науково-методичної літератури дозволило визначити, що в оздоровчому фітнесі є універсальне обладнання, яке можна застосовувати у різних видах оздоровчого фітнесу, наприклад у програмах: силової, аеробної психо-регулюючою спрямованості тощо [4]. До цього обладнання відносяться: фітбол, нестабільна платформа BOSU, степ-платформа, килимок, TRX – петлі, гантелі, бодібари, медболи, обважнювачі, координаційні сходи та гумовий амортизатор різного опору Resistance Mini Band [2].

Цей еспандер відноситься до універсального обладнання, тому що застосовується у різних оздоровчих програмах як силової, так і психо-регулюючої спрямованості [2]. Певною перевагою гумового еспандеру, порівняно з іншим обладнанням є, його невеликий розмір, мінімальна вага та доступна ціна.

У тренуваннях з гумовим еспандером, м’язи можуть виконувати роботу, як концентричного так і ексцентричного характеру. При його використанні надається більш вільний діапазон руху, ніж при використанні штанги або гантелей. Також це обладнання підходить для людей будь-якого віку, статі, а також рівня підготовленості [5].

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити, що в оздоровчому фітнесі Resistance Mini Band є актуальним універсальним обладнанням, яке дозволяє вирішувати питання здоров’я та рухової активності людей.

2. Методичною особливістю застосування гумового амортизатора Resistance Mini Band у фітнесі є те, що його можна використовувати в оздоровчих програмах з людьми різного віку та рівня підготовленості при рішенні різних педагогічних завдань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Провести дослідження ефективності застосування гумового еспандеру Resistance Mini Band в оздоровчих заняттях фітнесом.

Список використаної літератури:

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості. Навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2020. 202 с.
3. Сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: https://www.who.int/europe/ (03. 04. 2023).
4. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с.
5. Dr. Monika Chopra. Exercises with resistance loop bands 40+ Exercises to Strengthen your Muscles & Sculpt your Body at Home. Book. India, 2019. p. 128.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Дар'я Форостянова, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація: У тезах розглянуто вплив занять оздоровчим фітнесом на організм людини. Проаналізовано який ефект фітнес-заняття мають на здоров'я та емоційний стан людини. Встановлено важливість занять фітнесом у стресових ситуаціях.

Ключові слова: фітнес, оздоровчий фітнес, стрес, емоції, здоров'я.

Вступ. Через війну українці переживають постійний стрес і страх за свою родину та близьких. Саме тому заслуговують на увагу заняття оздоровчим фітнесом, завдяки яким люди долають емоційний стрес більш швидше. Тому, підвищується попит на діяльність фітнес-тренерів не лише для підтримки фізичного стану здоров'я, а й для забезпечення емоційного та морального спокою.

Метою дослідження є аналіз впливу оздоровчого фітнесу на здоров'я та емоційний стан людини.

Матеріалами та методами дослідження стали опитування та аналіз емоційного та фізичного станів людей до занять з оздоровчого фітнесу та після них, а також аналіз медичних статей та літератури щодо впливу фізичної активності на емоційний стан людини та її здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття з оздоровчого фітнесу викликали у людей зростання продуктивності та покращення емоційного стану. У представників всіх вікових груп та статі виявлено зниження рівня гормону стресу – кортизолу. Після занять з оздоровчого фітнесу у 98% людей виявлено підвищення тонусу м'язів, що стало результатом збереження продуктивності протягом дня. 86% людей обрали заняття з оздоровчого фітнесу основним засобом для досягнення внутрішньої гармонії, зовнішньої

привабливості, підвищення життєвого тонусу, зміцнення здоров’я та підвищення психічного і психологічного стану.

Висновки. Таким чином, у результаті дослідження було з’ясовано, що заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на здоров'я та емоційний стан людей за рахунок зниження гормону стресу.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз та добір новітніх фітнес-занять, які мають позитивний вплив на емоційний стан молоді.

Список використаної літератури:

1. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ». К., 2003. 15 с.

2. Давыдов В. Ю. Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с.

3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів. Кіровоград, 2001. 180 с.

4. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів. Кіровоград, 2001. 180 с.

5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. 64 с.

МОДЕЛЮВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Тетяна Христова, Андрій Вінник

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Запоріжжя, Україна

Анотація. Розкрито сучасні вектори організації оздоровчої діяльності дітей старшого шкільного віку у закладах позашкільної освіти.

Ключові слова: оздоровлення, рекреація, моделювання, старшокласники, заклади позашкільної освіти.

Вступ. Одним з найгостріших викликів сучасності є оптимізація рівня здоров’я учнівської молоді [1, 5]. Соціально-економічні умови, що склалися в Україні, сформували суспільне замовлення на розвиток дитячо-юнацького туризму [2-4]. Однак у педагогічній літературі немає єдиної думки щодо алгоритму моделювання композиції організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах закладу позашкільної освіти.

Мета дослідження – науково обґрунтувати сучасні підходи до моделювання оздоровчої діяльності здобувачів середньої освіти старших класів у закладах позашкілля.

Завдання дослідження: систематизувати стан проблеми з організації оздоровчого контенту в умовах закладу позашкільної освіти за результатами аналізу літературних джерел; розробити підходи до оптимізації ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчої діяльності здобувачів середньої освіти у закладах позашкільної освіти; оцінити результативність запропонованих підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчої діяльності позашкілля.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили у 2021 році на базі Комунального закладу «Центр туризму» Запорізької обласної ради. Кількість учасників педагогічного експерименту склала 51 особа, з них: 27 хлопців і дівчат 15 років та 24 хлопців і дівчат 16 років.

Для досягнення мети було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи, тестування рухових здібностей школярів, оцінка обсягу рухової активності та фізичного здоров'я, психофізіологічні методи, методи статистичного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Для практичного впровадження окреслених підходів була розроблена технологія організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у позашкільних закладах туристського напряму, модель якої містить п'ять компонентів: мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності, що вирішують завдання охоплення старшокласників позакласною роботою з фізичного виховання. Важливим компонентом методичного контенту є оздоровчо-рекреаційна програма занять, яка базується на засобах пішохідного туризму. Реалізація програми відбувається у позанавчальний час впродовж 10 місяців, навантаження кожного тижня складає 6 годин.

Наприкінці педагогічного експерименту серед хлопців і дівчат обох вікових груп спостерігалася позитивна динаміка за результатами контрольних вправ з моніторингу рухових здібностей. За руховим тестом «біг 2000 м (хлопці) і 1500 м (дівчата)» середній результат покращився в хлопців на 8,3%, у дівчат – на 9,7%; у бігу на 100 м – відповідно на 3,6% і 1,9%. Достовірні зміни зафіксовані за тестом «човниковий біг 4×9 м»: серед хлопців 16 років спостерігалося поліпшення результату на 6,8%, серед дівчат – на 8,5% ($p<0,01$). Поліпшення швидкісно-силових показників і витривалості старшокласників можна пояснити застосуванням рухових завдань із подолання природних і штучних перешкод, які є характерними для більшості пішохідних маршрутів.

Серед здобувачів середньої освіти 15–16 років зафіксована позитивна динаміка функціонального стану кардіореспіраторної системи (нормалізація частоти пульсу, життєвої ємності легень, результатів проб Штанге та Генче, життєвого індексу, індексів Робінсона та Руф'є), поліпшився рівень фізичної працездатності та соматичного здоров'я.

Наприкінці дослідження середній результат з оцінювання когнітивних функцій хлопців поліпшився на 6,9 бали, що склало 20,8%, дівчат – на 8,3 бали,

що відповідало 26,2% порівняно з вихідними результатами. У хлопців і дівчат даний параметр знаходиться на вищому за середній рівні. Негативних відповідей на питання, як серед хлопців, так і серед дівчат, не було виявлено.

Середній показник емоційного стану наприкінці експерименту серед хлопців 16 років дорівнював 8,9 бали, дівчат – 8,8 бали, що відповідає дуже доброму стану. Аналогічна тенденція відмічена у школярів 15 років. Тривалі заняття оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю позитивно вплинули на загальний емоційний стан хлопців і дівчат 15-16 років.

Висновки. Отже, в процесі експериментального дослідження доведено ефективність запропонованих підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напряму для старшокласників.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку передбачають поширення зазначених підходів на інші вікові групи дітей шкільного віку.

Список використаної літератури:

1. Глінчук Ю. Шкільні технології збереження здоров'я учнів: загальна класифікація. *Освітологічний дискурс.* 2020. № 1 (28). С. 94-105.

2. Головач І.І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.

3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2010. 248 с.

4. Формування у вихованців позашкільних навчальних закладів базових компетентностей: монографія / В.В. Вербицький та ін.; за ред. В.В. Мачуського. Харків: Мадрид, 2015. 330 с.

5. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World*: Volume of Scientific Papers. Opole, 2018. P. 336-341.

РОУП-СКІППІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Людмила Шестерова[1], Сергій Синиця[2]

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради[1]

Харків, Україна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка[2]

Полтава, Україна

Анотація. В роботі надається характеристика роуп-скіппінгу як одного з різновидів фітнесу. Розглядається вплив його на організм людини.

Ключові слова: роуп-скіппінг, студенти.

Вступ. В останні роки, не дивлячись на складну ситуацію в нашій країні, відмічається зацікавленість людей до занять фітнесом. Це стосується не тільки

пересічних українців, а й студентів, що потребує кардинальної зміни існуючої системи фізичного виховання, яка приділяє недостатньо уваги здоров'ю здобувачів освіти. Зміна ситуації, що склалася, неможлива без суттєвої корекції програм підготовки і підвищення кваліфікації фахівців в закладах вищої освіти фізкультурного профілю та на існуючих факультетах фізичного виховання педагогічних університетів. Саме це націлює на включення до програм з фізичного виховання таких компонентів, які одночасно будуть цікавими для студентів і позитивно вплинуть на стан їх здоров'я [2].

Мета дослідження: на основі аналізу літературних джерел надати характеристику роуп-скіппінгу, як одному з видів фітнесу, що може використовуватися на уроках фізичної культури та заняттях фізичного виховання під час дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Під час дослідження застосовувалися аналіз та узагальнення літературних джерел та педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Стрибки через скакалку є одним із улюбленіших видів рухової активності дітей. Саме за рахунок якісних форм рухів зі скакалкою роуп-скіппінг став дуже популярним останніми роками.

Завдяки доступності рухів, позитивному впливу на серцево-судинну і дихальну системи, сприянню розвитку координації рухів, загальної спритності та швидкості заняття зі скакалкою можна застосовувати будь-якому контенгенту, а проведення занять під музичний супровід значно підвищує інтерес до них [2].

Роуп-скіппінг представляє собою комбінації різних стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками, що виконуються індивідуально або в групах [3].

Не дивлячись на зовнішню складність виконання стрибків і супутніх інтенсивних рухів в темпі до 120 і більш обертів за хвилину, роуп-скіппінг є одним із самих доступних і емоційних видів м'язової активності. Техніка рухів роуп-скіппінгу основана на виконанні базових елементів стрибків: на двох ногах; повертаючи ступні праворуч, ліворуч (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва нога (степ); на двох ногах, права попереду на п'ятку; на двох ногах, права назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням скакалки; з перемінним обертанням; обертаючи скакалку назад; з обертом на 180°; з обертом на 360° [4].

У відповідності до мотивів та інтересів тих, хто займаються, їхнього віку, рівню фізичного стану сучасні модифікації стрибків зі скакалкою мають наступну спрямованість:

- оздоровчу, яка основана на навантаженнях помірної та низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хвилин в занятті;
- рекреативну, що включає різноманітні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;
- спортивну, яка передбачає проведення змагань з роуп-скіппінгу за обов'язковою та довільною програмами [4].

Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невеликі: потрібні скакалки різної довжини, музичний супровід та зручна спортивна

форма. Такі заняття не потребують і спеціально обладнаних приміщень і можуть проводитися на відкритому повітрі. Враховуючи все вище викладене вважаємо, що заняття цим видом фітнесу є доступними для будь-якого контенгенту тих, хто займаються, і є необхідність в навчанні цього виду фізичної активності студентів спеціалізованих закладів вищої освіти.

Висновки. Застосування роуп-скіппінгу, як засобу рухової активності, дозволяє підвищити рівень розвитку загальної і швидкісної витривалості, силових якостей, спритності та координації рухів. Регулярні заняття роуп-скіппінгом підвищують функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, ефективно діють на всі м'язові групи і корегують масу тіла. Незначні матеріальні витрати та можливість проводити заняття на відкритому повітрі робить роуп-скіппінг доступним видом фізичної активності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на впровадження роуп-скіппінгу в заняття з фізичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Берестецкая И. Ю., Окунская И. Ю. Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей.* Харьков, 2002. № 3. С. 15-20.

2. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2004. № 1. С. 3-9.

3. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2004. № 1. С. 27-31.

4. Скіппінг: тренуємося зі скакалкою. URL: http://ivona.bigmir.net/health/fitness/326509-Skiping--Treniruemsjaso-skakalkoj (дата звернення: 19.02.2020).

ПРОГРАМА УПРАВЛІННЯ ВАГОЮ ЯК ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА НОРМАЛІЗАЦІЇ ВАГИ ЖІНОК

Паранзем Яцко

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Запоріжжя, Україна

Анотація. Дослідження присвячено дослідженню впливу інтервальної дієти на нормалізацію ваги жінок. Розглянуто методологічні підходи щодо формування дієтних комплексів.

Ключові слова: дієта, жінки, нормалізація ваги.

Вступ. На сьогодні проблеми харчування займають чільне місце у збереження здоров'я громадян країни. Питання нормалізації ваги займають чільне місце у збереження здоров'я громадян країни [1, 3]. При цьому жінки більш гостро реагують на наявність надлишкової ваги. Однією із базових складових нормалізації ваги жінок є збалансоване обмеження харчування поєднане з активною руховою діяльністю.

Мета дослідження: розглянути методологічні підходи до побудови програми управління вагою (ПУВ).

Матеріал і методи дослідження. Група жінок, що дотримується програми управління вагою протягом 30 діб; Методичні підходи: точно слідувати меню, тренуватися 3 рази на тиждень та гуляти пішки 30 хвилин на день.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомий факт, що можна тренуватися по кілька годин на день і мати зайву вагу. Така ситуація наявна за умови, якщо не буде дефіциту калорій; відповідно схуднення теж не буде. Ми розглядаємо програму управління вагою як теоретичну основу нормалізації ваги, розроблену на основі рекомендацій жіночого фітнес-клубу «Fit Curves» [2].

Існує два варіанти програм управління вагою: високопротеїнова та оптимальна. Високопротеїнова дає трохи більший результат, але обидві дієти сприяють зниженню ваги.

Методичні рекомендації щодо використання:

1) Вибрати ту версію дієти та фазу, яка підходить найбільше з урахуванням особистих звичок та стилю життя:

- високопротеїнова – варіант із вищим вмістом протеїну – ця версія дає більш відчутний результат, але через низький вміст вуглеводів важча у виконанні та на ній більше «зривів».
- оптимальна дієта – варіант із більш високим вмістом вуглеводів. Ця версія дає більше різноманітних варіантів, що більше підходить вегетаріанцям. Є більш фізіологічною за складом, у порівнянні з попереднім варіантом та легше переноситься.

в протягом 30 днів з наступним нормальним харчуванням протягом 2-4 тижнів – це ефективна стратегія у поступовому схудненні

2) Скласти меню за формулами, використовуючи відповідні таблиці замін і починайте програму.

3) Провести вимірювання на аналізаторі тіла перед початком програми, а також вимірювання сантиметровою стрічкою та занотувати показники у щоденник харчування. Робіти це щотижня на 1 і 2 фазах і щодня, перебуваючи на 3 фазі.

4) Дотримуватися плану харчування протягом 30 днів та слідувати меню; тренуватися 3 рази на тиждень та прогулюватися пішки, як мінімум 30 хвилин на день.

Програма керування вагою складається з трьох фаз, які є безпосереднім керівництвом до використання, та наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Зміст структурних фаз ПУВ

ПАРАМЕРТРИ	1 ФАЗА	2 ФАЗА	3 ФАЗА
мета	Активний старт	Поступове зниження ваги зі збереженням м'язевої маси	Відновлення метаболізму
тривалість	1 тиждень	мінімум 2 тижні	2-4 тижні
калорійність	1200	1500	1800-2300
співвідношення Б/Ж/В	30/35/35	25/35/40***20/35/45	15/35/50
очікуваний р-т	-2-5 кг	- 0,5-1 кг/тиждень	фіксація наявної ваги

Висновки. Програма керування вагою – це циклічна програма, що потребує дотримування 30-денного циклу схуднення (1+2 фаза в сукупності), з подальшим переходом на 2-4 тижні відновлення у фазі 3. Такий процес становить один цикл програми. Цикли можна повторювати один за одним до досягнення поставленої мети.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: плануємо дослідити ефективність програми з при її застосуванні 2 і більше циклів.

Список використаної літератури:

1. Нормалізація ваги. [Інтернет ресурс]: https://formula.od.ua/ua/weight-normalization/

2. Програма харчування та управління вагою від «FitCurves». [Інтернет ресурс]: https://m.78.com.ua/cat/_ sport/fitcurves1/article__11934.html

3. Як скинути зайву вагу без шкоди здоров'ю. [Інтернет ресурс]: https://belok.ua/blog/ua/yak-skinuti-zajvu-vagu-bez-shkodi-zdorovyu/

VI. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СПОРТСМЕНА

Онисія Антіпатрова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Спорт розглядається як аксіологічна система, в якій діяльність, процес досягнення мети та результат мають моральні характеристики, де формуються специфічні ціннісні орієнтації.

Ключові слова: спорт, ціннісні орієнтації, чесна гра, права спортсменів, дотримання правил, дисципліна.

Вступ. Спорт стає надзвичайно важливим і динамічним суспільним явищем, що посідає вагоме місце в соціальному механізмі життєдіяльності суспільства. Невід'ємна цінність спорту, яку часто називають "духом спорту", полягає в етичному прагненні до досконалості за допомогою самовідданого вдосконалення природних талантів кожного спортсмена.

Мета дослідження: є з’ясування особливостей системи ціннісних орієнтацій в спорті, яка створюється під впливом соціальних умов та оточення, але відображає специфіку даної сфери соціальної діяльності. Для цього треба визначити основні складові ціннісні орієнтації, яких набуває людина, залучена до спортивної діяльності.

Матеріал та методи дослідження. Вирішення визначених завдань дослідження вимагає використання комплексних, міждисциплінарних методів філософської антропології, соціології, аксіології та психології [1].

Результати дослідження та їх обговорення. У спорті відбувається процес соціалізації суб’єкта спортивної діяльності. Засвоюючи соціальні цінності і норми, він цим інтегрується в соціальне середовище, перетворює соціальне на індивідуально-особистісне [2]. Цінності спорту виступають в якості можливих мотивів залучення індивідів до занять спортом. Прийнявши їх, індивід автоматично включається у символічне поле спорту, сприймаючи його знаки і символи (одяг, мова, поведінка). Кожен індивід залежно від власних цілей занять спортом, віддає перевагу тим чи іншим цінностям. Визначимо декілька основних цінностей, які людина знаходить в спорті та через його вплив. Це здоров’я, дотримання правил чесної гри, права спортсменів, позитивні якості характеру та вміння діяти в команді. У сучасному житті людства важко знайти більш поширену сферу соціальної активності і таке багатофункціональне явище, як спорт. Вміщаючи в собі, за ствердженням теоретиків, гуманістичні функції, шляхетний духовний зміст тощо, сучасний спорт проте не позбавлений негативних тенденцій в своєму розвитку. Може здатися парадоксальним, але

основна негативна риса великого спорту - постійне прагнення до зростання спортивних результатів. Рівень рекордів сьогодні давно перевищив можливості людського організму, і нові досягнення не завжди можуть бути реалізовані за рахунок збільшення тренувальних навантажень, проте через застосування допінгових препаратів. І той, і інший шлях небезпечний для здоров'я спортсменів. Але значущість здоров'я в ієрархії цінностей в професійному спорті далеко не на першому місці [5]. Стосовно спортивної етики, яка базується на дотриманні правил, дисциплінованості, культурі, здатності зібратися в стресовій ситуації, можна зробити висновок, що вона є важливим виховним інструментом. Повага до суперника є наочним прикладом дотримання спортивної етики. Неможливість кинути спортивний виступ, відвернутися і піти, якщо немає впевненості у власних силах – це те, чому вона вчить [4]. Виховання та соціалізація через спортивну діяльність допомагають формувати певні риси характеру, як то схильність до дисципліни та самодисципліна, сила волі, наполегливість, самостійність, відповідальність, цілеспрямованість, захопленість, працьовитість, завзятість [3]. Предметом чисельних досліджень є феномен командної діяльності в спорті, де важливими рисами є розуміння команди як єдиного цілого, певної структурованої групи, де кожен має власну позицію і водночас доповнює один одного. Розуміння та застосування ідеї синергії, яка є підґрунтям командної діяльності, є дуже ефективним і корисним в сучасному суспільстві, де переважають автономні індивіди.

