

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

XXIII Міжнародної науково-практичної конференції
**«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»**

6 грудня 2023 року

Харків
2023

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2023 року. Харків : ХДАФК, 2023. 375 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні основи спортивної діяльності; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; фізична терапія та ерготерапія; менеджмент, маркетинг, економіка та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія, мовленнєві аспекти та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

Редакційна колегія:

Головний редактор:

Мулик В.В., ректор, д.фіз.вих., професор.

Голова редколегії:

Ольховий О.М., проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор.

Члени редколегії:

Масляк І. П., к.фіз.вих., професор.

Мішин М. В., к.фіз.вих., доцент.

Пустовойт Б. А., д.мед.н., професор.

Ашанін В.С., к.фіз.-мат.н., доцент.

Бондар А.С., к.фіз.вих., професор.

Мулик К.В., д.пед.н., професор.

Карпець Л. А., д.філос.н., професор.

Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент.

Ткачов С.І., д.пед.н., професор.

Подрігало О.В., д.фіз.вих., професор.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Шановні друзі!

Щиро вітаю учасників XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», у якій беруть участь 185 учасників із 14 областей України та 4 іноземних держав (Польщі, Китаю, Румунії, Великобританії). Хочу зазначити, що, незважаючи на зменшення учасників, у порівнянні з минулими роками, сподіваємось, що після закінчення війни ми повернемось до минулих показників.

Шановні друзі! Дякую Вам за участь у Конференції. Незважаючи на непростий час, це чудова нагода для практичних фахівців і науковців, а також для молодих вчених обмінятися досвідом, новими напрацюваннями, досягненнями, відкриттями, обговорити актуальні проблеми сучасної спортивної науки.

Хочу побажати усім учасникам XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» успіхів, нових наукових звершень та благополуччя в Ваших сім'ях!

Слава Збройним Силам України, які дають нам змогу працювати з вірою в перемогу. Слава Україні! Героям слава!

З повагою, ректор
Вячеслав МУЛИК



XXIII Міжнародна науково-практична конференція

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



NATIONAL OLYMPIC
COMMITTEE OF UKRAINE
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ
КОМІТЕТ УКРАЇНИ

Учасникам Міжнародної науково-практичної конференції

05 грудня 2023 року
№ 854

Шановні колеги!

Національний олімпійський комітет України висловлює вам повагу за відданість спорту та внесок у розвиток олімпійського руху в Україні.

В умовах війни перед нами постало багато викликів. Реалії нашого часу вимагають консолідації зусиль, знань і досвіду для прийняття нестандартних рішень з метою збереження кращих традицій і створення умов для розвитку дитячого, масового і спорту вищих досягнень, популяризації олімпійських видів спорту та залучення все більшої кількості людей до рухової активності.

Харківська державна академія фізичної культури завжди була флагманом багатьох новацій у питанні підготовки спортсменів, тренерів і менеджерів, а також удосконалення науково-методичної діяльності освітніх закладів за напрямом фізичної культури та спорту.

Знаю, що щира зацікавленість колективу у вирішенні актуальних питань, ґрунтовний підхід та професійність сприятимуть всебічному вивченню порушеної проблематики та пошуку практичних рішень, які слугуватимуть на благо спорту нашої держави!

Бажаю всім учасникам конференції плідної роботи, ефективного діалогу та цікавих ідей для нових освітніх проєктів! Нехай олімпійські цінності та нашого народу будуть вектором подальших змін, розвитку освіти та спорту.

Україні потрібна нація здорових та успішних людей! Саме таке молоде покоління ви і виховуєте!

Разом ми сильніші! Українці – нація переможців!

З повагою

Президент НОК України,
Олімпійський чемпіон

Вадим ГУТЦАЙТ

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



УЧАСНИКАМ І ГОСТЯМ

XXIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО- ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

Від імені Асоціації Європейських олімпійських академій, Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України щиро вітаю учасників XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».

Оздоровлення нації, виховання вільної, творчої, самодостатньої і духовно багатой особистості є актуальними проблемами сучасного суспільства, рішення яких визначає потенціал держави.

Сьогоднішній захід – гарна можливість нагадати, що спорт – це потужна сила і універсальна мова, яка сприяє зміцненню таких цінностей як дружба, рівність, взаємоповага. Спорт допомагає поширювати ідеї миру та є стимулом для розвитку і здійснення важливих позитивних соціальних перетворень на всіх рівнях – національному, континентальному та світовому.

Приємно відмітити, що у програмах цієї конференції представлено філософські, історичні, соціальні, педагогічні, психологічні та інші аспекти олімпійського руху, які посідають сьогодні провідне місце в системі освіти й виховання підростаючого покоління і становлення особистості.

Плекаю надію, що під час дискусій буде знайдено нові підходи до вирішення проблем розвитку олімпійського руху, спорту вищих досягнень, фізичного виховання, реалізації ідей олімпізму, інтеграції спорту та освіти.

Бажаю всім учасникам конференції плідної роботи під мирним небом України!



**Віцепрезидент Асоціації
Європейських олімпійських академій,
віцепрезидент НОК України,
президент Олімпійської
академії України**

М. Булатова Булатова М.М.



dr hab. n. ped. inż., prof. Dariusz W. Skalski

doktor nauk o kulturze fizycznej

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

im. Jędrzeja Śniadeckiego

Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego

POLSKIE TOWARZYSTWO NAUK, Grudziądz

Gdańsk, 6 grudnia 2023 roku

Szanowny Panie JM Rektorze ХДАФК, profesorze Włodzisławie Włodimirowiczu Mulik,

Szanowni Uczestnicy XXIII Międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej w Charkowie,

XXIII Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna „**Kultura fizyczna, sport i zdrowie: stan, problemy i perspektywy**” jest potwierdzeniem, że coraz więcej osób mówi i pisze o znaczeniu formowania się ciała i jego znaczeniu dla rozwoju człowieka. Aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej, co jest uważane za obowiązkowe, jeśli nie powiedzieć, że jest to dominujący składnik kultury jako całości.

Kultura fizyczna to ogół zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań.

Kultura fizyczna i edukacja zdrowotna mają ogromne znaczenie w dobie współczesnych zagrożeń, bardziej realnych i namacalnych, także w obliczu wojny. Niezwykle ważne jest dobre zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, gwarantowane aktywnym uprawianiem sportu i w większości przypadków po prostu wysoką aktywnością fizyczną, która jest także wyszkolenia obronnego. Rosnąca świadomość społeczna, działalność naukowa i ciągła edukacja są gwarantem osiągnięcia sukcesu.

Wszystkim uczestnikom konferencji życzę przyjemnych obrad, dobrych wystąpień i wniosków naukowych oraz sukcesów w życiu osobistym.

CHWAŁA BOHATEROM UKRAINY!

CHWAŁA UKRAINIE!

z wyrazami szacunku dla wszystkich Państwa

Dariusz W. Skalski





Prof. Potop Vladimir (Antonovich)
Doctor of Science in Physical Education and Sport
National University of Science and Technology
Politehnica Bucharest;
University Center Pitesti, ROMANIA



Шановні учасники та організатори конференції!

Щиро вітаю всіх з початком роботи XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».

Цей науковий форум уже має свою історію, традицію та надає унікальні та багатобарвні можливості для аналізу актуальних питань, обміну досвідом і пошуку ефективної взаємодії у сферах фізичної культури та спорту, психології, фізичної терапії та ерготерапії.