Висновки. Формування специфічної системи цінностей в спорті відображає сучасні тенденції трансформації морально-етичних принципів сучасного суспільства.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку. Результати подальших дослідження ціннісних орієнтацій спортсмена допоможуть краще зрозуміти сутність і функції спорту як соціального феномену.

Список використаної літератури:

1. Газнюк Л.М. Экзистенциально-соматическая составляющая спорта. *Філософія спорту як трансдисциплінарна галузь знань*. К.: Видавець ПАРАПАН, 2016. С. 23-27.

2. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Антропотехнології як засіб впливу на здоров'я і ментальність людини. *Challenges and prospects for the development of social sciences in Ukraine and EU countries: comparative analysis : collective monograph.* Riga : Izdevniecība "Baltija Publishing", 2019. P.32-47.

3. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Фізична культура і спорт як запорука онтоантропологічної досконалості людини. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків. 2020. С. 152-156.

4. Орленко О., Салтан Н., Семенова Ю., Червона С. Соціально-філософські та етичні аспекти конфлікту і агресивності у спортивній діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 6К (2019). С. 57-61.

5. Семенова Ю.А. Сучасний спорт і здоров'я людини як соціокультурні цінності. *Вісник Харківського національного університету. Серія: «Теорія культури і філософія науки»*. Випуск 41. Харків, 2011. №940. С. 20-23.

ПИТАННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ В СПОРТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Тетяна Булгакова, Галина Жукова
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. Тема сенсу життя відноситься до вічних екзистенційних проблем і перебуває у полі зору філософів та психологів протягом усієї історії людства. Сенсом життя можна вважати певну, важливу для життя ідею.

Ключові слова: сенс життя, ціль, самореалізація, самоактуалізація.

Вступ. Довгий час питання ставлення до життя розглядалися у рамках філософських та релігійних концепцій. Психологічне вивчення цієї теми почалося порівняно недавно, що визначається особистісно-індивідуалізованим та потаємним характером цих відносин [1; 3]. Розгляд питань «сенсу життя» зустрічається у психології ще з часів психоаналізу З. Фрейда. В теорії К. Хорні основні джерела тривоги і занепокоєння особистості кореняться у неправильних людських відносинах. Найбільш розгорнуте розуміння сенсу життя сформульовано в роботах А. Адлера.

Мета дослідження – визначення характерних рис сенсу життя спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. В основі дослідження такі теоретичні методи – аналіз літератури, класифікація, індукція, дедукція, аналіз, порівняння; практичні – «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв), Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте), «Самоактуалізаційний тест» (Л. Гозман); методи математичної статистики SPSS Statistics 25. У дослідженні взяло участь 60 студентів-спортсменів четвертого курсу.

Результати дослідження та їх обговорення. Емпірична частина дослідження була спрямована на вивчення особливостей взаємозв’язків сенсу життя як результату усвідомлення цінностей та цілей. На особистісному рівні сенс буття виступає набором ціннісних орієнтацій, які виконують функцію інтегрування особистості у соціальне життя, здійснюють взаємодію на рівні міжособистісних відносин, узагальненні звичок, самоактуалізації і самореалізації особистості, забезпеченні психологічних захистів [2; 5].

Результати емпіричного дослідження, аналіз кількісних та якісних взаємозв’язків даних, отриманих у програмі SPSS Statistics 25 (Пірсон), показали, що існує високий взаємозв'язок між такими показниками методик: між цілями в житті та процесом життя ($r = 0,996$; $p < 0,02$); цілями в житті та витісненням ($r = 0,946$; $p < 0,02$); цілями в житті та заміщенням ($r = 0,886$; $p < 0,02$); цілями в житті та інтелектуалізацією ($r = - 0,996$; $p < 0,02$); процесом життя та витісненням ($r = 0,97$; $p < 0,02$); процесом життя та заміщенням ($r = - 0,844$; $p < 0,02$); цілями в житті ($r = 0,969$; $p < 0,02$), процесом життя ($r = 0,987$; $p < 0,02$) та ціннісними орієнтаціями; цілями в житті ($r = 0,999$; $p < 0,02$), процесом життя ($r = 0,997$; $p < 0,02$) та самоповагою; цілями в житті ($r = 0,924$; $p < 0,02$), процесом життя ($r = 0,953$; $p < 0,02$) та уявленнями про природу людини; цілями в

житті (r = - 0,813; p <0,02), процесом життя (r = - 0,859; p <0,02) та прийняттям агресії; цілями в житті (r = - 0,775; p <0,02), процесом життя (r = - 0,825; p <0,02) та контактністю; цілями в житті (r = 0,864; <0,02), процесом життя (r = 0,818; <0,02) та креативністю. Застосування t-критерію Стьюдента дозволило виявити, що існує різниця середнього значення самоактуалізації між групою працюючих та непрацюючих студентів. У тих, хто працює, вищий рівень самоактуалізації.

Зростання темпу життя вимагає від сучасних спортсменів осмисленого ставлення до часу, здатності будувати короткострокові плани та бачити довгострокові перспективи, орієнтовані на досягнення підсумкових смислів та реалізацію сенсу життя [4]. Оскільки на життєвому шляху кожного спортсмена неминуче зустрічатимуться перешкоди та труднощі, здатність їх конструктивного подолання з найменшими втратами за допомогою звичних сенсожиттєвих значущих схем стає необхідною характеристикою особистості.

Висновки. Сенс життя для студентів-спортсменів означає результат зробленого, що розглядається щодо позиції тіла, духовності, моралі, підсвідомості. Якщо розглядати життя людини, як рух уперед, то можемо сказати, що життя – це процес постійного подолання нових висот, досягнення найкращих результатів, саморозвиток та особистісне зростання. Тому чим вищого рівня досягає студент, тим швидше він розуміє, що ще багато цікавого є в житті і багато того, що можна досягти.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку може стати дослідження конкретизації спортсменами своєї мети, осмислення життя, визначення світогляду.

Список використаної літератури:

1. Веселовський А. П., Ільчишин І. П. Психолого-педагогічні особливості розвитку самоактуалізації студентів спортсменів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2014. № 2 (36), С. 201–210.

2. Дакал Н. А., Черевичко О. Г., Смірнов К. М., Зубко В. Дослідження сенсожиттєвих орієнтацій студентів, що займаються плаванням. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* 2022. Вип. 3 (148), С. 37–40.

3. Лосік В. Г. Виховання фізичної культури особистості – основний фактор підготовки фахівців фізкультури та спорту. *Наукові записки*. 2020. Вип.189, С. 193–198.

4. Чернігівська С., Шевяков О. Термінальні цінності і усвідомлення сенсу життя студентами, звільненими від «фізичного виховання». *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.* Вип. 91. Т. 1. Чернігів: ЧДПУ, 2011. С. 483–487.

5. Чуйко Г. В., Гуляс І. А., Колтунович Т. А. Екзистенційна психологія: навч. посібник. Чернівці: Прут, 2009. 308 с.

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ольга Вербовата
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Розвиток та популяризація багатьох видів спорту сьогодні пов'язані з необхідністю створення концепції здорового способу життя і здоров'я людини, що відповідає вимогам цивілізації, яка швидко розвивається. Спорт актуалізує особистість, організує духовно-моральну складову, яка надає життєдіяльності спрямований, цілеспрямований характер.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, ціннісні орієнтації, спорт, біопсихосоціальна модель здоров'я, самореалізація особистості.

Вступ. Сьогодні стають затребуваними інноваційні соціальні проекти, пов'язані з розвитком спорту, засновані на ставленні до здоров'я як до загальнолюдської цінності, які розглядають здоров'я як фактор реалізації особистості. Збереження і розвиток здоров'я входить до числа першочергових соціальних завдань. Особливо гострою стає проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я і мотивації до здорового способу життя, як важливих факторів збереження та розвитку здоров'я.

Метою дослідження є визначення ролі спорту у формуванні ціннісного ставлення особистості до здоров'я та здорового способу життя. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити декілька завдань, зокрема проаналізувати поняття здорового способу життя в контексті фізичного самовдосконалення та з'ясувати соціальні механізми процесу формування ціннісних орієнтацій.

Матеріал та методи дослідження. Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження є діяльнісний підхід (Л. Виготський, Д. Ельконін, С. Рубінштейн) та теорія про співвідношення біологічного і соціального, фізичного і духовного в людині (М. Візітей, В. Бальсевич, І. Биховська) [1; 3].

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'я людини є безумовною цінністю, яка виступає одним з визначальних чинників сучасного стану суспільства в його історичному розвитку. В нинішній час, на жаль, здоров'я та здоровий спосіб життя не є пріоритетними ані для індивідів, ані для держави в цілому. Погіршення фізичного, психічного, духовного й морального здоров'я населення прогресує з кожним роком і, що особливо викликає занепокоєння, у підростаючого покоління. Цей факт вказує необхідність пошуку більш ефективних способів і засобів вивчення структури та змісту уявлень молодих людей про здоровий спосіб життя для створення цілеспрямованих заходів з формування адекватного ставлення до свого здоров'я. Від рівня здоров'я та якості життя залежить здатність людини реалізовувати в соціумі власні фізичні, психічні та духовні потенції. Техногенний та інформаційний розвиток соціуму

не тільки змінює стиль життя людини, проте викликає фізичну, психічну та духовну деградацію особистості, зростання кількості соціально зумовлених захворювань, що робить актуальним звернення до фізичної культури як складової біопсихосоціальної моделі здоров'я людини [4]. Недооцінка фізичної активності, що впливає на біопсихосоціальний стан людини, здатна викликати втрату здоров'я та, як наслідок, ціннісних смисложиттєвих орієнтирів. Заняття різними формами фізичної культури надають можливість не тільки вдосконалюватись фізично, проте й розвивати духовно-душевну сутність, гармонізувати власне соціально-екзистенційне буття [2]. При таких умовах заняття фізичною культурою є показником ціннісного відношення до здоров'я, а дотримання здорового способу життя стає основою життєдіяльності. Формування мотивації до здорового способу життя й ціннісного відношення до здоров'я можна розглядати в якості найважливішої складової соціальної політики держави й муніципальних органів влади, зобов'язаних сприяти розвитку і популяризації різних видів спорту. Свобода повноцінного здорового життя пов'язана з імперативом визнання здорового способу життя на основі активних занять фізичною культурою і спортом [5]. Вибір здорового способу життя, активні заняття спортом пов'язані з відповідальністю особистості за власне життя не тільки перед собою, але й перед суспільством. На сьогодні, на жаль, культ здоров'я і здорового способу життя є життєво важливою справою лише для невеликої кількості людей, в основному ентузіастів. Тому необхідно розробляти різноманітні проекти і програми, спрямовані на зростання інтересу до здорового способу життя, спорту і фізичної культури як факторів дозвілля та формування здорового способу життя.

Висновки. Ідея самореалізації особистості через спорт пов'язана з домінуванням біопсихосоціальної моделі здоров'я. Спорт не тільки розвиває фізичні якості, але й формує ціннісні орієнтації, породжує наукові концепції, естетичні категорії, повсякденні практичні знання й стиль життя людини.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку. Оскільки проблема впровадження здорового способу життя у масову свідомість набуває все більшого значення, комплексні дослідження в цьому напрямку мають продовжуватись. Соціальне замовлення на пошук шляхів збереження й розвиток здоров'я молоді, забезпечення трудової ефективності та репродуктивної достатності повинно бути адресовано фахівцям в сфері фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури:

1. Візітей М.М. Соціологія спорту. К., 2006. 328 с.

2. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Фізична культура і спорт як запорука онтоантропологічної досконалості людини. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Збірник наукових праць*. Харків, 2020. С.152-156

3. Ібрагімов М. М. Філософія спорту в контексті нових гуманітарно-наукових парадигм. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 7: Релігієзнавство. Культурологія. Філософія*. 2015. Вип. 34. С. 175-182. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_7_2015_34_25.

4. Семенова Ю.А. Фізична культура як складова біопсихосоціальної моделі здоров'я людини. *Практична філософія*. К., 2014. № 1 (51). С.152-157

5. Семенова Ю.А. Сучасний спорт і здоров’я людини як соціокультурні цінності. *Вісник Харківського національного університету. Серія: «Теорія культури і філософія науки»*. Випуск 41. Харків, 2011. №940. С. 20-23.

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анна Гилун, Анастасія Бондар

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У дослідженні розглянуто основні напрями фізичної культури і спорту, які розвиваються в Україні в умовах воєнного стану, серед яких розвиток фізичної підготовки та підвищення рухової активності нації, розвиток спорту для зниження напруги в суспільстві, підтримка спортивних досягнень на міжнародній арені, розвиток спортивної інфраструктури та підтримка спортивних клубів.

Ключові слова: фізична культура та спорт, стратегія, напрями розвитку, воєнний стан.

Вступ. У довоєнний період в Україні велика увага з боку держави приділялася розбудові нашої країни, створенню комфортних умов для життя людей та реалізації їх основних прав, у тому числі прав на заняття спортом та різними видами оздоровчої рухової активності, відпочинок та змістовне дозвілля. Державна політика була спрямована на створення спортивної інфраструктури, будівництво та реконструкцію спортивних об’єктів для залучення широких верств населення до оздоровчих занять, для реалізації спортсменами свого творчого потенціалу та підготовки до участі у змаганнях різного рангу, тим самим підвищення державного авторитету у міжнародному спортивному русі.

У 2020 році закріплені на державному рівні основні напрями розвитку фізичної культури і спорту у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [5], серед них: «Фізично активна нація», «Спорт вищих досягнень», «Спортивна інфраструктура», «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту», «Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту», перші результати реалізації Стратегії планувалося отримати вже у 2023 році, однак з початком повномасштабної війни в Україні та введенням воєнного стану [7] важко передбачити можливі результати реалізації намічених цілей, що і спонукало до вибору теми дослідження.

Мета дослідження – визначити основні напрями розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використовувалися результати теоретичних та практичних досліджень вітчизняних вчених, офіційні документи, методи порівняння, синтезу, аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. В Україні пріоритетні напрями розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану включають:

1) Розвиток фізичної підготовки та підвищення рухової активності нації. У зв'язку із веденням бойових дій, набула особливої значущості фізична підготовка громадян. Зініціювалися різноманітні масові заходи та програми фізичної підготовки, спрямовані на підвищення загальної фізичної підготовленості громадян та підготовку резерву для Збройних Сил України.

2) Розвиток спорту для зниження напруги в суспільстві. Спорт може стати потужним інструментом згуртування суспільства, зниження напруги та побудови довіри між людьми в умовах воєнного стану. Для цього необхідно створювати умови для активної участі громадян у спортивних заходах та підвищення зацікавленості молоді в заняттях спортом.

3) Підтримка спортивних досягнень на міжнародній арені. Участь у міжнародних спортивних змаганнях, спортивних турнірах та змаганнях може стати показником національної єдності та сили країни в умовах воєнного стану.

4) Розвиток спортивної інфраструктури та підтримка спортивних клубів. Спортивна інфраструктура і підтримка спортивних клубів можуть допомогти залучати молодь у заняття спортом, підвищувати їх мотивацію до здорового способу життя і забезпечити здоровий розвиток молоді.

Кабінетом Міністрів України розроблено та введено в дію План запровадження та забезпечення заходів правового режиму воєнного стану в окремих місцевостях України з урахуванням загроз та особливостей конкретної ситуації, яка склалася [2].

Міністерство молоді та спорту України робить все можливе, щоб спортсмени, попри війну, продовжували тренування та брали участь у міжнародних спортивних змаганнях та перемагали [1].

На початку війни характерними відмінностями спортивної діяльності в нашій країні стали: скасування спортивних змагань, навчально-тренувальних зборів і масових заходів на території країни, призупинення роботи більшості фізкультурно-спортивних організацій і спортивних закладів, значні руйнування та пошкодження спортивної інфраструктури, виїзд за кордон членів збірних команд України для продовження тренувальної і змагальної діяльності, призупинення тренувальної діяльності деяких спортсменів і вступ їх до лав Територіальної оборони, Збройних Сил України або волонтерської діяльності [3, 6]. Протягом року поступово стабілізувалася обстановка в країні і були відновлені змагання (окрім міжнародних змагань) і навчально-тренувальні збори у безпечних регіонах країни, поновили діяльність фізкультурно-спортивні організації, деякі в режимі онлайн або змішаному режимі, поступово відновлюються і відбудовуються спортивні споруди і спортивна інфраструктура, спортсмени повертаються до тренувань на Батьківщині.

Протягом усього періоду війни міжнародна спортивна спільнота підтримує українських спортсменів і тренерів, створюючи необхідні умови для тренувань і проживання за кордоном, створено Фонд солідарності з метою надання гуманітарної допомоги членам української олімпійської спільноти [8].

З початку війни українські спортсмени беруть участь у міжнародних змаганнях у складі національних збірних команд України, демонструючи високі спортивні результати [4].

Висновки. В цілому, розвиток фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану є важливим шляхом збереження національної безпеки і здоров'я нації. Активно розвиваючи спорт в Україні, скорочується ризик захворювань на хвороби, пов'язані з малорухливістю, ослаблюються негативні наслідки війни на психіку людей, зростає національна самосвідомість і гордість за Україну завдяки високим досягненням наших спортсменів на міжнародній арені.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні світового досвіду управління спортивною сферою в кризових ситуаціях та подолання їх наслідків.

Список використаної літератури:

1. Гилун А., Бондар А. Особливосі управління сферою спорту в умовах воєнного стану. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 136-139.

2. Закон України «Про правовий режим воєнного стану». Верховна рада України. URL: https://ips.ligazakon.net/document/T150389?an=36

3. Надзвичайний стан. Найближчого місяця змагань в Україні не буде? Sport.ua. (23 лютого 2022). URL: https://new.sport.ua/uk/news/575429-chrezvychaynoe-polozhenie-v-blizhayshiy-mesyats-sorevnovaniy-v-ukraine-ne-budet

4. Новини. Міністерство молоді та спорту України. URL: https://mms.gov.ua/timeline?&type=posts

5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text

6. Стадніченко К. Український спорт під час війни: легіонери їдуть, зірки – у терборони. Vesti.ua. (8 березня 2022). URL: https://vesti.ua/uk/sport-uk/drugie-uk/ukrainskij-sport-vo-vremya-vojny-legionery-uezzhayut-zvezdy-v-teroborone

7. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» № 2102-IX від 24.02.2022. Верховна рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#n2

8. Olympic Solidarity. International Olympic Committee (IOC). URL: https://olympics.com/athlete365/olympic-solidarity/

ЛОГІКО-ЛІНГВІСТИЧНЕ РОЗУМІННЯ СЕНСУ

Єлизавета Горіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Сутність та призначення вивчення мови розглядаються у тісному зв'язку з проблемою сенсу. Виділяється концептуальна система як об'єднання сенсу слова та її висловлювання.

Ключові слова: сенс, мовне вираження, концептуальна система, ментальні формування.

Вступ. Проблема сенсу пов'язана з дослідженнями в логіці, лінгвістиці, психології, соціології та інших соціогуманітарних дисциплінах, результати яких потребують систематизації та узагальнення, рефлексії застосованих методів, засобів та підходів.

Метою дослідження є вивчення сенсу мовних та ментальних одиниць. У завдання дослідження входить з'ясування шляхів взаємодії лінгвістичних та смислових факторів.

Матеріал і методи дослідження. Положення структурнофункціонального аналізу Ф. де Соссюра (вчення про формальну організацію мови) та теорію знаків Ч.С.Пірса (тріадична знакова організація). У теоретичному плані дослідження спирається на вчення У. Еко про структуру та концепцію семіосфери Ю.М. Лотмана.

Результати дослідження та їх обговорення. Розрізняють такі значення слова «сенс»: зміст, сутність, значення, призначення, ціль чогось (інформації, діяльності, речі). Водночас слово «сенс» у наукових дослідженнях набуває вузькоспеціального значення. Воно належить до термінології логіки, мовознавства, лінгвістики, теорії літератури та ін. [3]. Зокрема, логіка вивчає сенс лише на рівні основних форм і законів мислення; лінгвістика - як комунікативний феномен мовлення, мовний дискурс. З погляду цих наук, сенс трактується як характеристика думки та її мовного вираження [2]. Логічний аналіз мислення завжди здійснюється через дослідження його результатів - думок, висловлених у мові, тому логіка є одночасно наукою про закони та форми мислення, а також про мову як форму існування думки [4]. Мислення і мова – взаємопов'язані у процесі пізнання. Сенс спочатку з'явився теоретичним конструктом, який служив засобом пізнання логічної природи поняття та лінгвістичної природи слова. Слово сприймається як носій певного значення і відправляє нас до денотата - безлічі предметів чи явищ, що позначаються цим словом, викликають думку. Значення (денотат) пов'язані з мовною одиницею: словом, реченням; а зміст (конотація) - з подією мови, контексту, у якому прийнято мовні одиниці. Тому значення слова – це порівняно стабільне мовне формування, а сенс - ситуативне, залежить від комунікації. Значення має загальний зміст всіх носіїв мови, а сенс залежить від особистого досвіду комуніканта, його освіти, професії, мовного середовища, віку, статі та історико-культурного фону. Наприкінці XX століття у термінологію лінгвістики входить

поняття «концепт», яке, поруч зі сенсом і значенням, позначає інформаційний зміст повідомлення: слова чи висловлювання. Чимало дослідників, прагнучи вийти за межі традиційної дихотомії сенсу та значення та визначити нові території для обговорення лінгвістичних проблем, користуються терміном «концепт» як синонімом, чи замінником сенсу. Роландас Павільоніс аналізує реалізацію смислових відносин у концептуальних системах. Дослідник вивчає функції та місце мови при конструюванні таких систем, процеси утворення смислів чи процеси побудови інформації про об'єкти пізнання в індивідуальному досвіді. Сенс, за такого підходу, ототожнюється з концептом і стає частиною концептуальної системи. Концептуальна система, за визначенням Павільоніса, - це безперервно конституйована система інформації (думок і знань), якою володіє індивід, про дійсний або можливий світ [1]. Такі системи значно різняться у різних носіїв мови залежно від сукупності факторів, які можна назвати життєвим досвідом.

Висновки. Поява нової сфери досліджень – концептуальних систем – пов'язана з тенденцією до об'єднання двох планів досліджень: лінгвістично-семантичного (об'єктом якого виступає мова як система значень) та комунікативно-прагматичного (об'єкт якого – мова як потік смислів).Таке об'єднання двох планів досліджень робить можливим вивчення сенсу як продукту мови, і водночас як ментальної побудови.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов’язані з формуванням структурних моделей концептуальних систем та зіставленням їх з семіотичними структурами інших культурних феноменів.

Список використаної літератури:

1. Павільоніс Р. І. Проблема сенсу: сучасний логіко-філософський аналіз мови. К., 1983. 286 с.

2. Beilin, M.V., Soina I.Yu. Continuity of language reality of events as sense integrity. *Challenges and prospects for the development of social sciences in Ukraine and EU countries*: comparative analysis : collective monograph. Riga : Izdevniecība “Baltija Publishing”, 2019. P.1-16.

3. Beilin, M.V., Soina I.Yu. Structural-functional music and language skills characteristics in the understanding of art. Research, challenges and development prospects in the area of social sciences : Collective monograph. Riga : Izdevniecība “Baltija Publishing”. 2020. pp. 1-18.

4. Soina I. Yu., Semenova Yu.A., Goncharov G.N., Petrusenko N.Yu.; Kambur N.A.;Chervona S.Ph. Poetic Understanding as the Initial Input of Being-in-the-world. . Investiga.Vol.8.Num.20.Mayo-Junio 2019. C. 278-286.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОЗИЧЕННЯ У ТЕРМІНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Олександр Гречишкін
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі проаналізовано запозичення у фаховій медичній термінології галузі фізичної терапії. Дослідження проведено з метою вивчення використання іншомовних термінів та їх еквівалентів у фізичній терапії.

Ключові слова: фізична терапія, медична термінологія, запозичення, іншомовні терміни.

Вступ. Аналізуючи стан терміносправи в Україні взагалі і фізичної терапії зокрема, фіксуємо значну кількість чужомовних запозичень, бо більшість номенів мають латинські, грецькі корені.

Фізична терапія – це комплекс медичних процедур, які проводяться з метою відновлення функціональних можливостей організму після травми або захворювання. У зв'язку зі зростанням інтеграції у світовий науковий простір та збільшенням міжнародних зв'язків, у фізичній терапії використовуються іншомовні терміни та їх еквіваленти.

Метою дослідження є вивчення запозичення термінології у фізичній терапії, використання іншомовних термінів та їх еквівалентів, аналіз їхньої застосовності. Головним завданням є аналіз та систематизація термінології, що використовується у фізичній терапії.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні було використано аналітичний метод, який базувався на аналізі літературних джерел з фізичної терапії. Для збору матеріалу використовувалися такі джерела: наукові статті в журналах, присвячених фізичній терапії; медичні словники, які містять терміни з фізичної терапії; навчальні посібники тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел з фізичної терапії дозволив визначити такі основні групи запозичень:

1. З латинської мови. Більшість термінів у фізичній терапії мають латинське походження. Наприклад, такі терміни, як “musculus” (м’яз), “ligamentum” (зв’язка), походять з латинської мови. У медичній термінології ці терміни зберігають своє латинське написання.

2. З англійської мови. У фізичній терапії такі терміни, як “rehabilitation” (реабілітація), “mobilization” (мобілізація) та “stretching” (розтягування), походять з англійської мови. У медичній термінології ці терміни зберігають своє англійське написання.

3. З інших мов такі терміни, як “massage” (масаж) та “acupuncture” (акупунктура), які походять з французької. У медичній термінології ці терміни зберігають своє написання з оригінальних мов.

4. Деякі утворюють пари лише терміни грецького походження: prosencephalon – metencephalon.

Термінологія фізичної терапії постійно поповнюється новими номенами, адже науково-технічний прогрес розширює можливості цієї сфери діяльності. У фізичній терапії виникає потреба у термінах для опису нових методів лікування та діагностування. Такі терміни, як “cryotherapy” (кріотерапія), “electromyography” (електроміографія) та “ultrasound therapy” (ультразвукова терапія), були утворені за допомогою латинських та грецьких коренів слів.

Основним способом часткового запозичення є калькування, тобто буквальний переклад із мови-продуцента на мову-реципієнт. Калькування посідає проміжне місце між прямим запозиченням та перекладом терміноелементів: при калькуванні внутрішня форма запозичується, а зовнішня – перекладається [4]. Сучасна термінологія галузі фізичної терапії активно поповнюється завдяки запозиченням.

Висновки. Дослідження показало, що фізична терапія запозичує терміни з різних мов, зокрема, найбільше запозичень з латинської та англійської мов. Багато термінів зберігають своє оригінальне написання. У фізичній терапії виникає потреба у нових термінах для опису нових методів лікування та діагностування, тому формування нових термінів є невід'ємною частиною розвитку медичної термінології.

Перспективним бачиться подальше вивчення запозичень сфери фізичної терапії.

Список використаної літератури:

1. Коваль Р. С. Запозичення в термінології реабілітації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.* Серія: Філологія (мовознавство): зб. наук. пр. 2015. Вип. 22. Вінниця: ТОВ «фірма “Планер”». С. 21–27.

2. Коваль Р. С. Топоніми в термінології фізичної й медичної реабілітації. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету.* Серія: Філологія. 2015. Вип. 15. Т. 2. С. 58–60.

3. Коваль Р. С. Методи дослідження термінології реабілітації. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* Серія: Філологічні науки. Мовознавство. 2017. No 3 (352). С. 386–391.

4. Коваль Р. С. Терміни на позначення понять фізичної і медичної реабілітації у французькій та українській мові Львів, 2019. 23с.

5. Чевердак П.О. Запозичення в медичній терміносистемі української мови. Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського, м. Кривий Ріг, 2018. С. 1-3

РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРИ В КОМАНДІ

Костянтин Єрін, Наталія Долгополова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В роботі розглянуто проблема розвитку комунікативних навичок у кіберспортсменів та їх важливість для покращення ефективності гри в команді. Виділено основні комунікативні характеристики кіберспортсменів та описано завдання психолога, які направлені на покращення описаних типів характеристик.

Ключові слова: спортивна психологія, кіберспорт, психологічна підготовка кіберспортсменів.

Вступ: Психологічна підготовка гравців у кіберспорту це один із важливих аспектів підготовки кіберспортсменів, який безпосередньо впливає на результативність гри. Серед психологічних характеристик кіберспортсмена, який бере участь в командних іграх, можна виділити комунікацію. У командній грі, де гравці залежать один від одного, ефективна комунікація може допомогти гравцям зосередитися на грі та спільно працювати над досягненням мети всієї команди.

Мета дослідження полягає у вивченні комунікативних навичок кіберспортсменів та їх впливу на ефективність гри в команді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, аналіз комунікації в реальному часі під час гри, аналіз відеоматеріалів зі змагань, узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом останнього десятиліття зростає інтерес до використання методів спортивної психології для підвищення спортивних результатів традиційних спортсменів [1]. Розроблені програми спрямовані на розвиток таких навичок, як постановка цілей, релаксація, уявлення, контроль уваги, емоційний контроль, активація, автоматизм і негативне мислення. Відмічається, що навички комунікації у гравців кіберспорту знаходяться на відносно низькому рівні, оскільки багато гравців потрапляють до команд завдяки тільки своїм індивідуальним навичкам, а інтегруватися в командний процес не вміють через відсутність досвіду командної комунікації.

В роботі [2] автори розглянули питання проблеми ефективної комунікації між гравцями в команді, та виділили цю проблему на перше місце. Тому під час роботи психологів з гравцями кіберспортивної команди, потрібно віддавати перевагу розвитку комунікативних навичок, а серед них приділяти увагу розвитку емоційної стабільності.

Психологічна підготовка гравців в кіберспорті спрямована на створення оптимальної стратегії ігрової поведінки, що допомагає проєктувати командний успіх, швидко приймати складні рішення та передбачувати дії суперника [3].

Липова та ін. [4] розглянули як професійні гравці спілкуються в різних іграх. Зазвичай у кіберспорті основним способом спілкування є вербальне, проте дослідження показало, що команди LoL використовують невербальну комунікацію до 25% часу, але у таких іграх, як CS:GO, комунікація майже виключно вербальна.

Узагальнення даних, отриманих з наукових робіт дозволяє виділити основні комунікативні характеристики кіберспортсменів, а саме, типи комунікації, стиль спілкування, рівень емпатії, гнучкість мислення тощо. В таблиці 1 представлені основні комунікативні характеристики кіберспортсменів.

Таблиця 1

Характеристика комунікативних навичок кіберспортсменів

Характеристика	**Опис**
Вміння спілкуватися	Здатність взаємодіяти з іншими членами команди, передавати інформацію та виконувати стратегію гри
Емоційний інтелект	Здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також реагувати на емоційний стан партнерів по команді
Ефективність комунікації	Здатність передавати важливу інформацію швидко та чітко, а також працювати з командою для досягнення спільних цілей
Зосередженість	Здатність уникати зайвих розмов та зосередитися на грі
Емпатія	Здатність сприймати інші точки зору та розуміти перспективу партнерів по команді
Лідерські якості	Здатність приймати рішення, координувати команду та бути відповідальним за результати гри

Розглянуті характеристики можуть бути різними для кожного кіберспортсмена, і вони можуть залежати від рівня досвіду, особистих властивостей та інших факторів.

Як було показано в роботі [5] гравці з вищим рангом у своїй практиці використовують такі психологічні навички, як розмова з самим собою, автоматизм, образність та активація. Автори відмічають позитивний і значний зв’язок між використанням психологічних навичок та рейтингом кіберспортивного гравця.

Розвиток комунікативних навичок є важливим елементом для підвищення ефективності командної гри в кіберспорті. Для цього потрібно розвивати наступні навички:

1. Тренування ефективного слухання. Тренування ефективного слухання може допомогти гравцям краще розуміти одне одного та швидше реагувати на зміни в грі.

2. Тренування позитивної мови. Гравці можуть бути навчені використовувати позитивну мову для підтримки один одного та збереження високого настрою в команді.

3. Розвиток здатності до емоційного регулювання: Кіберспортсмени можуть вивчити ефективні методи регулювання своїх емоцій, щоб зберігати спокій і зосередженість під час гри. Це може допомогти їм зберегти високу продуктивність і ефективність під час змагань.

4. Практика комунікації в групі: Регулярна практика комунікації в групі може допомогти гравцям вчитися краще взаємодіяти один з одним, працювати в команді та підтримувати взаємний розвиток та підтримку.

Висновки. В роботі визначені основні комунікативні навички, які потрібно розвивати у кіберспортсменів. Використання різноманітних вправ і тренувань комунікації може допомогти гравцям розвивати свої навички та відповідно до цього покращувати ефективність командної гри.

Перспектива подальших досліджень полягає в подальшому дослідженні ступеня комунікативних навичок кіберспортсменів в українських командах за допомогою анкетування та аналізу отриманих даних.

Список використаної літератури:

1. Meggs, J., and Chen, M. A. (2019). Competitive Performance Effects of Psychological Skill Training for Youth Swimmers. Percept. Mot. Skills 126, 886–903. doi: 10.1177/0031512519852533

2. Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S., and McQuillan, A. (2010). Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? an exploratory study. J. Appl. Sport Psychol. 22, 183–197. doi: 10.1080/10413201003664673

3. Данилишин С. І. Психологічна підготовка кіберспортсмена перед змаганнями на матеріалі кіберспортивної дисципліни CS: GO: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 - «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Кіберспорт (eSports) / Святослав Іванович Данилишин. - Київ: НУФВСУ, 2022. - 91 с.

4. Lipovaya, V., Lima, Y., Grillo, P., Barbosa, C. E., De Souza, J. M., & Duarte, F. J. D. C. M. (2018). Coordination, communication, and competition in eSports: A comparative analysis of teams in two action games. In Proceedings of 16th European Conference on Computer-Supported Cooperative Work-Exploratory Papers. European Society for Socially Embedded Technologies (EUSSET).

5. Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2021). Social support, self-regulation, and psychological skill use in e-athletes. Frontiers in psychology, 12, 722030.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ІНШОМОВНОГО ПОХОДЖЕННЯ

Никита Засядько
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У статті розглянуті основні групи спортивної термінології іншомовного походження, проаналізовані особливості вживання термінів в українській мові.

Ключові слова: спортивна термінологія, іншомовні терміни, спортивні запозичення.

Вступ. Одним з найактивніших процесів сучасного мовлення є процес запозичення іншомовних термінів та його активізація використання у спортивному житті. Саме тому спеціалісти фізичного виховання, тренери, арбітри і спортсмени, крім досконалого володіння рідною мовою повинні мати певний запас і вміти правильно застосовувати фахову термінологію, знати особливості походження запозичених з іноземних мов термінів, які постійно вживаються та удосконалюються разом із розвитком спорту і багато в чому залежать від того, де й коли отримав поширення той або інший вид спорту.

Мета 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, спеціалізованих спортивних словників, інтернет-ресурсів за допомогою методу аналізу літературних джерел.

Результати дослідження. За останній час спортивна термінологія стала важливою складовою української лексики. Спортивна термінологія є невід'ємною частиною професійної мови спортсменів, тренерів, суддів. Мову спорту характеризує низка специфічних рис – простота, широке коло користувачів, динамізм, оцінювальний характер найменувань, наявність великої кількості синонімів та близькість до технічної термінології. Вчителі фізичного виховання, викладачі закладів вищої освіти, спортсмени, тренери з окремих видів спорту, судді та вболівальники використовують спортивну термінологію з інших мов. Це різноманітні терміни, які вживаються для позначення конкретних понять, назв видів спорту, спортивного приладдя тощо. Характерними рисами мови спорту є простота, широке коло користувачів, динамізм, оцінювальний характер найменувань, наявність значної кількості синонімів. У засобах масової інформації, інтернет джерелах, на телебаченні і радіопередачах можна почути спортивні терміни, якими вже дуже довго користуються коментатори та журналісти: *голкіпер, форвард, гейм, тайм, рефері, хук, дискобол, туше* тощо.

Спортивна термінологія, яка вживається в українській мові, була запозичена з різних мов. Так, з грецької мови з'явилися такі терміни як *олімпіада, стадіон, атлетика*, з французької *–туше*, з японської – *дан, сенсей, татамі,*

проте, переважна більшість термінів має англомовне походження. Це слова, які використовуються в ігрових і неігрових видах спорту: *поло, регбі, бобслей, фрістайл, скейтборд, спідвей, аут, офф-сайд, пенальті, фол, інсайд, батерфляй, бутси, блок* тощо. Велика кількість спортивних термінів – це сленгові терміни. Таких термінів, запозичених з англійської мови, багато в баскетболі, бейсболі . Так, у бейсболі часто вживають такі терміни: *пітчер, кетчер, бетер, страйк, енд-уан* (and-one), *біг мен* (big man), *брик* (brick), *дабл-тім* (double-team), *прайм тайм* (prime time), *джамп-бол* (jump ball) тощо. Вони не дуже відомі широкому колу українських вболівальників. Складність у засвоєнні спортивної термінології полягає в тому, що спортивних спеціалізованих словників в українському перекладі дуже мало, а навчальних посібників фахового спрямування недостатньо, тоді як вивчення іноземної мови на спортивних спеціальностях повинно мати професійне спрямування.

Висновки. Фізична культура і спорт – це важливі складові загальної культури суспільства, тому й спортивна термінологія є надзвичайно популярною. Як показує досвід, більшість номенів є запозиченими. Спортивна термінологія постійно поповнюється термінами, переважно англомовного походження.

Перспективи подальших досліджень. Окреслюючи перспективи подальших досліджень, потрібно зазначити, що уваги науковців потребує сфера функціонування термінів галузі фізичної культури та спорту (спортивна преса, науково-методична література, усне мовлення). Подальші дослідження будуть пов’язані із аналізом нових англомовних вузькогалузевих термінів (функціонують у двох або більше видах спорту) та вузькоспеціальних термінів.

Список використаної літератури:

1. Блохін О. Український спорт у сучасній соціокультурній реальності. Вища освіта України. 2013. № 1. С. 75–80.

2. Боднар С. В. Навчання студентів економічних спеціальностей професійно-орієнтованому англомовному спілкуванню засобами проектної методики. *Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету*. 2011. № 3. С. 82–85.

3. Зацний Ю.А. Інновації у словниковому складі англійської мови початку XXI століття: англо-український словник. Вінниця: Нова Книга, 2008. 360с.

4. Волошин А. П. На олімпійській хвилі. Київ: «МП Леся», 2007. 448 с.

5. Король С. В. Специфіка навчання іноземній мові студентів технічних спеціальностей. Вісник Запорізького національного університету. № 1, 2008. С. 127–131.

ПРОБЛЕМА ПЕРЕКЛАДУ АНГЛІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ТЕРМІНІВ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

Маргарита Зінченко, Катерина Максимова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Під час дослідження було розглянуто основні питання щодо проблем перекладу спортивної термінології з англійської на українську мову.

Ключові слова: спортивні терміни, англійська мова, термінологія, спортивна лексика,сфера фізичної культури та спорту.

Вступ. Переклад спортивних термінів з англійської на українську мову є унікальним набором проблем через відмінності в мовній структурі, термінології та культурних нюансах. Хоча багато видів спорту набули популярності в Україні, більша частина термінології, яка використовується для опису цих видів спорту, як і раніше, перебуває під сильним впливом англійської мови. Це створює проблему для перекладачів, оскільки часто немає прямого перекладу певних термінів, зокрема спортивної термінології.

Мета дослідження: визначити проблематику перекладу англійських спортивних термінів українською мовою.

Матеріал та методи дослідження. Для роботи під час роботи було використано метод теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з основних проблем під час перекладу спортивної термінології є величезна кількість професійного жаргону, який використовується в спорті. Такі слова та фрази, як «хоумран», «слем-данк» та «тачдаун», глибоко вкоренилися у культурі англомовних країн та не мають прямих еквівалентів українською мовою [2].

Ще одна проблема полягає в тому, що спортивна термінологія постійно розвивається, постійно з'являються нові терміни та словосполучення. Це може бути особливо складно для перекладачів, які повинні йти в ногу з цими змінами та відповідним чином адаптувати свої переклади. Нерідко різні види спорту мають свою особливу термінологію, яка варіюється від однієї країни до іншої, що ще більше ускладнює завдання перекладу.

Культурні відмінності можуть також створювати проблеми для перекладачів. Наприклад, в американському футболі термін "захисник" відноситься до певної позиції на полі. Однак в Україні, де американський футбол не такий популярний, цей термін може бути незнайомим багатьом читачам. У таких випадках перекладачам необхідно надати додаткову інформацію, щоб допомогти читачам зрозуміти значення термінів [1].

Перекладач враховує як лексичну еквівалентність спортивної термінології, так й передану інформацію та цільову аудиторію тексту. Спортивна термінологія є проблемою, оскільки вона існує на перетині технічної та повсякденної мови, а її значення залежить від культурних та соціальних факторів. Тому переклад спортивної термінології залежить від контексту.