Сьогодні принципи олімпізму та правила чесної гри набувають сенсу не лише у спортивній діяльності, але і у повсякденному житті. Наш заклад вищої освіти, спортивні організації та спортсмени Румунії активно підтримують українські громади, оскільки спорт має силу змінювати світ та єднати людей.

Українське суспільство вже має ряд прогресивних та інноваційних напрацювань, а проведення наукових заходів, попри збройні конфлікти, сприятимуть їх подальшому успіху на цьому поприщі, оскільки спорт стрімко розвивається та потребує постійного удосконалення.

Бажаю всім учасникам конференції успіхів, конструктивної роботи, обмінів науковими ідеями, досягненнями і нових здобутків!

З повагою,
професор

Володимир ПОТОП



University of
South Wales
Prifysgol
De Cymru

30 November 2023

Letter of support

Dear Colleagues

On behalf of the Executive Team and staff at the University of South Wales, I would like to send my warmest wishes to the Executive Board, KSAPC colleagues, and all participants attending the XXIII International Scientific and Practical Conference.

It is a great privilege for us to be twinned with KSAPC and we are proud to demonstrate solidarity with you during these challenging times. It is wonderful to see that despite the considerable challenges faced in Ukraine, scholarship, and the importance that scholarship has in preparing colleagues and future students to learn from the impact that your teaching, research, innovation, enterprise and resilience, still continues.

As Pro Vice Chancellor for Research and Innovation at the University of South Wales, I am particularly interested in how research and innovation links are developing between our institutions. We look forward to our continued collaboration with you and to seeing the partnership between our institutions grow.

We are sure the XXIII International Scientific and Practical Conference "Physical Culture, Sports and Health: State, Problems and Prospects" will be a great success and an enriching and rewarding experience for all conference delegates.

Best wishes to you all from the University of South Wales.

Yr Athro | Professor **Martin Steggall, BSc (Hons), MSc, PhD, RN (Adult), FHEA**
Dirprwy Is-Ganghellor Ymchwil ac Arloesedd | Pro Vice Chancellor Research and
Innovation

Pontypridd, Cymru, CF37 1DL
Ff +44 (0)3455 76 01 01
G decymru.ac.uk

Pontypridd, Wales, CF37 1DL
T +44 (0)3455 76 01 01
W southwales.ac.uk

Mae Prifysgol De Cymru yn elusen gofrestredig. Rhif yr elusen 1140312. | The University of South Wales is a registered charity. Registration No. 1140312.



ЗМІСТ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Аскеров Рінат. ЗМІНА РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 9-х КЛАСІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ.....	16
Бала Тетяна, Петрова Ангеліна. ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ КРОСФІТУ.....	18
Бейгул Ігор, Бейгул Олена. КАЛІСТЕНІКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	20
Бугайова Анастасія, Мамешина Маргарита. СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ДО ONLINE УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	22
Жук Вячеслав. ВПЛИВ ІНТЕРНЕТУ РЕЧЕЙ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ.....	24
Книш Ярослав. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	26
Коваленко Олександр. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ДО ПРОЯВУ ГНУЧКОСТІ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	28
Коленченко Анастасія, Чупир Катерина. ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ЗА ОЗДОРОВЧИМ НАПРЯМКОМ "ФІТНЕС-МІКС".....	30
Компанієць Андрій, Кузьменко Ірина. ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ІНВЕНТАРЮ ТА ОБЛАДНАННЯ НА СУЧАСНИХ УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	32
Коник Геннадій, Груцяк Наталія. ВОЛЕЙБОЛ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	34
Кузьменко Ірина, Сирбу Андрій, Дядюк Юрій. ВИКОРИСТАННЯ РОЗШИРЕНЬ GOOGLE CHROME ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	36
Мазін Василь, Оржицький Роман. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЄВРОПИ ТА УКРАЇНИ.....	38
Мамешина Маргарита, Масляк Ірина. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	40
Маміна Олександра, Пономарьова Вікторія. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛИ ШКОЛЯРІВ 14- ТИ РОКІВ.....	42
Москаленко Ганна, Мамешина Маргарита. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ В ЖИТТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	44
Ольховий Олег, Санін Михайло. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО- СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕКРЕАЦІЙНОГО ВОЛЕЙБОЛУ.....	46
Омок Ганна. МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПІКЛБОЛУ В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (ПТНЗ).....	48
Приходько Ігор, Ольховий Олег, Корчагін Микола. АЛГОРИТМ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	50
Рибалко Ліна. НОРМАТИВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	52
Романчук Сергій, Одеров Артур, Ольховий Олег. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....	54
Санжарова Ніна, Рядинська Ірина, Костюков Владислав. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	56
Семененко Валерія, Коваленко Сергій. ГРА РІНГО ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	58
Темченко Володимир, Акінін Леонід, Мананчиков Анатолій. АТЛЕТИЗМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	60
Тесунова Оксана, Шинкаренко Ольга. СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ.....	62
Шапар Катерина, Коломєйцева Ольга. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЗА ЧСС ПРИ ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ.....	64
Шейко Лілія. МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ.....	66
Шестерова Людмила, Рядова Ліліана. ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ТА ІГОР В ОСНОВНИХ ТА МАЛИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	68
Chukhlantseva Natalia. THE BAESKE PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE AS A TOOL FOR STUDYING ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE POPULATION.....	70



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Абдула Анатолій. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕОАСИСТЕНТА АРБІТРА (ВАА) У ФУТБОЛІ.....	72
Байбіков Максим. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ТАЕКВОНДИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ОБ'ЄКТ, ЩО РУХАЄТЬСЯ.....	74
Безкоровайний Дмитро, Камаєв Олег, Письмак Артем. ДИНАМІКА РІВНЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ АРМРЕСТЛЕРІВ.....	76
Височин Віталій, Окунь Дар'я, Стадник Світлана. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ.....	78
Годлевський Петро, Старіков Володимир. ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ТРЕНУВАННЯХ БОКСЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	81
Голенкова Юлія, Суков Віталій. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ТАБАТА В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	83
Горбенко Олена, Лисенко Альберт. ФОРМУВАННЯ ДИНАМІЧНОЇ СТРУКТУРИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ В БЕЗОПОРНОМУ РУСІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	85
Горіна Вікторія, Горіна Єлизавета. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ МЕТОДОМ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ.....	87
Дейнеко Альфія, Красова Інна, Юрченко Надія. ВЗАЄМОДІЯ ГІМНАСТОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ УСПІШНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	89
Дмитрієнко Владислава, Бершов Сергій. ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СКЕЛЕЛАЗІВ 10-11 РОКІВ.....	91
Дрюков Олександр, Кравчук Людмила. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ЧОТИРИЧНОГО ЦИКЛА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ К ІГРАМ ОЛІМПІАД У ФЕХТУВАННІ.....	93
Дудко Михайло-Ярослав, Пруднікова Марина. ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 13-14 РОКІВ.....	95
Єфременко Андрій, Крайник Ярослав. МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	97
Індик Дарія, Мусяця Світлана. ФАКТОРИ ВПЛИВУ ТА КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПЕРШИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ.....	99
Кокарева Світлана, Кокарев Борис, Кокарев Артем. СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СФЕРІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ.....	101
Коник Геннадій, Серенко Руслан, Рєпін Сергій. ВІКОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	103
Кравчук Тетяна, Гладких Марія. ОСОБЛИВОСТІ ДОБОРУ ВПРАВ ЙОГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	105
Кравчук Тетяна, Девятко Діана. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	107
Кравчук Тетяна, Красніков Кіріл. ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ У ЮНИХ САМБІСТІВ.....	109
Кравчук Тетяна, Ленкова Анастасія. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	111
Лавриненко Маргарита. ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ У ТУРИСТСЬКІЙ ГРУПІ.....	113
Литвиненко Андрій. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ.....	115
Маленко Тетяна, Собко Наталія. ФІТНЕС-ПРОГРАМА СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ.....	117
Марченко Світлана, Іващенко Ольга, Худолій Олег. ДИДАКТИКА: РУХОВІ НАВИЧКИ У СТРУКТУРІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЦІВ 8 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ.....	119
Мельник Аліна. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	121
Мерзлікін Максим. КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАПАДІ.....	123
Мішин Максим. АДАПТИВНИЙ СПОРТ У СУСПІЛЬНОМУ ПРОСТОРІ.....	125
Москаленко Руслан, Голенкова Юлія. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В СПОРТИВНОМУ САМБО У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	127
Ольховікова Ірина. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОЗМИНКИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ.....	129
Пашков Ігор. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ.....	131
Пашкова Вікторія. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ.....	133