Дослідження та аналіз унікальних аспектів перекладу різних стилів спортивних текстів, враховуючи обмеженість досліджень та уваги до цієї теми, може призвести не лише до підвищення якості перекладу у сфері спорту та фізичної культури, а й до збільшення науково-теоретичної бази з останніми досягненнями для полегшення їх інтеграції в освітню практику [3].

Висновки. Проблема перекладу англійських спортивних термінів українською мовою є складним питанням, яке потребує уваги як дослідників, так і перекладачів. Перекладачі повинні знати унікальну термінологію, яку використовують у кожному виді спорту, і вміти адаптувати свої переклади до потреб українських читачів. Хоча простих рішень цієї проблеми не існує, але уважне ставлення до мови, культури та контексту може допомогти забезпечити точні та ефективні переклади.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці стандартизованої термінології для кожного виду спорту, враховуючи їх специфіку утворення та вжевання в українській та англійській мовах.

Список використаної літератури:

1. Боровська О., Дмитрів У., Стифанишин І. Проблеми перекладу спортивної термінології. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2008. Випуск 12. С. 51-55.

2. Коробова І. О. Особливості перекладу англійських термінів (на прикладі спортивної термінології). Закарпатські філологічні студії. 2021. Випуск 18. С. 210-214.

3. Скрипніченко О. С. Проблеми перекладу спортивних термінів (на матеріалі англійської та української мов). Вісник СумДУ.2006. Т.2, №11. С. 166–170.

РОЗВИТОК МЕДИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ЧАСІВ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ РЕСПУБЛІКИ 1917-1920 РОКІВ

Тетяна Іванченко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі розглядаються основні аспекти термінотворення у медицині часів УНР 1917-1920 років, створення медичних словників та використання власне українських і запозичених слів-термінів.

Ключові слова: медицина, словник, термінологія, термінотворення.

Вступ. Упродовж багатьох років формується мова медицини. Її вважають однією з найдавніших фахових термінологій. Вона творилася на власній мовній основі, засвоюючи все те, що було надбанням світової цивілізації. Основні українські медичні назви-терміни виникли ще в праслов'янську епоху, відображаючи життя і потреби людини. Перші слова-терміни на позначення частин тіла, недуг та їх лікування з'явилися в усній народній праукраїнській мові,

в переказах, легендах, усній народній творчості того часу. Однак, викликає значний інтерес щодо творення медичної термінології періоду 1917 – 1920 років, бо саме тоді з'являється велика кількість фахових словників, підручників. Зокрема, в Харкові оформилися й отримали наукове підґрунтя два *напрями*, два *принципи* у підходах до формування української термінолексики: етнографізму й синтетизму [5], хоча самі словники "укладалися похапцем, щоб задовольнити нагальну потребу" [5], адже тодішній стан мови потребував наукових підходів до унормування й стандартизації.

у сучасному науковому дискурсі ще потребують аналізу більш детального вивчення в історичному розрізі медичні номени.

Метою дослідження є аналіз розвитку української медичної термінології 1917-1920 років. Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання таких **завдань**: збір теоретичного матеріалу та аналіз досягнень попередників; визначення основних способів термінотворення у досліджуваній сфері; з'ясування походження власних українських медичних термінів; на підставі проведеного дослідження зробити висновки.

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 медичної термінології.

Результати дослідження та їх обговорення. Медицина – давня професія, що формується протягом багатьох століть. Найбільше творення припадає на 1917-1920 роки молодої української держави. З проголошенням УНР, коли набуло розквіту відродження української мови і культури, важливим постало завдання опрацювання української медичної термінології. Коли 8 травня 1918 року в Уряді Української Держави (за Гетьманату) створено перше в нашій історії українське Міністерство народного здоров'я та опікування, було затверджено термінологічну комісію колишньої Медико-санітарної Управи, яку організував і очолив Мартирій Галин, тоді головний хірург Київського військового шпиталю, пізніше генерал-хорунжий Армії УНР та член Міністерства народного здоров'я. Овксентій Корчак-Чепурківський, працівник Київського університету св. Володимира, який у 1917 році став одним із організаторів медичного факультету Українського університету, член Медико-санітарної ради при Центральній Раді, один іх засновників Української академії наук, очолив редакційну комісію, створену для розроблення української медичної термінології [1].

Починаючи з 1918 року з'являються медичні наукові журнали, словники, різні наукові праці. Зокрема, у 1918 р. перший київський український науково-медичний журнал "Українські медичні вісті" опублікував фрагменти словника М. Галина під заголовком "Українська медична термінологія". У 1920 році під редакцією доктора медицини М. Галина вийшов перший фаховий український медичний словник. До цього здійснювалися спроби створення словників з медицини, зокрема, Прокопом Адаменком, але піддався критиці.

Своєрідним проривом словникарської діяльності стала праця М. Галина “Медичний латинсько-український словник”, яка з’явився на світ 1926 року в Празі. Хоча укладач не претендував на першість у формуванні української медичної термінології, проте його словник дозволив більш впевнено друкувати українською мовою фахові праці, читати лекції студентам з використанням не лише латинських, але й українських термінів, підвищити термінологічний рівень наукових доповідей на медичні теми.

Медичні терміни часто наводили паралельно із латинськими або німецькими, намагаючись подавати слова на народному підґрунті: боляк, гнойовик (абсцес), б’ючка (артерія), водниця (водянка), гніт (тиск), жили (судини), заникливість (атрофія), збур (запалення), злучниця (кон’юнктива), кила або гила (грижа), кружень (круговий м’яз), мізківка (сітківка), новорости (новоутвори), очна банька (очне яблуко), плин (рідина), прозорка (рогівка), полуда (катаракта), пошитво (шви), сечепуст (сечовипускання), слизниця (слизова оболонка), сочка (кришталик), тлуст (жир, тлущ), ураз (матка), ятрити (подразнювати) тощо.

Зазначимо, що такі новотвори відповідали словотвірним моделям і типам української мови й мали прозору семантику, однак з різних причин як терміни, так і значення їх здебільшого залишаються не зрозумілими, не відомими для більшості мовців.

Висновки. Отже, аналізуючи стан медичного термінотворення 1917 1920 рр, можна зробити деякі висновки, зокрема, саме цей період був надзвичайно плідним на появу перших словників та довідкових видань. Починають вирішуватися питання наявності власної та запозиченої термінологічної лексики. Але незважаючи на значну кількість зафіксованих назв, первинні народні назви не набули широкого розголосу й пізніше не бралися до уваги (навіть маловивчені) ні фахівцями медицини, ні мовознавцями.

Перспективним бачиться розглядати проблем вивчення медичної термінології не в якомусь вузькому аспекті, а у взаємозв’язку з найрізноманітнішими її складниками.

Список використаної літератури:

1. Ганіткевич Я. Розвиток української медичної термінології. (https://ntsh.org/node/1018/).

2. Головко І. До питання мови наукової медичної літератури: Українська термінологія і сучасність. Київ: НАН України, 1997. 193-194 с.

3. Петрух Л., Петрух В. Медичні словники України (1990–2007 рр.): Українська термінологія і сучасність. Вип. VII. Київ: КНЕУ, 2007. 338-343 с.

4. Шевельов Ю. Двумовність і вульгаризми: Дисимиляція плинних в українській літературній мові. *Видатний філолог сучасності: (Наукові виклади на честь 85-ліття Юрія Шевельова*. Харків: Око, 1996. С. 5-11.

ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ФУНКЦІЙ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ POLE DANCE

Вероніка Ланських, Альфія Дейнеко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі проаналізовано тренувальні заняття з Pole dance скрізь призму соціокультурних функцій спорту. Соціокультурні функції Pole dance мають величезні можливості позитивного впливу на здоров'я спортсменів, їх фізичну досконаліть, культуру поведінки, світогляд, емоції, моральні принципи, тощо

Ключові слова: Pole dance, соціокультурні функції, заняття, спорт, спортсмени.

Вступ. Спорт, як важливий соціальний феномен охоплює всі рівні сучасного соціуму. Варто зазначити, що у сучасному світі спостерігається стійка тенденція підвищення ролі спорту як сфери людської діяльності і феномена культури, який створює навколо себе певне соціокультурне середовище [6]. Відомо, що спорт включає в себе не тільки власне змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, але й специфічні відношення, норми і досягнення, що виникають у процесі цієї діяльності. Отже, спорт входить у структуру сучасного суспільства, а його різнобічна значимість зумовлює певні функції [8].

Метою роботи є дослідити соціокультурні функції спорту на прикладі тренувальних занять Pole dance. *Завданням дослідження* є узагальнити дані науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів Інтернет щодо переваг занять сучасним видом спорту – Pole dance. В якості *методів дослідження* були використанні теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет – ресурсів.

Результати дослідження та їх оброблення. Результати аналізу науково – методичної літератури [2; 3; 4; 5; 7] надали можливість розглянути Pole dance скрізь призму соціокультурних функцій спорту:

– освітня функція: заняття спортом допомагають формувати багатогранно розвинену особистість, забезпечуючи саморозвиток для людей будь-якого віку. Якщо розглядати Pole dance скрізь цю функцію, то можна зазначити, що спортсмени які займаються цим видом спорту, отримують широкий спектр корисних навичок, таких як: збільшення фізичної сили та витривалості, покращення координації та вестибулярного апарату, розвиток гнучкості та пластичності, а також підвищення самооцінки та впевненості у собі [2];

– оздоровча, тобто заняття спортом забезпечують поліпшення здоров'я населення, допомагають боротися з різними захворюваннями і дозволяють зберігати якість життя всіх поколінь. Згідно даної функції Pole dance також має користь для здоров'я, оскільки під час тренувальних занять покращуються показники фізичного розвитку та підвищується рівень функціональних можливостей організму спортсменів [4];

– соціальна функція: спорт сприяє кращій адаптації у соціумі, соціалізація спорту містить в собі виховний, ціннісно-нормативний аспект і навіть пов'язана з формуванням індивідуальності людини [1]. Слід зазначити, що тренувальні заняття з Pole dance допомагають створити соціальну індивідуальність та сприяють новим знайомствам. Більш того, багато тих хто займається Pole dance розглядають тренувальні заняття як місце для знайомства з цікавими людьми, що мають спільні інтереси. Також до показників соціалізації спортсменів з Pole dance можна віднести використання в реальному житті універсальних властивостей і якостей особистості, набутих у процесі спортивної діяльності.;

– культурна функція допомагає засвоїти культурні норми та традиції, а також формує особливий тип ідентичності. Pole dance має естетичні властивості і тісно пов'язаний з мистецтвом. Відомо, що вправи в Pole dance виконуються під музику, об’єднують елементи гімнастики та акробатики, акторської майстерності, тобто виходить театральна вистава зі спортивними елементами [7];

– рекреаційна функція: спорт є оптимальною і корисною формою дозвілля для населення. Разом із тим, стосовно функції активного дозвілля необхідно підкреслити, що заняття Pole dance приносять щастя, задоволення та безліч інших позитивних емоцій. Також відвідування занять з Pole dance надає можливість відволіктись від повсякденних справ та використати свій вільний час з користю для здоров’я, що веде до здорового способу життя та відмови від шкідливих звичок [5].

Висновки. Отже, соціокультурні функції Pole dance мають величезні можливості позитивного впливу на здоров’я спортсменів, їх фізичну досконаліть, культуру поведінки, світогляд, емоції, моральні принципи, тощо.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку. Планується провести опитування спортсменів, які займаються Pole dance, щодо їх мотивації занять даним видом спорту.

Список використаної літератури:

1. Візитей М. М., Качуровський Д.О. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №12. С. 27-31.

2. Власова Н. Ф. Функції фізичної культури та спорту як соціального інституту. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2017, вип. 75. С.53-60.

3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 292 с.

4. Дейнеко А.Х., Ланських В.А., Ланських В.А. Pole dance – новітній вид спорту XXI століття. Actual scientific research in the modern world // Journal. - Pereiaslav, 2023. - Issue 11(91). Ч.9. P. 33-36.

5. Моргунов О. А. Публічне адміністрування масового спорту (спорту для всіх) в Україні: сучасний стан та перспективи. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Т. 2. №42. С. 9-12.

6. Солдатенко І. О. Зінюк А. В. Спорт як вид само актуалізації особистості. *Габітус*. Випуск 14. 2020. С.76-80.

7. Товт В. А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навчальний посібник. Ужгород: ПП «Данило С.І.». 2017. 87с.

8. Dimler AJ, McFadden K, McHugh TF. «I kinda feel like wonder woman»: An interpretative phenomenological analysis of pole fitness and positive body image. J Sport Exerc Psy 39: 2017. P. 339-351.

ОСОБЛИВОСТІ ФУТБОЛЬНОГО НАЗОВНИЦТВА

Владислав Мілліончиков

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі розглянуто особливості футбольного назовництва в Україні у найрізноманітніших сферах його функціонування, схарактеризовано вплив чужих мов на формування української футбольної лексики та визначено співвідношення національного та чужомовного в системі футбольних назв на різних етапах становлення мови футболу.

Ключові слова: футбольне назовництво, мова футболу, запозичення.

Вступ. Футбол є найпопулярнішим командним видом спорту у світі, тому, мабуть, не випадково й назовництво цього виду спорту є цікавим для багатьох науковців. Зокрема, функціювання футбольної лексики у формальному дискурсі на синхронному рівні ґрунтовно проаналізовано в наукових студіях українських мовознавців: Михайло Паночко описав стан розвитку футбольної лексики на тлі формування спортивної термінології, а Юрій Струганець проаналізував футбольну терміносистему початку ХХ століття, Ірина Процик підходить всебічно до вивчення футбольного номена, досліджуючи як наукові, так і художні аспекти.

Поширення футболу в Україні розпочалося наприкінці ХІХ століття. Водночас з його розповсюдженням формувалася і мова футболу, розвиток якої здійснювався нерівномірно через вплив позамовних чинників. Упродовж багатьох років відбуваються певні зміни стосовно футбольного назовництва, тому актуальним бачиться аналіз цих номенів через призму років.

На думку науковців, особливості футбольного назовництва відіграють важливу роль у становленні української спортивної лексики.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей футбольних назв. Для реалізації мети поставлені такі *завдання,* а саме: дослідити особливості футбольного назовництва в Україні у найрізноманітніших сферах його функціювання, схарактеризувати вплив чужих мов на формування української футбольної лексики та визначити співвідношення національного та чужомовного в системі футбольних назв на різних етапах становлення мови футболу.

Матеріал і методи дослідження. Джерельною базою для аналізу в цьому дослідженні слугували україномовні футбольні видання, футбольні правила, наукові праці, підручники, футбольні матеріали на сторінках універсальних

періодичних видань. Джерелами фактичного матеріалу були футбольні та спортивні термінографічні видання і словники нової лексики.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія розвитку українського футбольного назовництва обіймає тривалий час і має давні традиції, починаючи від народного називання. Кожен етап характеризується появою певних номенів. Зокрема, у першій половині ХХ ст. для називання футбольної гри використовувалися такі назви: гра в копаний м'яч, гра в м'яч, копаний ногами, копаний м'яч, копанка, союзняк, футбал або футболь. Цей етап характеризується ще й появою в Галичині посібника "Копаний м'яч" І. Боберського. Спираючись на закони української мови, враховуючи її словотвірні можливості, І. Боберський, зокрема, пропонує нові (авторські) терміни і вводить їх до спортивного й загальномовного обігу.

Початком уніфікації української лексики футболу в другій половині ХХ століття стало витіснення питомих назв, термінів із західноукраїнського варіанту літературної мови, пошук у цих номінаціях польських і німецьких впливів. Було вжито терміни спеціальних назв, які функціонували в українській футбольній термінології, наприклад, аут (переліт м'яча за межу поля), бек (захисник, оборонець), голкіпер (воротар), тайм (половина гри), фланг (край, крило), форвард (нападник), футбол (копаний м'яч), хаубек (півзахисник).

Чужомовні слова, уживані в західноукраїнській мові футболу, замінено позиченнями з чужих мов, що функціонували в українській мові та створеними в ній термінами, щоб цілковито уніфікувати терміносистеми двох мов , це були такі слова, як: автогол, вища ліга, контратака, пас, персональна опіка гравця, фінальний матч, тренування, удар в один дотик, фінт та футбольна форма.

Наразі про футбольне назовництво можна говорити, як про явище багате конкретністю та змістованістю. З'явилося багато нових та цікавих термінів, які використовуються у футбольній лексиці, вони поповнюються серед різного населення та потребують вивчення.

Окрім кодифікованого назовництва, у футболі є значна кількість жаргонів, які з'являються здебільшого в середовищі спортсменів, коментаторів, аматорів, уболівальників. Це, наприклад, такі: асист (гольова передача), банка (лавка запасних), гірчичник (жовта картка), дев'ятка (верхня зона воріт), коуч (головний тренер), навіс (пас з повітря), обрізка (невдалий пас, який перехопив суперник), сейв (відбиття воротарем небезпечного удару), тікі-така (футбольний стиль гри з використанням короткого пасу). Ці назви широко використовуються у сучасному футбольному лексиконі.

Досить цікаву картину можна спостерігати щодо хронологічної зміни деяких позначень. Зокрема, такий своєрідний прийом, як різаний, кручений м'яч у кожен період має різну назву: у 60-х роках – "різак", 70-х-80 "сухий лист", початок ХХІ століття – "різаний удар". *Сухий лист* уже сьогодні належить до архаїзмів. Як пояснюють самі футболісти, прийом, який має таку назву, є досить складним, і майже ніхто не може його здійснити, тому й не оперують такою назвою.

Висновок. Отже, в розвитку української футбольної термінології зафіксовано такі основні тенденції: збільшення наповнюваності деяких

тематичних груп і поява цілком нових груп лексики, що пов'язане з об'єктивними наслідками розвитку самої футбольної гри; перевага надається чужомовній лексиці; поряд з кодифікованим назовництвом досить потужно розповсюджується футбольний жаргон.

У зв'язку з тим, що спортивні номени постійно поповнюються, особливо це помітно на прикладі жаргону, то **перспективним** вважається цей напрямок дослідження.

Список використаної літератури:

1. Авраменко В. Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. 105 с.

2. Карпець Л. А. Український спортивний жаргон: структурно-семантичний аспект : Дис... канд. філол. наук: 10.02.01. Харківський національний ун-т ім. В.Н.Каразіна. Харків, 2006. 192с.

3. Процик І. Термінологія спортивного права: проблеми української термінології. Львів, 2010. С. 171–174.

4. Якимішин І. Д., Соломонко В. В. Розвиток футболу в регіонах, спортивних товариствах та клубах Західної України.

Луцьк, 2004. С. 225–232.

5. Шаленко В. В. Футбол в Україні :витоки, традиції, перспективи: Львів – Київ: Технічний комітет Федерації футболу України, 2004. С. 186–199.

6. Чорнобай І. Історія розвитку футболу. Львів: ЛДУФК, 2016. 648 с.

ОСОБЛИВОСТІ АНТИКРИЗОВОГО УПРАВЛІННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ

Анастасія Мякенька, Світлана Стадник

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах охарактеризовано особливості антикризового управління фізкультурно-спортивною організацією, його види.

Ключові слова: антикризове управління, фізкультурно-спортивна організація, криза.

Вступ. Антикризове управління є системою управління, яка відрізняється стратегічним характером, спрямована на усунення можливих і наявних проблем в його діяльності за умови розробки та використання спеціальної програм. Система антикризового управління розробляється індивідуально до кожної організації, в залежності від причини виникнення кризової ситуації, специфіки діяльності організації, форми власності, а також конкретно від масштабності кризи [7]

Мета дослідження – систематизація сучасних наукових уявлень про особливості антикризового управління фізкультурно-спортивною організацією.

Завдання дослідження: 1) охарактеризувати напрямки наукових досліджень щодо особливостей антикризового управління фізкультурно-спортивною організацією; 2) визначити функції антикризового управління фізкультурно-спортивною організацією.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел, аналіз документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений нами аналіз та узагальнення сучасної літератури дозволив виявити напрямки досліджень антикризового управління (табл. 1).

Таблиця 1

Напрямки досліджень щодо антикризового управління

Питання, що вивчались	Автори, джерела
Формування системи антикризового управління	А.О. Глєбова, Т.О. Конзерська [1]
Розкриття функцій антикризового управління	Л.О. Лігоненко [4]
Узагальнення та удосконалення існуючих теоретико-методичних аспектів системи антикризового управління	Н.О.Ковальчук, А.О.Павлюк [2]
Суть антикризового управління	Л.М. Костецька [3]

Аналіз літературних джерел з першого напрямку свідчить, що в умовах затяжної економічної кризи в Україні одним із основних завдань управління організацією є створення ефективної системи антикризового менеджменту.

Основними документами, які мають розроблятися в організації, за даної ситуації, є антикризова програма та план заходів, де систематизовано викладено, що планується зробити для виведення організації з кризового стану і перш за все недопущення цього стану [1].

Лігоненко Л.О. [4] у своїй роботі виділяє п'ять функцій антикризового менеджменту:

1. цілевизначення;
2. планування;
3. організація;
4. мотивація;
5. контроль.

Функція «цілевизначення» обумовлює орієнтацію управління на досягнення певних цілей управління, під якими розуміється майбутній стан об'єкта управління, який передбачається досягти [4].

Функція «планування» передбачає розробку стратегії та тактики, досягнення встановлених цілей та завдань, складання планів та графіків реалізації окремих заходів антикризового управління, орієнтованих на досягнення визначеної мети антикризового процесу та вжиття заходів щодо фінансового оздоровлення як в цілому по організації, так і по його окремих структурних підрозділах [4].

Функція «організація» в процесі антикризового управління забезпечує практичну реалізацію прийнятих планів з фінансового оздоровлення організації та виведення її зі стану кризи, тобто відповідає за процес їх виконання [4].

Функція «мотивація» забезпечує використання мотиваційних регуляторів суб'єктів антикризового процесу, персоналу та власників організації, яка опинилася в кризовому стані [4].

Функція «контроль» у процесі антикризового управління забезпечує нагляд і перевірку відповідності функціонування організації до встановлених показників плану фінансового оздоровлення, передбачає розробку стандартів його перебігу у вигляді певної системи кількісних показників, що дають змогу перевіряти результативність та ефективність окремих заходів, своєчасно вносити зміни до розробленого плану фінансового оздоровлення [4].

За думкою Ковальчук Н.О., Павлюк А.О. [2] одним із основних інструментів, що застосовується у компаніях в кризових умовах – це нормування всіх статей затрат і жорсткий контроль за виконанням встановлених нормативів. Для зниження затрат підприємства в умовах кризи має здійснюватися мотивація персоналу на зниження затрат, не пов’язаних з основною діяльністю підприємства.

Костецька Л.М. [3] також вважає, що криза вимагає розвитку антикризового менеджменту в організації, який полягає в тому, щоб перетворити потенційні ризики для розвитку організації в можливі її позитивні явища.

Висновки:

1. З метою забезпечення життєдіяльності фізкультурно-спортивної організації в умовах ресурсних та часових обмежень, підвищеного ризику, фінансових витрат антикризове управління передбачає прогнозування факторів кризи, проблем розвитку організації та періодичних поточних проблем. Будь-яке управління певною мірою має бути антикризовим управлінням. Ігнорування керівниками цього факту зумовлює негативні наслідки для фізкультурно-спортивної організації, а його урахування сприяє стабілізації кризової ситуації й швидкому відновленню нормального функціонування.

Об’єктом антикризового управління є кризові явища та фактори їх виникнення в фізкультурно-спортивній організації, що мають негативні наслідки для її життєдіяльності, засобів усунення та запобігання кризі.

Головне завдання антикризового управління полягає у своєчасному прийнятті управлінських рішень керівниками фізкультурно-спортивної організації, щоб досягти мети діяльності організації за мінімальних витрат і негативних наслідків.

Найпоширенішими та найактуальнішими заходами антикризового управління є скорочення всіх видів основних та альтернативних витрат організації та формування його бюджету. Перелік заходів із відновлення оптимального функціонування фізкультурно-спортивної організації є індивідуальним для кожної організації та залежить, зокрема, від регіональної інфраструктури, системи управління, структури витрат та інших факторів.

2. Було виділено п’ять основних функцій антикризового управління: цілевизначення, планування, організація, мотивація, контроль.

Перспективи подальших досліджень пов’язуємо з проведенням бібліометричного аналізу досліджень антикризового управління у сфері фізичної

культури і спорту на основі вивчення публікацій міжнародних наукометричних баз.

Список використаної літератури:

1. Глєбова А.О., Конзерська Т.О. Формування системи антикризового управління на підприємстві. *Молодий вчений*, 2015. № 11(2). С. 35-40. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_11%282%29__10

2. Ковальчук Н.О., Павлюк А.О. Антикризовий фінансовий менеджмент як основа управління фінансами вітчизняних підприємств. *Економіка і суспільство*, 2016. Вип. 3. С. 203-208.

3. Костецька Л.М. Антикризовий менеджмент у державному управлінні. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України. Серія : Державне управління*. 2016. № 4. С. 87-92. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnaddy_2016_4_14

4. Лігоненко Л.О. Антикризове управління підприємством в умовах економіки знань та інтелектуалізації менеджменту. *Економічний форум*, 2016. № 1. С. 161-170. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ecfor_2016_1_25

5. Хіт Р. Кризовий менеджмент для керівників. К.: Всеувито, 2002, 566 с.

6. Чернишов В. В. Сучасне розуміння поняття антикризового управління. *Економіка розвитку*. 2011. № 1. С. 21–24.

7. Швець Ю.О. Стратегії антикризового управління в діяльності промислових підприємств: види, основні завдання та проблеми використання. *Науковий погляд: економіка та управління*, 2018, №4 (62), С. 71-78.

ЦЕРКВА І СПОРТ В УКРАЇНІ: НАПРЯМКИ ВЗАЄМОДІЇ

Олена Омельчук

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі розглядаються історія та шляхи взаємовідносин між українськими церковними та спортивними ініціативами.

Ключові слова: церква, спортивна діяльність, напрямки взаємодії церкви та спортивних організацій.

Вступ. Дослідження взаємодії двох інституцій є актуальним з кількох причин. По-перше, спорт та релігія є двома важливими аспектами життя багатьох українців, і їх взаємодія може мати значний вплив на суспільство. По-друге, останні роки свідчать про зростання інтересу до спорту в Україні, а також про посилення релігійної активності в деяких групах населення. Таким чином, дослідження взаємодії цих двох явищ може допомогти краще зрозуміти динаміку суспільства та релігійно-культурні процеси в Україні.

Ця тема розглядається переважно в публіцистичній площині з погляду значення спорту у формуванні духовності та моралі людини [1,2]. Серед небагатьох робіт, які досліджують еволюцію взаємодії церкви та спорту впродовж часу слід виділити наукові праці Литвинця А. І. [3,4].

Мета роботи полягає у дослідженні можливості використання спорту як засобу для розвитку релігійних організацій та їхнього впливу на суспільство в цілому.

Матеріал і методи дослідження. Методами дослідження виступили загальнотеоретичні методи (аналіз і синтез, абстрагування, індукція, аналогії, порівняльно-історичний).

Результати дослідження та їх обговорення. Опіка церковними організаціями сфери спорту має свою історію, що починається минулого століття з діяльності Української греко-католицької церкви в Галичині. Вона опікувалася туристичним маршрутом до святих місць зі Львова; активно організовувала та надавала фінансову підтримку українсько-спортивним товариствам, клубам та секціям. Крім того, в Галичині на початку 30-х років XX століття діяв християнсько-апостольський рух "Католицька Акція Української Молоді". З набуттям незалежності діяльність церковних організацій почала активно відроджуватись, піонерами спортивної діяльності стала молодіжна протестантська організація "Асоціація молодих християн", згодом до неї долучилась молодь з інших конфесій.

Проаналізувавши взаємодію світових церковних та спортивних організацій, можна виділити ряд напрямків, якими церква може зробити й робить свій внесок у розвиток спорту:

Створення спортивних програм для молоді та дітей. Церква може створювати різні програми, такі як футбол, баскетбол, волейбол та інші види спорту, для дітей та молоді у церковній спільноті. Яскравим прикладом такої активності є діяльність Української Християнської Спортивної Академії [5]. Це допомагає молодим людям бути активними та здоровими, а також дає їм можливість навчатися працювати в команді та розвивати навички лідерства.

Організація благодійних спортивних заходів. Церква може надавати фінансову підтримку, обладнання та інші ресурси для проведення спортивних заходів. Це допоможе не тільки підтримувати здоровий спосіб життя, а й робить внесок у різні благодійні проєкти. Крім того, українська церква організовує різноманітні благодійні заходи з метою підтримки спортивних команд та інших спортивних ініціатив в Україні.

Створення програм підтримки для тих, хто займається спортом. Церква може створювати програми підтримки для тих, хто займається спортом, такі як спільні молитви за здоров'я та успіх у спорті та інші програми. Це допомагає спортсменам відчувати підтримку та повчання у своїх віруваннях та принципах життя.

Висновки з даного дослідження. Отже, можна сказати, що українська церква має напрямки для взаємодії зі спортом, що спрямовані на розвиток здорового способу життя та духовного зростання. Церква може опікуватися спортом з різних причин, і в кожному випадку це може бути корисно для церковної спільноти та окремих осіб.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Найбільш актуальною темою для подальших досліджень буде взаємодія церкви та спорту в місцевих громадах, для конкретної відповіді на питання, як церква може бути

включена в організацію спортивних заходів та які переваги це може мати для громади.

Список використаної літератури:

1. Християнство і спорт URL: https://www.youtube.com/watch?v=Xx5pmKgQnZ4&ab_channel=dyvensvit

2. Церковне закулісся: спорт і церква URL: https://m-church.org.ua/2018/10/15/tserkovne-zakulissia-sport-i-tserkva-video/

3. Литвинець А. Спортивна діяльність християн в Україні: сучасний аспект розвитку. *Молода спортивна наука України* : *зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.* Л., 2010. Вип. 14, т. 1. С. 182–187.

4. Литвинець А. І. Спортивна діяльність християнських організацій : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 29.11.2018. Львів, 2018. 23 с.

5. Українська Християнська Спортивна Академія Сайт. URL: https://ucsa.com.ua/

ОСОБЛИВІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Олена Омельчук, Сергій Ткачов

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У публікації розкрито розуміння стресу, емоційного вигорання та його особливість у практичних психологів в умовах воєнного стану.

Ключові слова: стрес, емоційне вигорання, воєнний стан, особливість емоційного вигоряння у практичних психологів.

Вступ. Явище емоційного вигорання є вельми поширенішим у сфері практичної психології. Це зумовлено достатньо великими інтелектуальними та психоенергетичними витратами, що призводять до стресових станів. Останні стимулюють процес професійного, а разом з тим й емоційного вигорання, що виявляється передусім у відчутті виснаженості, прагненні дистанціюватися від посталих робочих завдань, а також у зменшенні рівня мотивації до практичної діяльності [1; 2; 4].

Мета роботи – з’ясувати особливість емоційного вигорання у практичних психологів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження – розкрити основні поняття обраної теми дослідження та сформулювати особливість емоційного вигорання у практичних психологів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення наукових даних та застосування причинно-наслідкових зв’язків.

Результати дослідження. Як вже з’ясовано, емоційне вигорання особистості «починається», як правило, внаслідок стресу. Останнє являє собою стан внутрішньої напруги людини у важких і складних умовах діяльності.

Науковцями він розуміється як неспецифічна внутрішня реакція організму людини, і ця фізіологічна відповідь мобілізує резерви людського організму і призводить до проявлення певного виду активності – супротиву, боротьбі або «втечі» [6].

Уведення в наукових дослідженнях терміну «емоційне вигорання» пов'язано з поняттям професійного вигорання, що з'явилося завдяки американському психіатру Г. Фрейденберга. Він у 1974 році для розуміння психічного стану людей, які здійснюють інтенсивну й емоційно насичену роботу з клієнтами, що призводить до «зношення» або «виснаження» внаслідок інтенсивної витрати відповідних сил і ресурсів. Сьогодні цей термін віддзеркалює не тільки характеристику психічного стану людей, які інтенсивно працюють з пацієнтам і часто знаходяться в насиченій емоційній атмосфері, а й відображує так званий діагностичний статус «Z 73.0 Вигорання, стан життєвого виснаження», який зафіксовано у Міжнародному статистичному класифікаторі захворювань та негараздів, що пов'язані зі здоров'ям особистості [3].

В умовах воєнного стану емоційне вигоряння у практичного психолога дуже швидко прискорюється та виявляється в такій особливості – відбувається концентрація життєвих сил і професійного потенціалу або навпаки – людина впадає у стан відчаю та бездіяльності. Тобто емоційне вигорання завдяки вольовим здатностям та зусиллями практичного психолога може бути подоланим, оскільки емоційне вигорання у практичних психологів в умовах воєнного стану зумовлено дуже гострою стресовою реакцією, яка зазвичай триває 2-3 тижні. Це пояснюється тим, що психіка будь-якої людини за часом не може перебувати на максимальному рівні напруження. Після цього включаються запобіжники – постає спад та виснаження, внаслідок чого повертається раціональне мислення та осмислені дії.

Висновки. Таким чином, особливість емоційного вигорання у практичних психологів у період воєнного стану має, з одного боку, зовнішній момент – виникнення неочікуваного й дуже негативного фактору (війна та воєнний стан), а з іншого, внутрішній – можливість подолання емоційного вигорання шляхом вольової «мобілізації» життєвих і професійних сил.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку може бути реалізовані в експериментальному дослідженні щодо вивчення можливостей у практичних психологів для подолання емоційного вигорання.

Список використаної літератури:

1. Феномен вигорання. Режим доступу. http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2942

2. Що таке вигорання. Режим доступу: http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/thesis/s033/s033-007.pdf

3. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10)-2015-WHO Version 2015.

4. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми. Режим доступу: http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/418/1/

5. Психологія воєнного стану. Режим доступу: https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html#

ЕТИКЕТ У СФЕРІ МЕДИЦИНИ

Євген Остапенко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі розглянуто основні аспект етики у сфері медицини.
Ключові слова: етика, медична етика, професійна етика, деонтологія, риторика.

Вступ. Ще з часів Сократа етика посідала важливе місце у загальному розвитку держави. Головним чином у етиці виокремлювали моральність та правила поведінки у суспільстві. Вперше про етику було сказано Платоном в науковій праці «Держава», де він пояснював етичну науку, як мусичне виховання у рамках навчання стражів. Потім Аристотель описав етику, як науку про мораль і поняття добра та зла.

За останні 50 років прийнято низку декларацій, кодексів, правил, що визначають етичні нормативи поведінки лікарів. У багатьох країнах існують національні медичні кодекси. Деякі з документів мають міжнародний характер. Це, зокрема, “Женевська декларація (1948)”, “Міжнародний кодекс медичної етики (Лондон, 1949)”, “Гельсінсько-Токійська декларація (1964, 1975)”, “Принципи медичної етики”, схвалені Генеральною Асамблеєю ООН (1982) та ін. [7].

Ігнорування етичних правил спілкування в медицині може призводити до непорозумінь між лікарем і пацієнтом, а іноді негативно впливати на процес лікування.

Мета дослідження: аналіз сутності етики у сфері медицини. Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання таких **завдань**: збір теоретичного матеріалу та аналіз досягнень попередників; визначення походження етики; з’ясування ефективності медичної етики.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження обрано такі методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; метод порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному науковому світі уже здійснено виокремлення певних термінів, що стосуються етичних норм. Зокрема, етика висвітлюється як наука, що стосується більшості сфер людської діяльності і її розподіляють на такі категорії: метаетика, нормативна етика та прикладна етика.

Медична етика – це підрозділ однієї з категорій професійної етики, яка входить до розділу прикладної етики, що вивчає проблему взаємовідносин медичних працівників з пацієнтами та колегами [1].

Деонтологія — це етичні норми, якими керується медпрацівник, відповідні професійні, морально – етитичні правила, які створюють поняття та принцип «обов'язок медичного працівника». Така наука, як деонтологія порівнюється з етикетом лікаря [1].

Важливо, що поняття “медична етика” та “медична деонтологія” тісно пов’язані, але не тотожні. Медична етика – це про мораль медичного працівника, їхню поведінку, взаємозв’язки з хворими, з колегами і з суспільством. Складовою частиною етики є деонтологія – сукупність етичних норм виконання лікарями професійних обов'язків.

Загальнолюдські моральні принципи, вироблені людством з часів Сократа, стосується, зокрема, й медицини. Саме піклування кожного про збереження й примноження суспільного багатства, почуття колективізму й товариської взаємодопомоги, гідна поведінка і взаємоповага між людьми, висока свідомість громадського обов’язку, нетерпимість до порушень суспільних інтересів, правдивість, скромність у житті, непримиренність до нечесності й кар’єризму, до національної та расової ворожнечі – це можна назвати чеснотами медичної сфери.

Стосунки між працівниками у медичному закладі повинні ґрунтуватися на тих же нормах поведінки, що і в побуті: на ввічливості і пристойності, уважності, люб’язності. Це сприяє ефективності роботи.

Ці питання порушуються й на державному рівні, зокрема, у 1992 році Президент України видав Указ «Про Клятву лікаря», де зазначено, що основними принципами медичної етики є:

1. Гуманне ставлення до хворого.
2. Не брати участі в діях проти здоров’я хворого.
3. Надання допомоги всім, хто її потребує, незалежно від расової, політичної і релігійної приналежності.
4. Солідарність усіх лікарів у повазі гідності людей, їх боротьбі за мир.
5. Збереження лікарської таємниці.
6. Участь в охороні життя людей від тих чи інших ексцесів, що загрожують їм (наприклад, від забруднення зовнішнього середовища).
7. Недопущення експериментів над людьми.
8. Утримання від вчинків, які можуть принизити гідність професії лікаря. [6].

Медичні помилки є одним із питань етики, котрі слід відрізняти від злочинних дій, що несуть за собою покарання законом. Професійні помилки можуть бути пов'язані з недостатнім рівнем знань, відсутністю досвіду.

Колектив, у якому першочерговими є дотримання норм етикету, досягає значних успіхів.

Важливим аспектом бачиться знання мовних одиниць медичного етикету. Це, зокрема, привітання, вибачення, побажання. Уміння говорити компліменти – це показник уважності людини і його культури, ефект такої словесної одиниці несе в собі мотивацію для лікаря виконувати доброчесно свою працю. Слова підтримки є надзвичайно важливими для пацієнта та його

родичів, спонукають до обопільної роботи, спрямованої для видужування пацієнта.

Висновки. Отже, важливе значення має етика в роботі медичних працівників, етична взаємодія з пацієнтами та колегами сприяє ефективності праці. Протягом багатьох століть «Клятва Гіппократа» була мірилом високих етичних принципів лікаря, а основні її положення не втратили свого значення й дотепер.

Правильна, моральна поведінка з пацієнтом полегшує знаходження рішення для подальшого лікування. Знаходження ключових моментів в діагностиці захворювання, дотримання етичних норм сприяють швидкому одужанню пацієнта.

Перспективи подальших досліджень у цому напрямку будуть спрямовані на удосконалення морально – етитичних правил в роботі медичних працівників.

Список використаної літератури:

1. Тофтул М. Г. Медична етика. Сучасний словник з етики. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 416 с.

2. Веденко Б.Г. Естетична медецина – крок до покращення медичного обслуговування населення. Вінниця : Нова книга, 2010. 248 с.

3. В.О. Лозовой, М.І. Панов, О. А. Стасевська. Етика: навч. посібник. Київ: Юрінком Інтер, 2004. 223 с.

4. Кулініченко В. Філософсько-світоглядні засади біоетики. *Практична філософія*. 2001. № 3. 37-43 с.

5. Вєковшиніна С., Кулініченко В., Коваленко Н. Сучасна медична етика: від Гіппократа до біоетики. *Український медичний часопис*. 2003. №5, IX-X. 93-96 с.

6. Про Клятву лікаря : Указ Президента України №349 від 15 червня 1992 року.

ЦІННІСНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ СПОРТУ І КІНЕМАТОГРАФА

Ксенія Половінко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В сучасному суспільстві зростання впливу спорту як соціального інституту не в останню чергу пов’язане із взаємодією з масовою комунікацією та мистецтвом. Розвиток кінематографа та спорту майже з самого початку був міцно пов’язаний плідною та взаємовигідною взаємодією. Спорт давав кінематографу цікаві сюжети та ефектні зображення.

Ключові слова: спорт, кіно, стимулюючий вплив, здоровий спосіб життя, мотивація.

Вступ. В сучасному суспільстві зростання впливу спорту як соціального інституту не в останню чергу пов’язане із взаємодією з масовою комунікацією та

мистецтвом. Популяризація спорту як різновиду соціальної діяльності, підвищення престижу окремих видів спорту, залучення аудиторії до цінностей здорового способу життя – це все і багато інших аспектів взаємодії спорту і масмедіа потребують міждисциплінарних досліджень.

Метою дослідження є з'ясування значення стимулюючої функції відображення спорту в кіно. Для цього необхідно розглянути історію та особливості взаємодії спорту і кінематографу, визначити основні напрямки та ціннісні аспекти цієї взаємодії.