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Петров Денис. ДИСЦИПЛІНА «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ» ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ І ЇЇ ВПЛИВ НА ПЕДАГОГІКУ ТА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ.....	135
Помещикова Ірина, Пащенко Наталія. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ДОВЖИНИ ТІЛА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК..	137
Санжарова Ніна, Проніна Вікторія. АНАЛІЗ ВИМОГ ОЦІНЮВАННЯ АРТИСТИЗМУ В СУЧАСНИХ ПРАВИЛАХ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	139
Сидорова Тетяна, Гриньова Тетяна. ВИЗНАЧЕННЯ ВИХІДНОГО РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЧИКІВ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПІВ.....	141
Сидорченко Катерина, Черванюк Артем. ВАЖЛИВІСТЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ГАНДБОЛІ.....	143
Скумін Андрій, Голєнкова Юлія. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ.....	145
Соловйова Тетяна, Санжарова Ніна. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ.....	147
Таран Лариса, Таран Ганна. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ УЧАСТІ ЖІНОК В ІГРАХ ОЛІМПІАД (1900-2020 pp.).....	149
Толчєва Ганна. ПІДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ ДЛЯ ЗБІРНИХ КОМАНД НА БАЗІ ПОЛЬСЬКОГО АКАДЕМІЧНОГО СПОРТИВНОГО ТОВАРИСТВА.....	151
Шалєнко Віктор, Шелудько Павло. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ФУТБОЛІ.....	153
Шевченко Олег. РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТЕНІСІСТІВ 6-7 РОКІВ.....	155
Pavlenko Viktor, Shutieieva Tania, Nasonkina Olena. FORMATION OF HIGH-SPEED MOVING ATHLETES-SPRINTERS IN ATHLETICS AT THE STAGE OF SPECIAL TRAINING.....	157

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Антіпова Раїса, Сак Андрій. МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРЯМОХОДІННЯ ТА СИМЕТРІЇ ТІЛА ЛЮДИНИ.....	160
Подрігало Ольга, Подрігало Леонід, Ши Ке, Го Сяохунь. УДОСКОНАЛЕННЯ МОНИТОРИНГУ СТАНУ СПОРТСМЕНІВ.....	162
Сак Андрій, Антіпова Раїса. МОРФОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ЗНИЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТРУКТУРНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ХРЕБЕТНОГО СТОВПА ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	164
Строїлова Дар'я, Слєпченко Семен. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	166
Федяй Ірина. ВІДНОВЛЕННЯ ЕНЕРГЕТИЧНОГО БАЛАНСУ ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ.....	167
Шапошнікова Ірина, Корсун Світлана. ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕТИЧНИХ МАРКЕРІВ У СПОРТІ.....	169

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Ашанін Володимир, Пятисоцька Світлана. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МЕТОДІВ МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧНОГО АНАЛІЗУ ДАНИХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	171
Ашанін Володимир, Філенко Людмила, Пасько Владлена. ІНТЕРАКТИВНІ ТА МУЛЬТИМЕДІЙНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОФІЛЮ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	173
Батєєва Наталія, Кизім Петро. БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТАНЦЮ НА ПІЛОНІ.....	175
Жерновнікова Яна, Алексєєва Ірина, Алексєнко Яна. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ ТАБЛИЦЬ MICROSOFT EXCEL ДЛЯ ОБРОБКИ СТАТИСТИЧНИХ ДАНИХ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	178
Петренко Юлія, Ашанін Володимир, Петренко Юрій. ВИКОРИСТАННЯ ІМЕРСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	180

**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ**

Абдула Наталя. СПА-ТЕХНОЛОГІЇ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ.....	182
Аносова Олена. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК СУТТЄВІ СКЛАДОВІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	184
Гульєко Тетяна. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ.....	186



Захаріна Євгенія, Захаріна Аліса. АНАЛІЗ УПОДОБАНЬ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ВИБОРУ ПРІОРИТЕТНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	188
Латвинська Ірина, Артем'єва Галина. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ TRX НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЖІНОК 34-42 РОКІВ.....	190
Мулик Катерина. ВПЛИВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	192
Сококонь Олена, Кириленко Олександр. ІННОВАЦІЙНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛТАВЩИНИ.....	194
Тихорський Олександр, Горбенко Олександр. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ ПОЧАТКІВЦЯМИ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ.....	196
Топорков Олександр, Гриньова Тетяна. ВИКОРИСТАННЯ ГАЗОВОГО ТУРИСТСЬКОГО ОБЛАДНАННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	197
Троян Юлія, Артем'єва Галина. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІТНЕС ПРОГРАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕСПАНДЕРІВ RESISTANCE MINI BAND НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	199
Шестерова Людмила, Синиця Тетяна. ПРИНЦИПОВІ ПОЛОЖЕННЯ ТРЕНУВАНЬ У ОЗДОРОВЧОМУ СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ.....	202
Dolgoplova Nataliia, Moshenska Tetiana, Ashanin Volodymyr. UŻYWANIE APLIKACJI FITNESS DLA SMARTFONÓW W CELU WSPIERANIA I PROMOWANIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.....	204
Maksymova Kateryna. FITNESS TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE TOOL OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE.....	206
Maksymova Kateryna, Khomenko Vladyslava. IMPORTANCE OF HEALTH-RELATED FITNESS FOR STUDENTS NOWADAYS.....	208
Skaliy Alexander. PECULIARITIES OF RECREATIONAL TOURISM.....	209

ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Баннікова Римма, Доманчук Вікторія. АЛГОРИТМ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІДЛІТКІВ З ІДІОПАТИЧНИМ СКОЛІОЗОМ.....	211
Безлегка Альона, Василенко Євген, Жарова Ірина. РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ПЕРШИХ РОКІВ ЖИТТЯ З ПЕРИНАТАЛЬНОЮ ЕНЦЕФАЛОПАТІЄЮ.....	213
Білецька Ольга, Манучарян Світлана. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ З УРАХУВАННЯМ СИСТЕМОЇ ЗАПАЛЬНОЇ ВІДПОВІДІ ОРГАНІЗМУ НА БОЙОВІ ТРАВМИ.....	215
Бучинський Олексій. УДАРНО-ХВИЛЬОВА ТЕРАПІЯ ХРОНІЧНОГО КАЛЬЦІФІКУЮЧОГО ТЕНДИНІТУ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА.....	217
Ворошилова Євгенія, Манучарян Світлана. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДОРСОПАТІЯХ У ОСІБ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ.....	219
Грищенко Анастасія, Пашкевич Святослава. ІНТЕНСИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУ-ВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА НА ДОВГОТРИВАЛОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	221
Грищенко Анастасія, Калмикова Юлія, Калмиков Сергій, Резніченко Юлія. ВАЖЛИВІСТЬ СВОЄ-ЧАСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБІВ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ.....	223
Єфіменко Павло, Каніщева Оксана. СПОРТИВНИЙ МАСАЖ ТА САМОМАСАЖ НА ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	225
Єфіменко Павло, Ланевський Владислав. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ВЕРТЕБРОГЕН-НОМУ БОЛЮ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	227
Іллюхіна Ольга. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПОРУШЕННІ ПРОПРІОЦЕПТИВНОЇ ЧУТЛИВОСТІ У ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ АСПЕРГЕРА.....	229
Калмикова Юлія, Калмиков Сергій. КЛІНІЧНИЙ РЕАБІЛІТАЦІЙ МЕНЕДЖМЕНТ ПРИ БОЛІ У НИЖНІЙ ЧАСТИНІ СПИНИ У ХВОРИХ З МЕТАБОЛІЧНИМ СИНДРОМОМ.....	231
Кондак Наталія, Калмикова Юлія, Галашко Валерія. КІНЕЗОТЕРАПІЯ ТА МАСАЖ ПРИ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ.....	233
Ляшенко Валентина, Пицун Ганна. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІЙСЬКОВИХ СЕРЕДЬОГО ВІКУ ПРИ ПОПЕРЕКОВОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ.....	235
Ляшенко Валентина, Турицька Тетяна, Оніщенко Віра. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ПРИ СКОЛІОТИЧНИХ ЗМІНАХ ПОСТАВИ.....	237
Міщаненко Вероніка, Каніщева Оксана. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ВЕРТЕБРОГЕННОМУ БОЛЮ У ГРУДНОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА.....	239
Місюра Вікторія. ВІДНОВЛЕННЯ ПАТЕРНУ ХОДЬБИ АМАТОРІВ СПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	241

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Недбайло Костянтин. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОРИГУЮЧОГО ВПЛИВУ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО, ЯК ЗАСОБУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	243
Полковник-Маркова Вікторія. РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПОСТІНСУЛЬТНИМ ЗОРОВО-ПРОСТОРОВИМ ДЕФІЦИТОМ.....	245
Пустовойт Борис, Дугіна Ліана, Коцан Іван. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ.....	247
Пустовойт Борис, Калмиков Сергій, Васильєв Андрій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ОСТЕОПОРОЗІ.....	249
Пустовойт Борис, Отришко Дмитро. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМІ П'ЯТОЇ ПЛЕСНОВОЇ КІСТКИ У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ.....	251
Пустовойт Борис, Пашкевич Святослава. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОТЕЗУВАННЯ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	253
Пустовойт Борис, Садовнича Анна. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЛАТЕРАЛЬНОМУ ЕПІКОНДИЛІТІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	255
Пустовойт Борис, Агаєва Сабіна. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СПОНДІЛОАРТРОЗІ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	257
Ракаєва Анастасія. ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ РІВНОВАГИ У ПАЦІЄНТІВ ПОХИЛОГО ВІКУ З ПОСТКОВІДНИМ СИНДРОМОМ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	259
Рубан Лариса. КІНЕЗІОТЕРАПІЯ ПРИ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	261
Рубан Лариса, Таратушка Ольга. РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	263
Сарапук Роман. МОБІЛЬНІСТЬ ПРОМЕНЕВО-ЗАП'ЯСТКОВОГО СУГЛОБА ЯК КРИТЕРІЙ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК З ДЕМЕНЦІЄЮ З НАСЛІДКАМИ ОСТЕОПОРОТИЧНОГО ПЕРЕЛОМУ ПРОМЕНЕВОЇ КІСТКИ В ТИПОВОМУ МІСЦІ.....	265
Сверчкова Ольга, Дугіна Ліана. СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ ВТРУЧАННЯ.....	267
Сверчкова Ольга, Литовченко Віктор, Канищева Оксана. ВИКОРИСТАННЯ СРМ-ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ НИЖНІХ КІНЦІВОК В РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	269
Солтик Інна, Волинець Валерія. РОЗРОБКА КОНСТРУКЦІЇ БІЗІБОРДУ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНОЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОЮ МОЖЛИВІСТЮ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ.....	271
Цілуйко Вікторія, Ковельська Антоніна. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПОПЕРЕКОВІЙ ДОРСАЛГІЇ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ.....	273
Ціцей Марія, Рубан Лариса. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З ПАТОЛОГІЄЮ КОЛІННОГО СУГЛОБА.....	275
Чикаренко Ксенія, Ковельська Антоніна, Кравчук Людмила. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНОГО ВТРУЧАННЯ У ПАЦІЄНТІВ З ТРІАДОЮ ТУРНЕРА.....	277
Шоповалова Ганна, Бойко Анна. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У САНАТОРНО-КУРОРТНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ПІСЛЯ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	279
Шестопал Наталія. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВЦЯМИ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ НА МОЖЛИВІСТЬ ОДЯГАТИ ВІЙСЬКОВЕ СПОРЯДЖЕННЯ.....	281
Шлапак Тетяна. СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ АДГЕЗИВНОМУ КАПСУЛІТІ.....	282
Щаслива Ірина, Голуб Леся. ОРТЕЗУВАННЯ НИЖНІХ КІНЦІВОК У КОМПЛЕКСІ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ 3-5 РОКІВ.....	284

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТИ, СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ВОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

Андрюшина Любов, Родіна Юлія, Тимофєєв Олександр. ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ МИСЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВОЇ КУЛЬТУРИ МИСЛЕННЯ У ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	286
Бабаліч Вікторія. УЗАГАЛЬНЕННЯ ДОСВІДУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ.....	288
Балабанова Любов, Даниленко Дмитро. МЕТОДИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	290
Камінська Анастасія, Жувак Ксенія, Павлик Олена. АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	292
Мицкан Тетяна. ДУХОВНЕ САМОТВОРЕННЯ У СПОРТІ.....	294
Останкова Олена, Федорова Єлизавета. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....	296
Павлик Олена, Місяйло Юлія. РОЗЛАД ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ – СЕРІОЗНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ.....	298



Пляка Любов. ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	300
Погоріла Вікторія, Гант Олена. ВПЛИВ МЕДІА НА РІВЕНЬ НАТХНЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТИ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	303
Рябченко Ольга, Семізорова Алла, Марченков Михайло. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....	304
Спіцин Віталій. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОЗВИЛЛЕВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	306
Строїлова Дар'я, Комісаров Андрій. ОПТИМІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПРИ ВИКЛИКАХ СУЧАСНОСТІ (ПАНДЕМІЯ, ВОЄННИЙ СТАН).....	308
Ткачов Сергій, Ткачова Наталія, Ткачов Артем. ОСОБИСТИЙ ДОСВІД САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	310
Ткачов Сергій, Хамза Тімумі, Щербак Олександр. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	312
Туріщева Людмила, Дорожко Ірина, Малихіна Олена. НАСТІЛЬНІ ІГРИ ЯК УМОВА СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ.....	313
Шатова Юлія, Агалаков В'ячеслав. СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ.....	315
Шуба Людмила, Шуба Вікторія, Шуба Віктор. СПЕЦИФІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ.....	317

СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бейлін Михайло. ХАРИЗМА ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У СПОРТІ.....	319
Бихун Наталя, Місішин Анастасія. CLIL В СИСТЕМІ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	321
Бойко Катерина. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.....	323
Газнюк Лідія. СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ТА ПРЕСТИЖ ФІЗИЧНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ.....	325
Гнатенко Катерина. THE LANGUAGE ASPECT IN THE FORMATION OF THE VOCATIONAL CULTURE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	327
Гончаров Геннадій. СПОРТ ЯК ПРОЕКЦІЯ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ СМИСЛІВ.....	329
Желтобородов Олександр. КІБЕРСПОРТ У СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПОСТУПІ ЦИВІЛІЗАЦІЇ.....	331
Іванюк Петро, Бондар Анастасія. СВІТОВА ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ГЕЙМЕФІКАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ.....	333
Карпець Любов. СПОРТИВНА СЕМАНТИКА У ДІАЛОГОВІЙ ФОРМІ ІНТЕРНЕТУ.....	335
Коваленко Ніна. ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСНОВНИХ ПРИНЦИПІВ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ВИШАХ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	337
Коваленко Юлія. КОНТЕНТ-АНАЛІЗ ЯК МЕТОД ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ- СПІЛКУВАННЯ НА СТУДЕНТІВ.....	339
Лозовий Анатолій. РЕФОРМУВАННЯ СПОРТУ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ І ПРОПОЗИЦІЇ.....	341
Лях-Породько Олексій. ПЕТРО Й ТАРАС ФРАНКИ У ХАРКОВІ: ЖИТТЯ, ПРАЦЯ, СПОРТ.....	343
Орленко Олена. ФЕНОМЕН СПОРТУ У НОВІТНІЙ СОЦІАЛЬНІЙ РЕАЛЬНОСТІ.....	345
Петрусенко Ніна. ДЕЯКІ ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У СПОРТИВНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	347
Підвисоцька Галина. DISTANCE LEARNING OF A FOREIGN LANGUAGE IN A NON-LANGUAGE UNIVERSITY.....	349
Приходько Віра. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ.....	351
Салтан Наталія. ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ХАРКОВА В РОКИ НІМЕЦЬКОЇ ОКУПАЦІЇ, 1941–1943 рр.....	353
Салтан Олександр. «ПОРЯДОК ДНЯ» І «ПОСТІЙ ДНЯ» ВОЯКІВ УКРАЇНСЬКОЇ ПОВСТАНСЬКОЇ АРМІЇ, ЯК ДЖЕРЕЛО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВО- ФІЗИЧНОГО ВИШКОЛУ БОРЦІВ ЗА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ.....	355
Семенова Юлія. АНТРОПОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІРТУАЛІЗАЦІЇ ТІЛЕСНОГО БУТТЯ.....	357
Середа Наталія. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІЛЬОВОЇ АУДИТОРІЇ ФІТНЕС- КЛУБІВ.....	359
Соїна Ірина. СПОРТИВНА ТЕРМІНОЛОГІЯ: ПРОЦЕСИ МІЖГАЛУЗЕВОЇ ІНТЕРФЕРЕНЦІЇ.....	361
Томенко Олександр, Москаленко Тімур. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ШКОЛЯРАМИ ВІДКРИТИХ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ м. СУМИ.....	363

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Хаустова Марина. МЕДИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ЯК ОСНОВНЕ ДЖЕРЕЛО МОВЛЕННЕВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ.....	365
Червона Світлана. АРТИКУЛЯЦІЯ СИЛИ І КРАСИ ТІЛЕСНОСТІ У СПОРТІ.....	367
Bondar Anastasiia, Petrenko Iryna. ORGANIZATION AND HOLDING OF MODERN SPORTS EVENTS IN UKRAINE.....	369
Dongdong Chen, Bondar Anastasiia. Shaoying Liu. PATRIOTIC EDUCATION OF CHINESE YOUTH BY MEANS OF CHINESE NATIONAL TRADITIONAL SPORTS.....	371
Yurko Nadiia, Romanchuk Olha, Kalymon Yuliia, Vorobel Mariia. PARTS OF THE BODY IN ENGLISH IDIOMS: MEANING OF THE COMMON SET EXPRESSIONS.....	373



Аскеров Рінат, здобувач вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗМІНА РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 9-х КЛАСІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Вступ. Проблема силової підготовки учнівської молоді викликає нині особливий інтерес у зв'язку з достатньо вираженими змінами соціальних, екологічних та економічних умов життя людей [6]. За даними науковців, погіршення стану здоров'я пов'язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів [1]. Слід зазначити, що сила є одним із основних і життєво необхідних фізичних здібностей людини, оскільки дозволяє їй успішно здійснювати не тільки будь-яку професійну діяльність, у тому числі і пов'язану з захистом своєї Батьківщини, але і вирішувати багато побутових справ [5]. Таким чином, визначення рівня розвитку силових здібностей учнів є актуальним.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку силових здібностей учнів 14 років закладів повної загальної середньої освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку силових здібностей ми визначали за даними виконання утримання бічного упору (с); піднімання прямих ніг у висі (кількість разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); метання набивного м'яча 1 кг (м) та стрибка у довжину з місця (см).

Аналізуючи отримані в ході дослідження дані, що відображають рівень розвитку силових здібностей у статевому аспекті виявлено, достовірно превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,05 - 0,001$).

При порівнянні результатів виконання утримання бічного упору з нормативними оцінками, представленими Л. П. Сергієнком та В. М. Лишевською [7], виявлено, що дані школярів 9 класу, дорівнюють оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень розвитку статичної сили.

Порівнюючи отримані показники виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи та піднімання прямих ніг у висі з нормативними оцінками, представленими Л. П. Сергієнком [4], виявлено, що як у хлопців, так і у дівчат результати дорівнюють оцінці 2 бали, що свідчить про нижче середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу та сили м'язів рук.

При порівнянні результатів виконання метання набивного м'яча з нормами, представленими В. А. Романенком [2], виявлено, що результати учнів 14 років відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює середньому рівню.

Оцінюючи результати виконання стрибка у довжину з місця згідно норм запропонованих Л. П. Сергієнком [4], виявлено, що результати хлопців 9-го класу відповідають оцінці 3 бали, а показники дівчат – 2 бали, що дорівнює середньому та нижче середнього рівню.

Таким чином, результати первинного дослідження вказують на те, що у хлопців 14-ти років рівень розвитку силових здібностей відповідає середньому рівню (3 бали), а у дівчат – нижче середнього рівню (2 бали).

Аналіз повторних даних за статтю не виявив істотних змін у порівнянні з початковими результатами ($p < 0,05 - 0,001$).

Досліджуючи дані, отримані наприкінці навчального року з нормативними оцінками [2; 3; 4; 7], виявлено, незначне покращення результатів, що відображають рівень розвитку силових здібностей школярів 9 класу. Слід зауважити, що зміни в рівні розвитку сили спостерігаються лише за результатами виконання утримання бічного упору і згинання та розгинання рук в упорі лежачи учнів 14 років, де показники покращилися на 1 бал і стали дорівнювати оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень розвитку статичної сили та сили м'язів рук. Достовірних відмінностей в досліджуваних показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

Таким чином, визначаючи загальний рівень розвитку силових здібностей, встановлено, що показники учнів 9 класу в середньому дорівнюють оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень розвитку



силових здібностей.