Матеріал та методи дослідження. Задля вирішення означених завдань використовується соціологічний контент-аналіз художніх та документальних фільмів про спорт. При дослідженні взаємодії спорту та мистецтва як соціальних інститутів використовуються міждисциплінарні методи, зокрема, структурно-функціональний та герменевтичний підходи.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток кінематографа та спорту майже з самого початку був міцно пов'язаний плідною та взаємовигідною взаємодією. Спорт давав кінематографу цікаві сюжети та ефектні зображення. Документальне кіно знаходило в зйомці спортивних подій широкий діапазон складних рухливих картин, винаходячи для цього нові професійні прийоми. Художнє кіно створило навіть окремий жанр, де спорт проявляється в різних аспектах: або як основний сюжет, або як тло, на якому розгортаються події. В таких фільмах відображаються різні види спорту, спортивні змагання, спортсмени або спортсменки, які використовуються творцями кіно з різними цілями. Здебільшого, спорт не є головною проблемою фільму, він відіграє алегоричну роль. До того ж, цільова аудиторія кіно набагато ширше аудиторії суто спортивних шанувальників. Спортсмен або спортсменка виступають героями сучасних міфів, які зустрічають та вдало долають багато перешкод на своєму шляху до перемоги. В різних жанрах, найчастіше в комедії або драмі відбувається розгортання сюжету, де головний герой або героїня переживають низку пригод, набуваючи та демонструючи видатні фізичні здібності. Але, що важливіше, такі герої фільму демонструють високі моральні якості, захищаючи позитивні суспільні цінності: дружбу, гідність, відданість, шляхетну поведінку, повагу до правил тощо. Вони стають своєрідним прикладом гідної поведінки, цілеспрямованості у досягненні мети, самодисципліни. Саме спорт дає яскравий сюжет та декорації для наочного відображення процесу створення або змінення себе, долання болю, лінощів, байдужості, перемоги, командної взаємодії тощо. До того ж, на різних історичних етапах відбувається трансформація тематико-персонологічного контексту спорту, зміни цінностей та гендерної специфіки героїв-спортсменів, що наочно відображається в різних жанрах мистецтва кінематографа. Соціокультурні цінності, які транслюються глядачам, змінюються залежно від історичного контекста.

Створення та розповсюдження в масовій свідомості нових естетичних ідеалів спортивного людського тіла з рельєфною мускулатурою, розвинутими фізичними якостями стає одним з головних стимулів до занять спортом та привертає увагу різних верств населення.

Якісний фільм про спорт стає впливовим стимулом для підростаючого покоління посісти своє власне місце у суспільстві, присвятити свій час фізичним навантаженням та навчитись застосовувати зусилля заради осягнення встановлених цілей.

Висновки. Відображення спорту в кіно містить принципові змістовні розрізнення в трактуванні спортивного кінематографа як форми динамічного і впливової масової міфотворчості, що висуває нових героїв, різноманіття конфліктів, відображає нові ціннісні проблеми сучасної культури в цілому.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку. Проблема ціннісного взаємовпливу кіно і спорту має теоретичне і прикладне значення в дослідженні перспектив розвитку спорту як соціального інституту.

Список використаної літератури:

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Медійність тілесності: людина в світі реальному і світі віртуальному. Медіа і філософія: границі взаимодействия: монография/ под ред. Л.Н.Дениско, С.А. Заветного. Харьков, 2017. С.101-114.

2. Семенова Ю.А. Сучасний спорт в соціокультурному просторі шоу-бізнесу. *Практична філософія*. К., 2015. № 1 (55). С.199-203.

3. Семенова Ю.А. «Конструювання себе» в знаковій динаміці комунікативного простору. *Матеріали Міжнародної науково-теоретичної конференції «Концепт реальності у філософії, літературі і науці»*. Суми, 2011. С. 72-73.

4. Cordner, C. Differences between sport and art. *Journal of Philosophy of Sport*. 1988. N 15. P. 31-47.

5. Gazniuk L., Semenova J., Dyachenko Y., Kovalenko J., Man In The Media Technology Industry. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS*/ Edited by E.V. Toropova. Volume 108. MSC 2020. pp. 618-623. https://www.europeanproceedings.com/article/ 10.15405/epsbs.2021.05.02.76

СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Максим Романюк

Київський університет імені Бориса Грінченка

Київ, Україна

Анотація: Проаналізовано психологічну підготовку юних футболістів та шляхи її покращення. Здійснено аналіз впливу тренерів на психологічну підготовку юних футболістів.

Ключові слова: футбол, психологічна підготовка, юні футболісти.

Вступ. Футбол – це один з найбільш популярних видів спорту, який має значний вплив на фізичний та психологічний розвиток дітей та підлітків. Успіх в цій грі залежить не тільки від техніки гри, фізичної та тактичної підготовленості спортсменів та команди, а й від розвитку певних психологічних якостей таких як самодисципліна, вміння контролювати емоції та стрес,

комунікативність та лідерство. Тому психологічна підготовка юних футболістів є дуже важливою складовою успішної кар'єри у спорті, а також стабільна емоційна стійкість всього колективу та оптимальні взаємовідносини між тренером та командою.

Футбол був і залишається наймасовішим видом спорту в Україні, але продуктивність роботи дитячих спортивних установ, що займаються підготовкою юних футболістів високої кваліфікації, залишається досить низькою. Підтвердженням даному факту можуть служити постійні невдачі національних і юнацької збірних команд країни в найбільших міжнародних змаганнях з футболу, спостережувані в останні роки [2, 3]. На сучасному етапі спорт досяг такого високого ступеня професійного розвитку, що фізична, технічна та тактична підготовка найкращих спортсменів перебуває на одному рівні. Проте, розуміння необхідності психологічного забезпечення, обслуговування та супроводу різних видів діяльності спортсменів з'явилося пізніше і наразі є актуальним.

Мета дослідження: проаналізувати сучасну психологічну підготовку юних футболістів та виявити шляхи для її покращення.

Матеріал і методи дослідження: аналіз наукових літературних джерел та мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел як українських так і зарубіжних авторів, доводить що психологічна підготовка є невід'ємною частиною як під час футбольної діяльності так і поза нею. Наразі зростає кількість досліджень з приводу впливу психологічних характеристик спортсменів на їх результативність у юнацькому футболі. Важливою частиною високопрофесійної системи розвитку футболістів є тренер. Дослідження переважно зосереджуються на гравцях, а точки зору тренерів щодо важливих психологічних характеристик спортсменів які впливають на результативність досі здебільшого не враховувалися в дослідженнях науковців.

Так, наприклад, вчені виявили, що у дослідженнях які вивчали психологічні характеристики спортсменів, менше 1% були задіяні тренери [4].У професійних молодіжних футбольних академіях завданням тренерів є сприяння розвитку фізичних та технічних навичок, а також розвитку особистості гравців. Дослідження показують, що у Німеччині ліцензування професійних молодіжних академій відбувається з урахуванням психологічного розвитку гравців [1].Все більше Футбольних академій при відборі спортсменів почали включати психологічні характеристики в загальну оцінку гравців. Так, Williams, J. M., & Krane, V. визначили важливі психологічні характеристики успішних спортсменів такі як: саморегуляція збудження; висока впевненість; висока концентрація та зосередженість; позитивний образ Я спортсмена, висока рішучість і відданість своїй справі. До психологічних навичок, які допомагають спортсмену досягнути піку своїх психологічних станів входять: образність мислення; постановка цілей; оптимальні стратегії контролю думок; управління збудженням; чітко розроблені плани змагань; добре розвинені копінг-стратегії; і плани перед змагальної психологічної підготовки[5].

Висновки. На сучасному етапі розвитку футболу підвищуються вимоги до психологічного стану футболістів. Робота з психологічною підготовкою юних футболістів буде ефективнішою при активному залученню до неї тренерів і повинно стати частиною їх діяльності, оскільки саме тренер є впливовою фігурою у тренувальному процесі футболістів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Полягають у розробці практичних рекомендації щодо психологічного відбору та підготовки з юними футболістами.

Список використаної літератури:

1.L.Musculus, Babett H. Lobinger Psychological Characteristics in Talented Soccer Players – Recommendationson How to Improve Coaches' Assessment. Front. Psychol.Volume 9 2018. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00041

2. Осадець М. М., Канівець Т. М. Фесун Г. С. Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід'ємний компонент тренувального процесу 2021.С.135-138.

3. Мамедов Г.Н Удосконалення психологічної підготовленості футболістів віком 14-15 років. Проблеми фізичного виховання і спорту № 4. 2011, С.111-114.

4. D. Birrer, G. Morgan Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. Scand J Med Sci Sports 2010: 20 (Suppl. 2): 78–87.

5. Williams, J. M., &Krane, V. Psychological Characteristics of Peak Performance. In J. M. Williams (Ed.), Applied Sports Psychology: Personal Growth to Peak Performance 2011 (4th ed., pp. 162-178).

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ КРИЗИ

Сергій Салтан, Наталія Середа

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У тезах розкивається зміст проведеного дослідження діяльності фізкультурно-спортивних організацій у сучасних кризових умовах. Визначено стратегічні напрямки подальшої організаційно-управлінської роботи.

Ключові слова: кризові умови, фізкультурно-спортивна організація, нові напрямки.

Вступ. Нас сьогоднішній день фізкультурно-спортивні організації функціонують в умовах кризи. Враховуючи вплив чинників макросередовища фізкультурно-спортивні організації кардинально змінили власну професійну діяльність. Через неможливість проведення офлайн спортивно-тренувальних занять, почали виникати різні проєкти, які дають можливість проводити тренування он-лайн. Зміна пріоритетів у суспільстві які почалися ще під час

запровадження карантинних обмежень та продовжуються до нині військовим станом є основними чинниками до визначення нових напрямків у роботі фізкультурно-спортивної організації.

Мета дослідження – визначити організаційно-управлінські аспекти функціонування фізкультурно-спортивних організацій в кризових умовах.

Матеріали та методи дослідження. Для реалізації поставлено мети використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, організаційний аналіз, методи маркетингового аналізу, медіа дослідження Інтернет-аудиторії, PEST та SWOT-аналізи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Епідеміологічна ситуація яка склалася на ще 2020 році змусила фізкультурно-спортивні організації шукати нові форми проведення занять та отримання прибутку. Запровадження карантинних дій дало поштовх для розширення соціально-економічних напрямків роботи всесвітньої мережі Інтернет [3, 5].

У результаті проведеного PEST- та SWOT-аналізів було сформовано матрицю, яка відображає ступінь впливу чинників зовнішнього та внутрішнього середовища та основні стратегічні напрямки подальшого функціонування фітнес-клубів.

Розроблена матриця передбачає чотири стратегічні напрямки розвитку фітнес-клубів у м. Харкові. Побудована матриця SWOT-аналізу визначає напрями подальшої стратегії діяльності фітнес-клубів, розкриває зміст переваг та недоліків її роботи, а саме: завдяки ефективному менеджменту та досконалій роботі за всіма напрямками збільшується можливість підвищення якості надання фізкультурно-спортивних послуг та впровадження маркетингу в організаційно-управлінську діяльність; тісна співпраця зі споживачем; активна Інтернет-діяльність. Відсутність агітаційно-пропагандистської та рекламної діяльності знижує ефективність роботи фітнес-клубів; використання взаємодії з державними органами управління ФКС та регулярних курсів підвищення кваліфікації тренерів; міграція населення та зміна побажань споживачів.

Дослідження макросередовища визначило високий ступінь залежності діяльності фітнес-клубів від: демографічних чинників – наявність та стан здоров'я споживачів (4,73±0,15); економічних – наявність стабільного фінансування (4,47±0,27); політико-правових – вдосконалення нормативно-правової бази та воєнний стан (4,20±0,24); соціальних – цільові орієнтири споживачів та web-маркетингова діяльність (4,07±0,18); науково-технічних – нові наукові розробки та методики (3,87±0,16).

Дослідження мікросередовища фітнес-клубів дозволило визначити слабкі та сильні сторони в їх діяльності. Слабкими сторонами є: відсутність постійних позабюджетних коштів (2,40±0,08), а також несистематична агітаційно-пропагандистська та рекламна робота (3,20±0,16). До сильних сторін фітнес-клубів відносяться: якість надання фізкультурно-спортивних послуг та їх розширення (4,07±0,18); клієнтоорієнтованість та організація навчально-тренувального процесу в цілому (4,20±0,24). У результаті аналізу мікросередовища побудовано матрицю SWOT-аналізу та визначено напрямки стратегії розвитку фітнес-клубів у кризових умовах.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено, що і під час кризових умовах які склалися за останні роки сфера фізичної культури і спорту розвивалась, але у кардинально інших умовах. Проведений маркетинговий аналіз визначив подальші стратегічні напрямки подальшої роботи фітнес-клубів а саме розширення Інтернет-діяльності та клієнтоорієнтованість.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Розробити алгоритм діяльності фізкультурно-спортивних організацій в умовах кризи.

Список використаної літератури:

1. Леонова Ю.О., Бондар А.С., Стадник С.О. Підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами у сучасних умовах функціонування. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* № 6, 2020. С. 81-86.

2. Середа Н.В. Застосування інтернет-маркетингу для підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивної організації. 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. 126-128.

3. Середа Н., Саніна Д. Особливості формування конкурентоспроможності фізкультурно-спортивної організації. *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. 140.

4. Україна спортивна - 2020: інформаційний довідник. К. : Міністерство молоді та спорту України 2021 С. 88-94

5. Alexander K., Lee Dana. White expects UFC to lose over $100 million in 2020 due to lack of live gates. *MMA highlights.* 2020. 29 may. URL: https://ww.mmafighting.com/2020/5/29/21275035/dana-white-expects-ufc-to-lose-over-100-million-in-2020-due-to-lack-of-live-gates (дата звернення: 1.11.2021).

ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ РЕФЛЕКСИВНОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ В ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Віктор Слюсарчук[1], Геннадій Єдинак[2]

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Т. Г. Шевченка[1], Кременець, Україна

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка[2], Кам'янець-Подільський, Україна

Анотація. Визначали та аналізували значення показника рефлексивного компонента готовності до фізичного саморозвитку в дівчат, які є здобувачами у військовій академії та педагогічному виші для вияву можливих особливостей.

Ключові слова: рефлексія, дівчата, майбутні офіцери, майбутні педагоги, фізичний саморозвиток.

Вступ. Під час навчання у закладі вищої освіти особливого значення набувають професійні самовизначення та саморозвиток індивіда [2; 3]. У зв'язку з цим урахували поняття «рефле́ксія» (від лат. reflexio – повертаюся назад) – самоаналіз знань і вчинків, їх значень та меж; наукова рефлексія орієнтована на критику й усвідомлення теоретичного знання, досліджує способи і методи пізнання певної галузі; у педагогічному аспекті, крім зазначеного, – це здатність індивіда забезпечити зв'язок із іншими учасниками педагогічного процесу [1; 5]. Ураховуючи таку інформацію провели дослідження в означеному напрямі.

Мета дослідження: встановити особливості у рефлексивній готовності дівчат до здійснення фізичного саморозвитку під час навчання.

Завдання дослідження:

1) обґрунтувати актуальність дослідження;

2) обрати і використати адекватні методи дослідження;

3) опрацювати й узагальнити одержати емпіричні дані для формулювання висновків.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань провели психодіагностичне тестування 141 дівчини, з яких 39 – це майбутні вчителі фізичної культури, 102 – майбутні офіцери. Дані одержали наприкінці навчання дівчат за допомогою методики «Життєва програма особистості». Використовували модифікований набір термінальних цінностей М. Рокіча, інформацію фіксували у спеціальному бланку [4, с. 45].

Результати дослідження та їх обговорення. Виявили розбіжність у структурі життєво-професійних ціннісних орієнтацій: з усіх 36 в дівчат – майбутніх учителів до перших десяти увійшли здоров'я, матеріально забезпечене життя, майбутнє сімейне життя окремо від батьків, впевненість у собі, пізнання, реалізація і розвиток своїх здібностей, професійне зростання, щасливе сімейне життя, наявність хороших і вірних друзів, любов до дітей. У дівчат – майбутніх офіцерів першу позицію посідало здоров'я, потім: чуйність та любов до батьків і дітей; впевненість у собі; активне життя; виконання професійних обов'язків; матеріально забезпечене життя; майбутнє сімейне життя; розвиток здібностей; пошук шляхів профзростання; суспільне визнання.

Узагальнюючи такі дані відзначаємо, що у кожній вибірці домінують ціннісні орієнтації, пов'язані з життєдіяльністю; менше цінностей професійно-орієнтованого змісту. У дівчат – майбутніх офіцерів до останніх належать орієнтації, виокремлені рангами 5-6 і 9-10: перші передбачають володіння методикою виконання професійних обов'язків, другі – пошук нових методів, засобів професійного зростання та реалізація й розвиток своїх здібностей.

Висновки. У дівчат – майбутніх офіцерів структура життєво-професійних ціннісних орієнтацій відрізняється від виявленої у майбутніх учителів. Необхідно враховувати одержані дані при проєктуванні технологій з формування готовності таких дівчат до фізичного саморозвитку. Усі дівчата повинні використовувати їх під час навчання для досягнення позитивного результату.

Перспективи подальших досліджень доцільно спрямувати на врахування одержаних даних при проєктуванні технології, спрямованої на

формування готовності дівчат до фізичного саморозвитку під час навчання у закладі вищої освіти.

Список використаної літератури:

1. Авторські педагогічні технології в освітньо-виховному середовищі вищої школи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 180 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості / у 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

3. Лодатко Є. О. Моделювання педагогічних систем і процесів : монографія. Слов'янськ : СДПУ, 2010. 148 с.

4. Максимчук Н. П. Становлення ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : монографія. Кам'янець-Подільський : Буйницький О. А., 2009. 176 с.

5. Sliusarchuk V., Iedynak G. (2015). Physical education of future woman-officers of the state border service for formation of readiness to physical self-development at academy education as a pedagogical problem. *Journal of Education, Health and Sport, 5(7)*, 690-698. doi: http://dx.doi.org/10.5281/ zenodo.2539671 http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6475

УКРАЇНСЬКЕ МИСТЕЦТВО ТА СПОРТ

Старченко Вадим

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. Робота досліджує взаємозв'язок між двома сферами людської діяльності – мистецтвом та спортом за такими напрямками, як використання мистецтва у спортивній культурі, використання спорту як теми у мистецтві.

Ключові слова: українське мистецтво, спорт, спортивна культура.

Вступ. Тема «Українське мистецтво та спорт» є досить актуальною, оскільки обидва ці напрямки є важливими аспектами культурного життя України. Крім того, українське мистецтво та спорт взаємодіють між собою, адже спорт часто стає об'єктом мистецької творчості, а мистецтво може стати важливим елементом спортивних заходів. Ця проблема лише почитає досліджуватися сучасними науковцями [1, 2, 3].

Метою роботи є вивчення зв'язку між мистецтвом та спортом в Україні, їх розвитку, впливу на суспільство та культуру. Завдання роботи проаналізувати взаємодію мистецтва та спорту в Україні, виявити сучасні тренди та перспективи розвитку мистецької та спортивної сфери в Україні.

Матеріал і методи дослідження. В роботі були використані загальнотеоретичні методи дослідження. Матеріалами дослідження виступили публікації та відеоматеріали, що стосуються взаємодії спорту та мистецтва.

Результати дослідження та їх обговорення. Українське мистецтво та український спорт можуть бути пов'язані на різних рівнях і з різних поглядів. Однак, можна виділити кілька способів, їх взаємодії.

Мистецтво може бути важливим компонентом спортивної культури, який використовується для створення естетично привабливого зовнішнього середовища, спортивних емблем, плакатів, логотипів, фото та відео матеріалів. Наприклад, при створенні одягу для української олімпійської збірної була ідея створити принт за мотивами картини художника Миколи Трегуба «Церква». Вона містила в собі безліч національних елементів – купола Софії Київської, квіткові орнаменти, калину, Дніпро, герб України. Була також ідея використати елементи вишивки й розпису, але в підсумку дизайнери прийшли до рішення стилізувати колоски пшениці на тлі синього неба. Таким чином, використання елементів української культури було спрямоване на відродження та пропагування національних традицій.

Спорт може бути джерелом натхнення для мистецтва, а спортивні образи можуть передавати енергію, витривалість та мужність. Багато художників зображують спортивні моменти, які відбуваються на полі бою, на льоду, в басейні або на стадіоні, або відтворюють портрети відомих спортсменів. Такі твори мистецтва можуть стати символом перемоги, наполегливості та духовної сили. Наприклад, фотовиставка Ігоря Єфімова «Нескорені» мала на меті продемонструвати стійкість і рішучість спортсменів, дала можливість перенести розповідь про поранених воїнів з історії жертви на історію тріумфу та розширення можливостей. В кіно існує спеціальний жанр – спортивний фільм, який має на меті надихати глядачів на досягнення та показувати, як спорт може змінити життя людей. Фільм В. Андрієнка «Іван Сила» показує історію закарпатця І. Фірцака, наголошує на самовідданості та наполегливості, які потрібні для боротьби зі складними життєвими умовами й досягнення успіху в спорті.

Спортивні та мистецькі заходи можуть проводитися паралельно. Метою проведення мистецьких заходів під час спортивних свят може бути створення атмосфери святкування та підвищення емоційної наснаги учасників та глядачів. Мистецькі заходи можуть допомогти підтримати настрій учасників та глядачів під час пауз між спортивними змаганнями, а також збільшити зацікавленість як до мистецьких, так і до спортивних заходів. Під час проведення Євро – 2012 в містах, яких відбувались футбольні матчі відбувались також і події мистецького життя. В Києві з 24 травня до 31 липня проходив бієнале сучасного мистецтва Arsenale 2012, де було представлено 250 робіт 100 художників [4]. У Львові – масштабний музичний проєкт «FanARTia.ФанАРТія» [5].

Висновки з даного дослідження. Мистецтво та спорт мають багато спільного та можуть доповнювати одне одного в різних аспектах життя людей. Вони можуть створювати позитивні емоції, сприяти здоров'ю та забезпечувати якісний відпочинок та розваги для громади.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні взаємодії мистецтва та спорту в Україні на різних етапах їх розвитку, вивченні досвіду інших країн у розвитку спорту та мистецтва та його можливе використання в Україні.

Список використаної літератури:

1. Лисак І., Кулібаба С., Сухань С. Спорт і мистецтво: точки відмінностей і зіткнень *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип. 16. Вінниця, 2013. С. 280–284.

2. Пирогова Л.В. Естетика і мистецтво в спорті *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:* Збірник наукових праць. Х., 2005. № 10. С. 74.

3. Салтан Н.М., Орленко О.М. Спорт в контексті художньо-естетичного освітнього середовища. *Сучасні дослідження культури і мистецтва*: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Сєвєродонецьк, 2021 С. 191–195.

4. Б/а. Під час Євро – 2012 у Львові буде грандіозна «FanARTia.ФанАРТія» 2012. 16 трав. URL: https://galinfo.com.ua/news/pid_chas_yevro_2012_u_lvovi_bude_grandiozna_fanartiafanartiya_110230.html

5. Виставочна художня панорама 2012 року URL: https://nlu.org.ua/storage/files/Infocentr/Ogliad_hud_vistavok/2013/Vist13.pdf

ЗАГАЛЬНІ НАЗВИ ОСІБ ЖІНОЧОЇ СТАТІ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ МЕДИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Анастасія Тетянченко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі проаналізовано особливості утворення та функціонування назв осіб жіночої статі у медичній термінології сучасної української мови. Оцінено поширеність та нормативність фемінітивів у медичній сфері.

Ключові слова. фемінітиви, медична термінологія, медична сфера, сучасність.

Вступ. Фемінітиви в українській мові привертають увагу науковців. Про це свідчать лексикографічні джерела, художні й публіцистичні твори. Відома мовознавиця М. Брус стверджує: «Фемінітивна підсистема формувалася впродовж усієї історії розвитку української мови і стала відбиттям багатьох власних діахронних і синхронних лінгвальних явищ... Результатом багатовікового й безперервного її розвитку стала сьогодні обширна категорія номінативних одиниць зі значенням особи жіночої статі» [1]. Новий український правопис демонструє нам правила стосовно фемінітивів, але вони залишаються предметом жвавих дискусій як у середовищі професійних мовознавців, так і серед широкого кола мовців. У медичній сфері переважно використовували запозичені професійні назви осіб, які поширювалися на представників обох статей. Але зростання ролі жінок у медицині, професійні надбання активізують і процес формування самостійних назв осіб жіночої статі.

Мета роботи – проаналізувати використання назв осіб жіночої статі у сучасній медичній термінології. Для реалізіції мети поставлено такі завдання: збір теретичних відомостей, з'ясування способу утворення фемінітивів, встановлення тенденції використання фемінітивів у сучасній медичній термінології.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалами для дослідження стали наукові збірники, медичні словники, монографії та посібники з медичної термінології. Методами, які використано для комплексного аналізу, були метод описовий, етимологічний аналіз, метод словотвірного аналізу, зіставний, метод компонентного аналізу, Застосовано також загальнонаукові методи: спостереження, узагальнення, класифікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Медична термінологія має різноаспектну систему назв осіб за фахом. У офіційних документах використовують здебільшого назви чоловічого роду: загальна назва «лікар» і назви спеціалізацій (педіатр, стоматолог, терапевт, хірург). Винятком є назви: медична сестра й акушерка, які функціонують паралельно із відповідними формами чоловічого роду медичний брат й акушер.

На сучасному етапі медичні назви жіночого роду є однією із найпродуктивніших тематичних груп слів у межах професійної лексики, актуалізація яких спричинена розвитком світових інформаційних технологій, появою нових суспільних реалій, прагненням до власного словотворення і номінування особи за допомогою питомих словотворчих засобів [2].

Проаналізувавши медичні фемінітиви, можемо стверджувати, що найбільш поширеними серед них є утворені за допомогою суфікса -к(а) від іменників на -ар, -ер, -ор: лікарка, акушерка, провізорка; -ант, -онт, -єнт, -ент: асистентка, лаборантка, ортодонтка, пацієнтка; також суфіксів -ист, -іст: інфекціоністка, лікарка-методистка; -ед: ортопедка; -ом: патологоанатомка; -евт: терапевтка; -рт: експертка; -рн: інтернка; -ат: натуропатка; -ал: професіоналка; -ель: цілителька; -ач: завідувачка аптеки. Спостерігаємо творення за допомогою -ин(я) від іменників на -ик, -ік: генетикиня, технікиня; -лог: гінекологиня; -ець: фахівчиня; -атр, -ург: педіатриня, хірургиня та творення за допомогою -иц(я) від іменників на -ник: санаторниця, співробітниця.

Наразі помітно зросла роль і давнього словотвірного типу із суфіксом -ин-(я), що зробило можливим формування похідних іменників жіночого роду, особливо від тих слів із другою частиною -лог. На сьогодні підвищілася продуктивність словотвірної моделі 'основа на -лог + -ин- (я)' у деривації професійних медичних назв (імунологиня та ін.) та частково словотвірних моделей 'основа на -ик + -ин(я)', 'основа на -ік + -ин-(я)', 'основа на -ець + -ин-(я)', 'непохідна основа + -ин-(я)', 'складена основа + - ин-(я)' (генетикиня, технікиня, фахівчиня, педіатриня, хірургиня, ортопединя та ін.). [1, с. 101, 127, 159, 218].

Важливим завданням сьогодні є усталення й кодифікування найменувань жіночого роду та відображення їх у словникарській практиці. Словники української мови відображають їх частково, але медичних назв осіб жіночого роду в них досить мало. Наприклад, «Словник української мови» у 20 томах

подав невелику кількість зазначених фемінітивів із суфіксом -к-(а), напр.: окулістка, ординаторка та ін. [5, с. 303, 450].

Висновки. Характерною ознакою сучасної фемінізації стало намагання виокремити жінку в професійному середовищі, показати її особливу роль, компетентність у межах діяльності, що й спричинило активне формування назв осіб жіночої статі.

Проаналізувавши матеріал стосовно творення медичних фемінітивів, можемо зробити висновок, що в медичній сфері ще досі домінує позначення фахівців обох статей іменниками чоловічого роду або вживання прикладок. Перешкодою до використання новітніх фемінітивів у мові медичної сфери, як і в будь-якому науковому чи офіційно-діловому тексті, є їхня стилістична обмеженість через розмовний, оказіональний характер.

Перспективним бачиться більш детальне вивчення фемінітивів сфери медицини з метою внесення їх до термінологічних словників.

Список використаної літератури:

1. Брус М. П. Фемінітиви в українській мові: генеза, еволюція, функціонування : монографія. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. 440 с.

2. Дільна О. Жіночі назви за фахом у медичній терміносистемі української мови. *Лінгвоекологія: мова медицини :* тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 22-23 лютого 2023 р.). Львів, 2023. С. 36-41.

3.Класифікатор професій ДК 003. 2010. URL:https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text

4. Рекомендації щодо творення та вживання назв професій у медичній сфері для утвердження ґендерної рівності від 22 жовтня 2021 року № 238. URL:https://mova.gov.ua

5. Словник української мови : у 20 т. / голов. наук. ред. В. М. Русанівський; наук. ред. Н. Г. Озерова; уклад.: Л. Л. Шевченко та ін. Київ : Наукова думка, 2010. Т. 1. 911 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЕННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Микола Удянський

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У роботі порушено актуальні питання щодо аналізу особливостей формування та структури спортивної термінології. Вивчається вплив історичних, мовних факторів та міжнародного досвіду на творення спортивної термінології в Україні. Досліджується процес створення та використання спортивної термінології в українській мові.

Ключові слова. Спортивна термінологія, запозичення, спортивне назовництво, способи творення.

Вступ. Загальновідомо, що у сучасному світі спорт є одним із найпопулярніших видів діяльності, котрий відображається у широкому вживанні спеціальної термінології. Особливості створення спортивної термінології зумовлені впливом історичних, соціокультурних та мовних факторів. Спортивна термінологія має свою структуру та правила формування, які потрібно дотримуватися для її правильного використання. Однак, з появою нових видів спорту та технологій, необхідно постійно оновлювати термінологію та пристосовувати її до вимог сучасності.

Метою дослідження є визначення закономірностей становлення та формування спортивної термінології в українській мові, встановлення причин та функціонування як складника лексикону спортсмена, а також визначення основних способів творення відповідної термінології. Мета зумовила конкретні завдання, а саме: аналіз співвідношення загальновживаних та вузькоспецифічних елементів у мові, що причетні до спорту, та виявленні особливостей їх творення.

Матеріал і методи дослідження. Робота базується на аналізі наукових публікацій, монографій, статей та інтернет-ресурсів, що стосуються теми дослідження. Для збору та обробки даних використовувалися методи системного аналізу, порівняльного аналізу та синтезу. Було проведено аналіз наукових праць та монографій українських та зарубіжних вчених з питань створення спортивної термінології.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивний термін – це слово або словосполучення, вживане на позначення спортивних дій, місця та особливостей їхнього перебігу, виконавців, діячів спорту, а також предметів, спортивного спорядження, певних рис та особливостей спортивної дії, спортивних титулів і звань [1]

На відміну від лексики інших галузей, структура спортивної термінології – це одна з найбільш «природних» терміносистем, яка створюється упродовж багатьох років.

Деякі дослідники пропонують розділяти спортивні терміни на три групи: загальновживані слова, що отримали спеціальне значення у контексті спортивних заходів; загальноспортивні терміни, які існують у терміносистемах двох або більше видах спорту і мають спеціальне значення, істотно відмінне від загальновживаних, або невластиві загальнолітературній мові лексеми; терміни, що застосовуються в одному виді спорту [5].

На сьогодні умовно можна виділити шляхи формування спортивного назовництва. По-перше, деякі номени (переважно назви народних ігор) зафіксовано у словнику за редакцією Б.Грінченка. По-друге, значний пласт спортиних назв закладено у 20-х-30-х роках ХХ століття. Зокрема, зявляються такі назви: *лещетарство* “лижний спорт”, *копаний м’яч* “футбол”, *санкарство* “санний спорт”, *наколесництво* “велосипедний спорт”, *руханка* “гімнастика”, *скічня* “трамплін”, *кошиківка* “баскетбол”, *ситківка* “теніс” тощо [4]. У 1937 році Б. Кобилянський у журналі “Рідна мова” пропонує словничок спортивної термінології, запропонувавши, зокрема, такі терміни, як *спортивне життя,*

вишколення, змагун, *санкування, сковзання, плавання, ігри у волейбол, гімнастика.* Як показує досвід більшість цих номенів не прижилися.

По-третє, шлях формування спортивної термінології – запозичення – є найпродуктивнішим і викликаний розвитком особливо «молодих» видів спорту (ейс, пайп, кат шот, фітнес, діг, фінт, офсайд, свіпер, рефері). Цей шлях, за словами О. Боровської, представлений двома способами: пофонемним відтворенням оригіналу, тобто створенням фонемної копії-запозичення (фрістайл, боулінг, пауерліфтінг, крос) та підстановкою власних морфем, які вимагає оригінал, і створенням морфемної копії – кальки. (water polo – водне поло, corner kick – кутовий удар) [1].

Найбільш продуктивними способами творення є афіксальний [6]: кидати – кидок, ухватити – захват; також значна кількість скорочень: НОК (Національний олімпійський комітет), ЧСС (частота серцевих скорочень), ВХА (Всесвітня хокейна асоціація). Зокрема, спостерігаємо й словоскладання: важкоатлет, блок-шоти, Держкомспорт України, ковзаняр-стаєр, фізкультхвилинка тощо.

З урахуванням вищезазначених шляхів та способів творення, термінологія галузі фізичної культури складається з таких напрямів: термінологія теорії та методики фізичної культури і спорту; спортивна термінологія; медико-біологічна термінологія фізичної культури і спорту; фізкультурна термінологія гуманітарного спрямування.

Висновки. Отже, є всі підстави зробити такий висновок: створення спортивної термінології є важливим елементом спортивної культури. Дослідження показало, що для успішного формування термінології необхідно використовувати інноваційні технології та міжнародний досвід. Окрема увага приділяється створенню нових термінів, які виникають у зв’язку зі змінами у спортивних дисциплінах та технологіях.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку нових методик та підходів до створення термінології в спортивній галузі. Також можливо дослідження впливу термінології на сприйняття спорту глядачами та виховання спортивної культури в суспільстві загалом.

Список використаної літератури:

1. Боровська О. В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури та спорту : автореф. дис. … канд. філол. наук : 10.02.01. Ін-т укр. мови НАН України. Київ, 2004. 17 с.

2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. Івано-Франківськ: Лілея-Нв, 1997.

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укл. і гол.ред. В.Т.Бусел. К.: Ірпінь, 2003. 1440 с.

4. Карпець Л.А. Український спортивний жаргон: структурно-семантичний аспект: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд.філол.наук: 10.02.01. ХНУ Харків, 2006. 19 с.

5. Огороднікова О.В., Палєй Т.А. Переклад текстів спортивної тематики: особливості та різновиди. Міжнародний вісник: культурологія, філологія, музикознавство. 2018. Вип. II (11). С. 91–97.

6. Полюга Л.М. Словник українських морфем / Л.М. Полюга. Вид. 3-тє, допов. і випр. Київ: Довіра, 2009. 554 с.

«СПОРТСМЕНИ І В АМЕРИЦІ СПОРТСМЕНИ» - АБО ЯКА РІЗНИЦЯ МІЖ СИСТЕМОЮ ВИХОВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНІ ТА АМЕРИЦІ

Віталіна Шевченко, Олена Павлик

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В тезах йдеться про розкриття самого терміну «виховання» з української точки зору та американської. Дана тема дослідження порівнює систему виховання спортсменів в Україні та в Америці. Розповідається про аналіз головного аспекту такого, як підготовка тренерів. Робиться акцент на розкритті плюсів та мінусів кожної з систем виховання та чим вони схожі. Які фактори є найголовнішими для досягнення успіхів в обох країнах та які принципи можна використовувати для покращення системи виховання спортсменів в україні.

Ключові слова: спортсмен, підготовка тренерів, система виховання спортсменів, спорт, порівняння України та Америки.

Вступ. На сьогодні спорт став невід'ємною частиною культури в будь-якій країні. Сучасна спортивна індустрія є однією з найбільш конкурентних та важливих галузей у світі, яка в свою чергу, має значний вплив не тільки на культуру, а й на економіку країн. В свою чергу, всі ми знаємо, що для досягнення успіху в спорті необхідна ефективна та якісна система виховання та підготовки. У зв'язку з цим, порівняння систем виховання спортсменів в різних країніх стає дедалі більш актуальним. Особливо на сьогоднішній час, коли українські тренери вимушені були переїхати в інші країни через напад Росії. Якби би не було важко говорити про цю подію, яка триває вже рік, на нашу думку саме цей час може стати кульмінаційним розвитком українського спорту. Відомо, що спорт в Україні давно перейшов на новий рівень підготовки, але не слід забувати, що він до сих пір закріплюється радянською системою виховання. На відміну від західних друзів, в яких система виховання знаходиться завжди на ступеньку вище та яка постійно прогресує на міжнародному рівні. У цьому контексті, тема аналізу та порівняння систем виховання в Україні та в Америці є особливо цікавою, оскільки ці країни мають різні культурні та історичні спадщини, а також відрізняються у фінансуванні та організації спортивної індустрії.

Мета дослідження: проаналізувати, дослідити та порівняти систему виховання юних спортсменів в Україні та в Америці. З'ясувати, які фактори є найважливішими для досягнення спортивних успіхів в обох країнах та які принципи можна використовувати для покращення системи виховання спортсменів в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Система виховання спортсменів в Україні та в Америці значно відрізняється як за організацією, так і за підходом до підготовки юних спортсменів. В Україні система виховання більше спрямована на фізичну підготовку, тоді як в Америці головну роль займає розвиток особистості. Крім цього, наші спортивні школи мають набагато мене фінансових ресурсів та обмежені можливості для наукової підтримки та досліджень, тобі як в Америці існує широка мережа науково-дослідних центрів, що спеціалізується на спортивній підготовці та розвитку спортивної науки. Головними мінусами системи виховання в Америці є високі витрати на участь у спортивних заходах та придбання спортивного обладнання. Окрім того, існує нерівномірність розподілення ресурсів між різними видами спорту та командами, що свою чергу підвищує ризик занепаду і регресу окремих видів спорту. Для поліпшення системи виховання юних спортсменів в Україні потрібно забезпечити достатній рівень фінансування, модернізувати спортивні заклади та обладнання, а також забезпечити належний рівень умов для наукової діяльності. Як відмінності, системи виховання юного спортивного покоління в Україні та Америці мають і кілька спільних рис. Фізична підготовка та спортивні змагання є важливою складовою виховання юних спортсменів в обох країнах та обидні системи ставлять перед собою завдання виявлення та розвитку талановитих дітей у спорті. Обидві системи також ставлять перед спортсменами високі вимоги, що вимагає від них значних зусиль та наполегливості. Однак, варто зазначити, що у кожній країні є свої відмінності в системі виховання, такі як національні традиції, культурні особливості та умови для розвитку спорту.

Висновки. В Порівняння систем виховання спортсменів в Україні та в Америці показує, що обидві системи мають свої плюси та мінуси. Важливо зробити зрілий вибір, який би враховував потреби та можливості конкретного спортсмена.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Надалі ми плануємо провести порівняльний аналіз виховання дітей цих країн, і на прикладі футболу порівняти навчально-тренувальний процес в Україні та Америці.

Список використаної літератури:

1. Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. Current opinion in behavioral sciences, 4, 27-32.

2. Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. Psychology of Sport and Exercise, 9(5), 663-685.

3. Lauer, L., Conolly, K., & LaVoi, N. (2014). The positive youth development perspective: A critical examination of the nexus of sport, youth, and developmental outcomes. Journal of Sport and Social Issues, 38(2), 178-206.

4. Weiss, M. R., & Williams, L. (2004). Perceived coach behaviors and junior athlete well-being: The coach-created motivational climate. Research quarterly for exercise and sport, 75(1), 48-59.

5. Оцінка стану та перспектив розвитку фізичної культури та спорту в Україні" - дослідження Національного олімпійського комітету України: https://noc-ukr.org/files/articles/37/1568764462-9136.pdf

6. "Модернізація системи виховання юних спортсменів в Україні" - доповідь Національного олімпійського комітету України на Форумі "Україна 30": https://noc-ukr.org/news/1439/modernizatsiya-sistemi-vikhovannya-yunikh-sportsmeniv-v-ukrayini/

7. "Психолого-педагогічні особливості виховання юних спортсменів в Україні" - стаття в журналі "Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я": https://journals.uran.ua/physed/article/view/129409

8. "Система виховання спортсменів в Україні: проблеми та перспективи розвитку" - стаття в науковому журналі "Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського": https://nv.mdpu.org.ua/index.php/uk/arkhiv-vipuskiv/2017-vipusk-11-48/1331-2017-11-48-12

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ АГЕНТІВ

Максим Шляхов, Анастасія Бондар

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У ході дослідження розкрито особливості підготовки спортивних агентів, запропоновано ефективну форму організації професійної підготовки агентів у формі громадської організації «Школа спортивних агентів».

Ключові слова: спортивний агент, спортивна діяльність, професійні якості, професійна підготовка, школа спортивних агентів.