Висновки: 1. Встановлено середній рівень розвитку силових здібностей у хлопців (3 бали), та нижче середнього рівень у дівчат (2 бали). 2. За статтю виявлено достовірне превалювання результатів хлопців, над даними дівчат. 3. Аналіз даних повторного дослідження свідчить про незначне покращення результатів, які відображають рівень розвитку силових здібностей у школярів 14-ти років. При порівнянні вторинних даних **у статевому аспекті**, виявлено відсутність істотних змін у порівнянні з початковими даними.

Список використаної літератури:

1. Криворучко Н. В., Лісін Р. В. Рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків. ХДАФК. 2019. С. 124–133.
2. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк.: Новый мир, 1999. 336 с.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література. 2001. 439 с.
4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. Підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
5. <http://surl.li/nrvnk>
6. <http://surl.li/nrwmy>
7. <https://core.ac.uk/download/pdf/304295923.pdf>



Тетяна Бала, к.фіз.вих., доцент;

Ангеліна Петрова, PhD

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ КРОСФІТУ

Вступ. Упродовж останніх десятиліть спостерігається стійка тенденція до зростання кількості дітей з недостатнім рівнем фізичного здоров'я. Однією з основних причин погіршення стану здоров'я молодого покоління є гіподинамія [2–5]. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що сучасні уроки фізичної культури не компенсують в повному обсязі дефіцит рухової активності, по причині одноманітності навчального матеріалу та зниження інтересу [1]. Отже, пріоритетним напрямом фізичного виховання є пошук шляхів поліпшення та збереження здоров'я засобами фізичної культури. Слід зазначити, що одним з інноваційних видів рухової діяльності є кросфіт, який останнім часом набуває широкої популярності серед учнівської молоді [4].

Мета дослідження: визначити вплив вправ кросфіту на показники стану дихальної системи дівчат старшої школи закладів загальної середньої освіти.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Функціональні можливості системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ визначались за допомогою індекса Скібінські, запропонований С. Д. Поляковим і співавторами, 2006. Розглядаючи отримані результати, виявлено відсутність достовірних відмінностей у показниках школярів контрольних та основних груп за всіма досліджуваними параметрами ($p > 0,05$).

Аналіз результатів, що характеризують функціональні можливості системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінські), у віковому аспекті показав, що у дівчат досліджуваних груп спостерігається збільшення показників життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) та проби Штанге з віком, і зниження показників частоти серцевих скорочень (ЧСС). Слід зазначити, що ці відмінності носять не достовірний характер, як у дівчат основних, так і контрольних груп ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані результати за індексом Скібінські з оціночною шкалою, визначено, що показники дівчат усіх досліджуваних груп відповідають оцінці 2 бали, що свідчить про нижче за середній рівень функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ.

Аналізуючи результати, отримані після застосування вправ кросфіту, виявлено, що у дівчат основних груп спостерігається достовірне покращення досліджуваних показників ($p < 0,01–0,001$).

Розглядаючи дані, отримані після експерименту, у віковому аспекті, виявлено, що у школярів основних груп характер відмінностей істотно не змінився в порівнянні з початковими даними.

Аналіз результатів учениць контрольних груп, отриманих після експерименту, виявив несуттєві зміни в показниках функціонування системи дихання. За віком, тенденція залишилась незмінною у порівнянні з початковими даними.

При порівнянні даних основних та контрольних груп, отриманих після застосування вправ кросфіту, виявлено, що показники дівчат основних груп кращі за результати школярів контрольних груп, однак ці відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$). Достовірні відмінності спостерігаються у показниках проби Штанге дівчат 11 класу, де результати учениць основних груп достовірно кращі за показники школярів контрольних груп ($p < 0,05$).

Порівнюючи повторні результати за індексом Скібінські з оціночною шкалою, визначено, що у дівчат 10–11 класу основних груп дані покращились на 1 бал, і стали відповідати оцінці – 3 (середній рівень). Показники дівчат контрольних груп залишились незмінні, як і на початку дослідження, відповідають оцінці – 2 (нижче за середній рівень).

Таким чином, можна стверджувати, що після застосування вправ кросфіту показники функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінські) значно покращилися у досліджуваних основних груп, що свідчить про позитивний вплив вправ кросфіту на функціонування дихальної системи школярів старших класів.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Висновки: 1. У результаті проведених досліджень, було встановлено нижче за середній рівень функціонування системи дихання у школярів 10–11 класів основних та контрольних груп. 2. Визначено, що у віковому аспекті спостерігається покращення результатів з віком до та після експерименту. 3. Після впровадження кросфіту у фізичне виховання, показники стану дихальної системи дівчат старшої школи покращились до середнього рівня.

Список використаної літератури:

1. Бала Т. М., Петрова А. С. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2019. С. 33–37.
2. 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 (JPES), 22(4), Art 121, 955–961.
3. <http://journals.urau.ua/hdafk-tmf/article/view/167106/166566>
4. <http://surl.li/njuuy>
5. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/111488/106467>



Ігор Бейгул, к. фіз. вих, доцент
Олена Бейгул (Шишкіна), к. фіз. вих, доцент
Дніпровський державний технічний університет
Кам'янське, Україна

КАЛІСТЕНІКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Сучасний етап навчання фізичній культурі у закладах вищої освіти характеризується впровадженням інноваційних підходів у навчальний процес здобувачів, з урахуванням їхнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості [1]. Одним із інноваційних підходів у процес викладання фізичного виховання у ЗВО є впровадження технологій оздоровлення студентської молоді із використанням калістеніки.

Мета дослідження: розглянути вплив калістеніки на фізичний розвиток студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Калістеніка – це вправи, при виконанні яких, масу власного тіла використовують як обтяження. Її метою є збільшення наступних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості та спритності. Крім того, дана система тренувань сприяє розвитку координації рухів та зміцненню мускулатури тіла, що сприятливо позначається на фізичному здоров'ї загалом. Незважаючи на те, що вправи не припускають використання додаткового інвентарю, вони все ж таки досить ефективні у збільшенні м'язової маси. На відміну від тренувань з обтяжуванням, фізичний розвиток у людей які займаються калістенікою відбувається гармонійно [2].

Основа програми тренувань калістеніки – це кілька базових вправ, які часто називають «велика шістка»:

- віджимання;
- присідання;
- підтягування;
- підйоми ніг;
- місток;
- віджимання в стійці на руках.

Віджимання – опрацьовують м'язи грудей, дельтовидні і трицепси.

Присідання – квадрицепси, сідничні, ікри.

Підтягування – найширші м'язи спини, ромбоподібні, трапецієподібні, біцепси, передпліччя.

Підйоми ніг – прес, зубчастий м'яз, квадрицепс.

Місток – нижня частина спини, біцепс стегна.

Віджимання в стійці на руках – трицепс, трапецієподібні, дельтовидні.

Калістеніка ґрунтується на ряді принципів, які відрізняють її від інших видів спорту та систем фізичних вправ:

1. При виконанні вправ використовують лише власну масу тіла людини. Тим не менш, допустиме використання додаткового інвентарю, але тільки того, що за своєю суттю є складовою вправи. Наприклад, виконання підтягування – класичного елемента калістеніки, неможливе без наявності поперечини.

2. Основний упор тренувань приділяється для розвитку тих якостей, які надані людині природою, тому доцільно вдаватися до колових тренувань, що виконуються комплексно від 3 до 5 циклів. Така система найбільш сприятлива для підвищення показників витривалості, а також для прискорення процесів метаболізму і спалювання жиру.

3. Вправи калістеніки ґрунтуються на природних рухах людини, що робить їх технічну складову доступною, яка не потребує спеціальних знань та навичок.

Безумовною перевагою калістеніки є розвиток сили, формування мускулатури тіла та поліпшення координації рухів, шляхом включення до тренування не лише динамічних, а й статичних елементів. У результаті виконання вправ формується естетично приваблива та пропорційна статура, закладається основа тривалої підтримки фізичної форми [3, 4].

Перевагою калістеніки є її доступність, оскільки:

- 1) не потрібне використання додаткового інвентарю, тренажерів та іншого обладнання;



2) дозволяє займатися в домашніх умовах, на стадіоні, тощо, не вдаючись до відвідування спортивної зали;

3) не обмежує здобувачів вищої освіти у часі, оскільки вони мають можливість вибирати час тренувань самостійно;

4) вправи та їх модифікації можна виконувати на майданчиках без участі тренера [4].

Висновки. Таким чином, калістеніка включає певний набір вправ, що дозволяють тренуватися без спеціального обтяжуючого інвентарю, використовуючи масу власного тіла, що сприяє гармонійному фізичному розвитку студентської молоді і, безсумнівно, позитивно позначається на їх фізичному здоров'ї.

Список використаної літератури

1. Бейгул І.О., Шишкіна О.М. Застосування інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка. 2022. Випуск 16(172). С. 15–20.

2. Уэйд П. Тренировки без «железа» и тренажеров. Калистеника / пер. с англ. Д. Соколов. СПб.: Питер. 2015. 128 с.

3. Cigerci A., Genç H. The Effect of Calisthenics Exercises on Body Composition in Soccer Players. *Progress in Nutrition*. 2020. Vol. 22(1-S). P. 94–102.

4. Hanggoro H.; Kristiyanto A.; Doewes M. Calisthenics Activity as Urban Society Culture of Lampung, Indonesia: in Terms of Expectations, Appreciation, and Public Perception of Calisthenics Activity in Street Workout Lampung Community. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*. 2018. Vol 5(5). P. 33–42.



**Анастасія Бугайова, здобувач освіти,
Маргарита Мамешина, к.фіз.вих.**
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ДО ONLINE УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Недостатній розвиток рухових функцій негативно позначається на фізичному стані підростаючої молоді, тим самим погіршує функціональні можливості систем організму [3]. Ряд дослідників зазначають, що негативними наслідками дистанційного навчання є зниження рухової активності учнів, погіршення фізичного здоров'я та зниження рівня розвитку фізичних якостей [1, 4].

Змінити зазначену ситуацію допоможе переосмислення всієї концепції побудови занять фізичними вправами. Інноваційний підхід до кожного уроку з поєднанням рухової активності може допомогти підвищити якість занять [2, 5].

Тому наразі для вчителя фізичної культури є актуальним питання стосовно ставлення учнів до уроків фізичної культури, задля покращення їх проведення з урахуванням особистих уподобань учнівської молоді.

Мета: визначити ставлення учнів старших класів до online уроків фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. В опитуванні приймали участь 20 учнів старших класів закладу загальної середньої освіти № 13 м. Харкова.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного опитування встановлено, що 50% учнів відвідують online уроки фізичної культури, інколи – 50%.

Виявлено, що більшості учням online уроки не подобаються (70% хлопці та 50% дівчата), а 30% хлопців та 50% дівчат – подобаються. Відповідаючи на питання чому саме, учні зазначили, що не цікаво (40%), обмежена рухова діяльність (50%), немає можливості (10%).

Згідно з відповідями респондентів щодо мети відвідування уроків виявлено, що 50% школярів відвідують уроки фізичної культури з метою фізично відпочити від інших уроків, за необхідністю – 40%, з метою отримати позитивну оцінку – 10%.

Аналіз відповідей респондентів стосовно питання, чи достатньо їм навантаження яке вони отримують на онлайн уроках виявив, що хлопцям (100%) та 40% дівчат навантаження не достатньо; 60% дівчат – достатньо. При цьому 40% опитуваних зазначили, що фізична активність на уроках фізичної культури допомагає їм підвищити розумову працездатність, 60% – не суттєво.

Аналізуючи відповіді щодо питання змістового наповнення уроків встановлено, що 60% хлопці віддають перевагу спортивним іграм; дівчата – чирлідінгу (40%) та різновидам аеробіки (30%), а 40% хлопців та 30% дівчат – не визначилися, який вид навчальної діяльності їм до вподоби.

Аналіз пропозицій учнів старшої школи щодо покращення освітньо-вихованого процесу з фізичного виховання свідчить про те, що 60% опитуваних хлопців запропонували впроваджувати вправи кросфіту; 70% дівчат – танцювальну аеробіку, 30% – йогу-аеробіку. 40% хлопців – з пропозиціями не визначилися.

Аналіз результатів проведеного анкетування виявив позитивне ставлення учнів старшої школи до уроків фізичної культури; з'ясовано, що школярам здебільшого імпонує ігрова діяльність, чирлідінг та різновиди аеробіки.

Висновки:

1. У результаті опитування з'ясовано, що відвідують уроки фізичної культури і частково відвідують 50% учнів відповідно. З'ясовано, що більшості школярів вони не подобаються (70% хлопці та 50% дівчата), до вподоби – 30% та 50% відповідно.

2. Виявлено, що з метою фізично відпочити відвідують уроки 50% учнів, за необхідності – 40%, а 10% – отримати позитивну оцінку, при цьому 100% хлопців та 40% дівчат вказали на недостатність фізичного навантаження на уроках.

3. Встановлено, що 60% хлопці віддають перевагу спортивним іграм; дівчата – чирлідінгу (40%) та різновидам аеробіки (30%), при цьому 60% хлопців запропонували впроваджувати вправи кросфіту; 70% дівчат – танцювальну аеробіку, 30% – йогу-аеробіку.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Список використаної літератури.

1. Ігнатенко С. О. Виховання в старших підлітків загальноосвітньої школи інтересу до фізичної культури і спорту. Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2008. 535 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. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3(55.3). С. 71–73.
5. Maslyak I.P., Shesteroва 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.



Вячеслав Жук

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

ВПЛИВ ІНТЕРНЕТУ РЕЧЕЙ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

Вступ. У сучасному світі, де технології швидко розвиваються, Інтернет речей (IoT) та штучний інтелект (ШІ) відіграють ключову роль у різних аспектах нашого життя. Одним із напрямів, де ці технології мають значний вплив, є фізична активність. У тезах представлено, як Інтернет речей в поєднанні зі штучним інтелектом може сприяти моніторингу й покращенню фізичної активності та режиму відпочинку, тобто важливих факторів здоров'я різних верств населення [1, 2, 3, 5, 6,].