Вступ. Комерціалізація сучасного спорту призвела до трансформації спортивної діяльності у вид економічної діяльності. Спортсмен, який тепер виступає об’єктом економічних відносин повинен займатися пошуком ефективних шляхів реалізації своїх послуг у обраному виді спорту, а саме – шукати професійний спортивний клуб для працевлаштування або спортивні змагання для участі і т. д. [3]. Така діяльність потребує значної втрати часу, а спортсмен має більшість свого часу витрачати на підвищення спортивної майстерності та тренувань для отримання високих спортивних результатів, саме тому виникає потреба залучати людей, які мають досвід і спеціальні знання та вміння для надання допомоги спортсменам. Такими людьми сьогодні часто виступають спортивні агенти [1].

Мета: визначити особливості підготовки спортивних агентів.

Матеріал і методи дослідження. комплекс теоретичних та емпіричних наукових методів дослідження: аналіз літературних джерел та документів, системний аналіз, анкетування, експертна оцінка, методи математичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження показало, що спортивний агент – це менеджер, який представляє права суб’єктів сфери фізичної культури і спорту на підставі двостороннього контракту [2]. Для ефективної діяльності спортивний агент має володіти необхідними знаннями та

вміннями, для цього йому потрібно пройти спеціальну підготовку. До агентської діяльності допускаються фахівці, які пройшли сертифікацію (ліцензування) відповідно до встановленого законодавством порядку [3].

На ефективність професійної діяльності спортивного агента впливають багато якостей, не тільки професійних, але й особистісних. Кожна з таких характеристик певним чином і в певній мірі впливає на результати його діяльності, а потім і його клієнта. Тож особливу увагу у роботі спортивного агента треба приділяти ефективній діяльності, яка потребує постійної оцінки та аналізу котра повинна проводитися експертною комісією, незалежними оцінювальними центрами, з використанням різного виду тестування, для покращення якості виконування роботи [2]. Ефективна діяльність спортивного агента має п'ять основних принципів. До них входить керування часом, вибір тих видів діяльності, які вносять реальний вклад у результати клієнта, розуміння того, коли і як мобілізувати сильні сторони для досягнення кращого результату та правильне розміщення пріоритетів [1].

Спортивні агенти повинні відрізнятися здоров'ям, енергійністю, працездатністю, чіпкою пам'яттю, умінням швидко сприймати і класифікувати деталі ситуації, в цілому стійким оптимістичним фоном настрою, твердістю і цілеспрямованістю, володіти гарними вольовими якостями і здатністю зберігати самовладання, ініціативність, високий рівень спонукання до дії і достатню стійкість цього спонукання, завжди повинна бути готовність до ризику, гнучкість мислення і широта поглядів.

У ході дослідження з'ясувалося, що для ефективної діяльності спортивним агентам необхідна спеціальна підготовка. Опитування серед керівників сфери фізичної культури і спорту показало, що 32% опитаних розглядають, як найбільш ефективну форму підготовки спортивних агентів, громадську організацію під назвою «Школа спортивних агентів», 24% відповіли, що повинні бути «Курси підготовки спортивних агентів», 17% – «Навчальний центр спортивних агентів», 12% віддали перевагу курсам для спортивних агентів, 8% – хотіли б бачити цю підготовку у формі консультування, 7% вибрали лекційну форму підготовки. Отже, за результатами опитування, ми вважаємо, що організація з підготовки спортивних агентів повинна мати назву «Школа спортивних агентів» (далі Школа).

Тривалість програми навчання спортивних агентів в Школі повинна складати три місяці. Так вважають 51% респондентів, 33% відмічають, що необхідно проводити навчання протягом одного навчального року, 16% віддали перевагу тривалості програми в півроку. На кафедрі менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури розроблена «Програма підготовки спортивних агентів», в рамках якої слухачам мають надавати основні знання, необхідні їм для успішної роботи в якості спортивних агентів.

Опитування серед керівників та представників державних та громадських органів управління у сфері фізичної культури та спорту, показало, що на запитання «Які основні напрямки має включати програма підготовки спортивних агентів?» керівники відповіли наступним чином: більшість опитаних – 33%

вважає, що необхідно включити блок «Психологія спілкування», «Мотиваційний блок» вважають одним з основних 26%, «Лідерство» – 23%, «Правові основи спортивної діяльності» – 10%, «Економіка» – 5 %, блок «Командоутворення» обрали 3%.

Висновки. У ході дослідження доведено, що ефективною формою підготовки спортивних агентів є «Школа спортивних агентів» громадської форми власності. Тривалість навчання має складати 3 місяці, Програма навчання має включати знання з усіх напрями майбутньої агентської діяльності і тривати 72 години. Ефективність розробленої «Програми підготовки спортивних агентів» підтверджено результатами експертної оцінки яка склала 4,41 бали (з 5 можливих). Кількість експертів складала 20 чоловік, з яких 9 осіб – «Практики», 11 осіб – «Науковці». Коефіцієнт конкордації (W) показників, які характеризують загальний зміст Програми у експертів «Практиків» та «Науковців» склав 0,97, що свідчить про узгодженість думок експертів; коефіцієнт конкордації (W) стосовно ефекту від впровадження Програми у експертів «Практиків» становив 0,87, що свідчить про узгодженість думок експертів; коефіцієнт конкордації (W) з даного запитання у експертів «Науковців» становив 0,93, що також свідчить про узгодженість думок експертів. Сумарний бал експертів «Практиків» становить 4,43 балів, сумарний бал експертів «Науковців» – 4,39 балів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні міжнародного досвіду заснування і функціонування спортивних агентств.

Список використаної літератури:

1. Професія – спортивний агент. URL: https://worldscholarshipforum.com/uk/certified-sports-agent/

2. Спортивний менеджмент: Європейська школа. Журнал «Сучасна освіта». №1-2. 2015. URL: https://s-osvita.com.ua/ua/magazine/stati-iz-zhurnala/obuchenie-za-granitsej/1237-sportivnij-menedzhment-evropejska-shkola

3. How to Become a Sports Agent. HowToBecome. URL: https://www.howtobecome.com/how-to-become-a-sports-agent

PROBLEMS OF IGNORING ENGLISH LEARNING IN CYBER SPORTS

Konstantin Erin, Kateryna Maksymova

Kharkiv state academy of physical culture
Kharkiv,Ukraine

Abstract. The work considered the problems of ignoring the study of the English language in e-sports. The importance of the English language in everyday life and eSports, as well as ways to solve these problems.

Keywords: eSports, English language, communication, gaming slang.

Introduction. All the main problems of complete ignoring or late start of learning English, and incorrect translation of game slang from English were analyzed.

The purpose and objective of the study. Determine what problems can be if you do not know English in eSports and find ways to solve these problems.

Material and methods of research. Scientific sources of world and foreign level were used for the research, as well as real stories of many professional players who could not make it higher on the world stage due to lack of knowledge of the English language.

Research results and their discussion. English is considered the most important language in the world, it needs to be learned in everyday life, but in sports, English is on a par with physical abilities and the technique of mastering sports. But in eSports, the English language is the most important thing that can be. Slang is also very important [1] and very often it is translated incorrectly. In most cases slang is not translated as an example: spray , long (name of the position on the map) and many others. One of the main factors in eSports is communication[1], and most international teams use the English language for this and when considering a player, in addition to skills, they look at knowledge of the English language[2].

The story of one player - deko - was taken as an example. He was offered to play for one of the best teams in the world, but turned it down due to his lack of English, citing "Why should I go there to be kicked out in a couple of months? And I've been on the bench for a year because of my contract?"

Many stories have been analyzed when talented players who have played all their lives in their country's teams received invitations to international teams but could not play in them because of their lack of English, many of them lost their chance to become a star because of this, but there is also the opposite. – m0nesy he studied English from an early age and it helped him get into the best team in the world at the age of 17, and besides talent, knowledge of the English language played a big role in this[3].

Conclusion. In order to further prevent the situations described above, it is proposed to introduce compulsory English in the eSports program of the State University of Higher Education, this will help both in general development and in eSports itself. Also, continue to promote the topic that English is, if not the main, then one of the main subjects in life.

Prospect for further research. Much more can be researched in this direction, for example, what determines the quality of knowledge of the English language, why people do not learn it, and so on.

References:

1. Jeni Peake. Alexandra Reynolds. Gaming in English as a Global Language Environment 2020 p7-51 https://doi.org/10.4000/angles.3237

2. Milan Švejda (Striker) DEGSTER STEPS IN FOR OG AT BLAST 2022 https://www.hltv.org/news/34038/degster-steps-in-for-og-at-blast

3. Milan Švejda (Striker) G2 UNVEIL M0NESY SIGNING https://www.hltv.org/news/33053/g2-unveil-m0nesy-signing

IMPORTANCE OF LEARNING ENGLISH FOR STUDENTS OF "TOURISM" SPECIALITY

Makogon Veronika
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv, Ukraine

Annotation. This work is devoted to the analysis of the role of English language for the future specialists in the field of tourism. Essential skills are listed and reviewed. Some aspects of ways and materials are proposed.

Key words: fluency, future specialist, communicative ability, formation of communication skills.

Introduction. The importance of teaching English for professional purposes, particularly in the field of tourism, is undeniable. Knowledge of the English language is required in all professional fields.

Knowledge of the English language is essential for future specialists who strive to achieve a high level of professionalism not only within their native country, but also abroad.

Purpose and tasks of the research work. However, special attention is paid to the English language in the field of tourism due to its specific features. The English language plays an important role in the development of tourism and its industries, it is widely used during travel, as well as in working with clients. English for tourism is one of the most interesting sections of English for Specific Purposes. The term "specific" in (ESP) refers to the specific purpose of learning English.

Fluency in English gives the future specialist the opportunity to choose the direction of employment and the possibility of successful career development.

Students approach learning English through a field of activity that is already known to them. This means that they can immediately use the studied material in work and education.

The goal is the formation of the necessary communicative ability in the spheres of professional and situational communication in oral and written forms, the skills of practical command of a foreign language in various types of speech activity in the scope of the subject, which is determined by professional needs; mastering the latest professional information through foreign sources.

The task is to learn, develop and improve various types of speech activity, listening, speaking, dialogic speech, reading, writing and translation

Material and Methods of the research work. Well-chosen material should be based on interesting and relevant texts and activities that develop a wide range of skills. Each activity should develop more than one skill. The text, as an educational material, can be used as a source of new vocabulary, formation of communication skills and reading skills.

The results of the research work and discussion. An important emphasis in the study of English by future specialists in the field of tourism is that it is studied without separation from reality and integrated into the subject area, which is interesting for the student. So, for example, a very important component of practical training is

that the student can learn the spoken language in the field of hotel and restaurant business, tips for passing an interview and business meeting, culture of communication and speech, business etiquette and writing a resume.

Conclusions. The desire for self-development and self-learning is a necessary component of success in learning a foreign language. The ability to approach the regularity of self-study in a motivated manner, readiness to use various tools (video clips from YouTube, online classes, applications for expanding vocabulary)

Perspectives for the further research. Therefore, clearly defined needs and carefully selected materials during the study of English by students of the "Tourism" specialty and the ability and motivation for self-study guarantee compliance with market conditions in the demand for specialists and professional self-realization in the future career.

References:

1. Кузьмінська Л.С., Таран І.М. Практичний курс англійської мови. Посібник з практики усного та писемного мовлення: посібник. Київ: Вид. центр. КНЛУ, 2002. 228 с.

2. Мансі Є. О. English. Тексти. К., 2018.

3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. К.: Вища шк., 1998.

4. Мюллер В. Сучасний англо-український словник. Харків, 2013. 768с.

5. Нечволод Л.І. Сучасний словник іншомовних слів. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2011. 768 с.

ACTUAL PROBLEMS OF TRANSLATION OF SPORTS TERMINOLOGY IN MODERN LINGUISTICS

Kristina Olenchenko, Kateryna Maksymova

Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv,Ukraine

Abstract. The presence of sports terms from different current groups complicates their translation and understanding. Sports terminology may have specific features, which require profound knowledge and understanding of translation. The time of fach preparation of translations can lead to inaccuracies in the translation of sports terminology. Partial changes in sports terminology and the addition of new terms may lead to a gradual update of the knowledge of translations. The presence of argotistic and slang idioms in sports terminology can create folds in translation into English language.

Keywords: sports terminology, terminology, sport terms, physical culture.

Introduction. Sports terminology tends to evolve, very often new terms appear, which causes problems with translation, since if a term is incorrectly translated, the meaning can completely change. Some terms may not change at all in different languages, and some change to a completely different word [3].

Purpose and objectives of the study. Research and disclosure of the problem of translation sports terminology in modern linguistics.The main goal is to analyze the

actual problems that result from the incorrect translation of sports terminology, as well as the very complexity of this translation.

Material and research methods. Among the materials are sports terminology in the original language, sports terminology in the target language, analysis of the quality of the translation of sports terminology. Among the methods is the analysis of the use of terms in various literature aimed at the field of physical culture and sports, the analysis of sports terminology in its original form, the analysis of terminology in the translated version, the comparison of the original terms with the translated ones. The urgency of these problems lies in the fact that this problem has not been fully disclosed [1].

Research results.The problem of translation of sports terminology was also studied by K. Katrych, L. Bardina,O.Borovska, I. Dykan and others.The translation of sports terminology is a big challenge because of certain differences between languages. By analyzing the terms in the original language, where they came from, you can see the differences due to translation difficulties. The translation of such terms has its own peculiarities, which must be taken into account when working with terminology. There are those words that came from the original language without translation, such as basketball, that is, a basket and a ball, and for example, in Ukrainian it remains basketball, but there are also words that are cardinally different. When translating sports terminology, there are problems associated with the use of technical terms and jargons that are not translated into other language. For example, in martial arts there are terms such as “jab”, “takedown”, “uppercut”, “hook”, that do not have direct translations [4].

Conclusions. Sports terminology is multifaceted and complex, it has different meanings. Its translation is a very complicated process. To translate, you need to have knowledge in this field, in sports terminology, both in the original language and in the language into which it is translated. This is an important issue in modern sports, where interaction between different countries and languages is becoming more and more important.

Prospects for further research in this direction: Study of various aspects and ways of translation of sports terminology, analysis of terminology of different languages, differences in translation quality. It is possible to arrive at a single sports terminology that could help in the understanding of physical culture and sports figures from different countries[2].

References:

1. Katrych K. O. The terminological system of sports: the problem of translating sports terms in a journalistic text .Bulletin of the Luhansk Taras Shevchenko National University №13//Lugansk.2009.p.122-129.

2. Bardina L. Actual aspects of modern adequate translation sports terms of game sports .Actual problems of physical culture and sports.Actual problems of modern sociology, social work and professional training of specialists//Uzgorod. 2005. p.20-21.

3. Borovska O. V. The ratio of international and national in the translation of sports terms. Pedagogy.psychology and medical biological problems of physical education and sports.//Kharkiv-Donetzk,2003.p.32-37.

4. Dykan I. I. Speech culture and sports terminology in the field of physical culture and sports. Pedagogy, psychology and medical biological problems of physical education and sports.// Kharkiv-Donetzk,2003. p.14-20.

IMPORTANCE OF KNOWLEDGE OF ENGLISH LANGUAGE FOR ATHLETES

Anna Piharova, Kateryna Maksymova
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv, Ukraine

Abstract The importance of learning English by athletes is analyzed. Examples are given in which English can be useful to athletes.

Keywords: language, athletes, sport, physical activity, international.

Introduction. Learning English is of great importance for athletes who want to succeed in international competitions. In this essay, we will consider the main advantages that athletes can receive thanks to the knowledge of English.

People of different nationalities and different countries in the world use several international languages to communicate. Among them, the most popular, one might say the main language, is English. Today, international events such as negotiations, summits, signing of various international agreements and documents, meetings of presidents of various countries, including international competitions in all kinds of sports are held in English.

The purpose and objectives of the research: to reveal the importance of knowledge of the English language, especially for athletes.

Research material and methods. In this work, sports literature, articles about the English language were used. Various materials were used, both books and websites.

Research results and their discussion. English plays an important role in the life of athletes, especially in those sports that have an international level. Reasons why knowing English is important for athletes:

a) Communication with coaches and team: If you are an athlete, you have to work in a team, and English will help you communicate effectively with coaches and other team members.

b) Communicating with the media: athletes often have to give interviews to journalists, and English will help them better communicate their thoughts and ideas.

c)Moving to another country: If you are moving to another country to play for a professional team, English will be necessary to adapt to the new culture and communicate with the locals.

d) Participation in international competitions: Many competitions, such as the Olympic Games, are held in English, so English-speaking athletes can better understand the instructions and rules.

e) Career success: In order to become a successful athlete, it is necessary not only to have talent and skill, but also to be able to sell yourself and your brand. English

can help athletes attract more sponsors and get more opportunities to develop their careers.

Conclusions. So, knowing English can help athletes better understand the technical and scientific aspects of sports, read professional literature, and learn from the best athletes and coaches from other countries. Overall, English can be beneficial to athletes on many levels, helping them achieve greater success in and outside of sport.

Prospect for further research in this direction. Is to studying the methods of teaching English to athletes, improving the level of the language of athletes

References:

1. Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran, 18(2), 205-224. Bijami, M., Kashef, S. H., & Nejad, M. S. (2013). Peer feedback in learning English writing: Advantages and disadvantages. Journal of Studies in Education, 3(4), 91-97.

2. Rahayu, R. S. (2020). Studi Literatur: Peranan Bahasa Inggris Untuk Tujuan Bisnis Dan Pemasaran. Jurnal Pemasaran Kompetitif, 1(4).

3. Nishanthi, R. (2018). The Importance of Learning English in Today World. International Journal of Trend in Scientific Research and Development, Volume-3(Issue-1), 871–874. https://doi.org/10.31142/ijtsrd19061

4. Dewi Kurniawati. (2016). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Menyimak Bahasa Inggris Pada Mahasiswa Semester III PBI IAIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. PBI IAIN Raden Intan.

5. GRADDOL D. English Next:Why global English may mean the end of English as a Foreign Language.

IMPORTANCE OF LEARNING ENGLISH FOR SPORTS IN MODERN REALITIES

Yuliia Verzilina, Kateryna Maksymova

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Kharkiv, Ukraine

Abstract.The text tells that in such a difficult hour, sport does not stop the study English, but is a necessity for students of sports universities seeking to achieve international success and take their rightful place in the world sports community,which also confirms the high relevance of this problem.

Keywords: English, sports universities, communication, language, technologies, language teaching.

Introduction. Studying foreign languages is an important factor that determines the competitiveness and development of any industry, including sports. In modern realities, when the world is going through difficult the war time`s, knowledge of the English becomes particularly important for sports universities. Sport does not stop even the war time`s, and therefore, learning English is a necessity for students of sports universities who aspire to achieve international success and take a worthy place in the global sports community. This paper will consider the importance of learning English

for sports universities in the war time`s, as well that confirm the high relevance of this problem.[1, 3]

The aim of this research is to study the importance of learning the English for sports universities in the modern realities of the war time`s and to determine the factors that determine the high relevance of this problem.

Research material and methods. The main point is that the research materials include scientific literature and data on English learning in sports universities in the context of war, and various research methods were used to achieve the research objective, including an empirical survey of students [2].

Research results.Learning English is important for students of sports universities in war times, as it is an international language of sports and communication. The level of English learning in sports higher education universities is insufficient, despite the majority of students considering it important for their future careers. Ways to improve English learning among students have been proposed based on analysis of other countries' experiences. The results of this research can benefit students, teachers, researchers, and those interested in Ukraine's position in the global sports environment [5].

Conclusions. Therefore, summarizing the research results, it can be concluded that learning English is extremely important for students of sports universities in time`s of war. Learning English enables students to communicate effectively with people from different countries and cultures, which can contribute to strengthening international relations and resolving conflicts.

Prospects for further research in this direction. During times of war, the globalization of sports emphasizes the significance of English proficiency for sports university students. Research can study its effect on team performance, language technology, and innovative teaching methods from other countries to improve English instruction and enhance sports competition results.[4]

References:

1. John Lowerson,«*Sport and the English middle classes*» New York .1870-1914 . P 136- 200

2. Mike Huggins and Jack Williams,«*Book Sport and the English*» 1918-1939 London and New York P 43-179

3. Published by the Asian EFL Journal Press . Paul Robertson and Roger Nunn, P MacIntyre, P. D., Clément, R., Dörnyei, Z., & Noels, K. A. (1998). Conceptualizing willingness to communicate in a L2: A situational model of L2 confidence and affiliation. The Modern Language Journal,. Noels, K. A., Clément, R., & Pelletier, L. G. «*The Asian EFL Journal Professional Teaching Articles – CEBU Conference Issue*» Malaysia P 10-69 2011

4. Kathleen E.McCore «*Class,Gender and English Sport,c* ». 1890-1914 Ontario,Canada .p 159-182

5. Gregory M.Colon" Semenza «*Sport, Politics, and Literature in the English Renaissance*» London .Printed in the USA 2003 P 5-76

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, 2023