Мета дослідження. Метою нашого дослідження є вивчення можливостей використання IoT та ШІ для збору та аналізу даних про фізичну активність.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети ми використовували контент-аналіз даних мережі інтернет, а також аналіз і синтез літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження можна відобразити у наступній послідовності використання пристроїв що мають датчики для фіксації різних показників [4], збір та передача отриманих даних для їх подальшого аналізу з використанням систем ШІ.

1. Використання сенсорів зі спортивними браслетами: досліджено використання сучасних сенсорів, вбудованих у спортивні браслети. Наприклад, Fitbit та Xiaomi Mi Band здатні вимірювати кількість кроків, відстань, серцебиття та якість сну. Ці дані можуть використовуватися для оцінки рівня фізичної активності та розробки персоналізованих тренувальних програм.

2. Системи GPS у спортивних годинниках: аналіз використання систем GPS у спортивних годинниках, таких як Garmin та Apple Watch. Ці пристрої дозволяють відстежувати трасу бігу, велосипедних поїздок, а також вимірювати інтенсивність тренувань. Отримані дані сприяють більш точному визначенню рівня фізичної активності.

3. Аналіз даних за допомогою штучного інтелекту: щодо аналізу зібраних даних, можна використовувати алгоритми штучного інтелекту, такі як машинне навчання та нейронні мережі [7]. Наприклад, застосування машинного навчання дозволяє прогнозувати оптимальні тренувальні навантаження на основі історії фізичної активності користувача.

4. Індивідуалізовані рекомендації через додатки для занять фізичною культурою і спортом: наші дослідження також вказали на успішне використання мобільних додатків для спорту, які використовують дані від сенсорів та алгоритмів ШІ. Наприклад, додатки від Under Armour Record чи Nike Training Club можуть надавати індивідуалізовані поради та рекомендації для оптимізації тренувань.

5. Послуги онлайн-консультування за допомогою ШІ:

Одним з інноваційних аспектів є використання штучного інтелекту для надання онлайн-консультування щодо фізичної активності. Платформи, такі як Virtuagym або MyFitnessPal, можуть використовувати аналіз даних для надання персоналізованих порад та планів тренувань через віддалений доступ.

Висновки. Використання IoT у поєднанні з ШІ може значно поліпшити моніторинг фізичної активності. Сучасні технології дозволяють не лише фіксувати параметри, але й аналізувати їх, надаючи індивідуалізовані рекомендації для кожного користувача. Здобуті результати підтверджують, що використання Інтернету речей та штучного інтелекту може бути важливим кроком у напрямку оптимізації фізичної активності та покращення якості фізичного виховання.

Список використаної літератури.

1. Бала Тетяна, Жук Вячеслав. Відповідність способу життя студентської молоді до рекомендацій міністерства охорони здоров'я України (МОЗ). *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2023. С. 176-183.

2. Жук Вячеслав, Михайленко Аліна. Аналіз ставлення здобувачів освіти до уроків фізичної культури та особистої навчальної діяльності у ЗВО. *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. 22-24.

3. Мамешина, М., Масляк, І. Функціональний стан серцево-судинної системи учнів початкової



школи. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021. С. 92–97

4. Cojocaru Adin et al. (2022). The Role of Physical Education and Sports in Modern Society Supported by IoT—A Student Perspective. *Sustainability*. 14. 5624. 10.3390/su14095624.

5. Masliak I, Mameshina M, Jagiello M. Physical Activity and cardiovascular function in 9-year-old schoolchildren: implications for health and well-being . *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 2023;2(1):18-23. DOI:10.15561/physcult.2023.0103

6. Petrova A., Bala T., Masliak I., Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport, Universitatea din Pitesti*. 2022. 22(4). P. 955–961.. DOI:10.7752/jpes.2022.04121

7. Wang C., Du C. Optimization of physical education and training system based on machine learning and Internet of Things. *Neural Computing and Applications*. 2022. pp. 1-16.



Ярослав Книш, здобувач освіти

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вступ. На даний час, на тлі різкого зниження рухової активності молодого покоління України через вимушене довготривале дистанційне навчання, особливо у приграничних районах, викликає серйозне занепокоєння стан фізичного розвитку учнівської молоді нашої країни. Довготривале знаходження школярів у вимушених статичних позах призводить до погіршення функціонування різних систем організму, що негативно відбивається на загальному стані їх здоров'я. Ряд авторів зазначають, що недостатня рухова активність школярів є однією з причин порушення постави, появи надлишкової ваги та інших порушень у фізичному розвитку. Крім цього, недостатня рухова активність знижує функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем дітей, внаслідок чого з'являються порушення неадекватної реакції серця на навантаження, зменшується життєва ємність легень тощо [1, 3].

Особливого значення ця проблема набуває у дітей старшого шкільного віку – період формування основних фізіологічних систем організму. Тому, виникає гостра потреба контролювати стан фізичного розвитку молоді України, задля своєчасного та адекватного реагування і, за можливості, корегування порушень у фізичному розвитку молоді України, від якої залежить майбутній демографічний та економічний потенціал нашої країни.

Мета дослідження – вивчити окремі показники фізичного розвитку учнів 10-11 класів закладів повної загальної середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Рівень фізичного розвитку школярів старших класів визначався за показниками довжини тіла, маси тіла, ЧСС і артеріального тиску.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих показників фізичного розвитку школярів 10-11 класів показав, що результати вимірювання довжини і маси тіла юнаків більші, ніж показники дівчат. Однак, ці відмінності не носять достовірний характер спостерігається ($p > 0,05$).

Порівнюючи результати ЧСС, систолічного і діастолічного тиску юнаків та дівчат 10-го класу, слід відмітити, що показники юнаків дещо нижчі, ніж дані учениць. При цьому, достовірність відмінностей спостерігається лише у показниках ЧСС ($p < 0,05$).

Розглядаючи дані фізичного розвитку школярів 11-го класу у статевому аспекті, слід відмітити, що юнаки вищі за дівчат, але результати мають не достовірний характер ($p > 0,05$). Порівнюючи результати маси тіла, варто зазначити, що показники юнаків достовірно вищі за дані дівчат ($p < 0,001$).

Аналіз даних ЧСС та артеріального тиску у статевому аспекті виявив, що показники юнаків нижчі, ніж дівчат, але ці відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$). Слід зазначити, що результати вимірювання діастолічного тиску хлопців та дівчат 11-го класу практично однакові ($p > 0,05$).

Аналізуючи дані рівня фізичного розвитку юнаків 10–11-х класів у віковому аспекті слід зауважити, що учні 11-го класу вищі за десятикласників та мають більшу масу тіла. Однак ці відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$). Слід зазначити, що юнаки 11-го класу мають дещо нижчі показники ЧСС артеріального тиску, ніж десятикласники, але достовірність відмінностей між результатами відсутня ($p > 0,05$).

Порівняння результатів фізичного розвитку школярок у віковому аспекті показало, що дівчата 11-го класу дещо вищі та важчі за десятикласниць, однак ці відмінності мають не достовірний характер ($p > 0,05$). Порівнюючи дані ЧСС, систолічного та діастолічного тиску старшокласниць, варто відмітити, що показники дівчат 11-го класу дещо нижчі за результати школярок 10-го класу, але ці відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Рівень співвідношення довжини і маси тіла школярів старших класів за індексом Кетлі показав, що учні 10-го класу мають нижчий за середній рівень, юнаки 11-го класу – середній рівень, дівчата 11-го класу – низький рівень.

Порівняння показників ЧСС хлопців та дівчат старших класів з нормами, показало що результати дещо вище нормативних.



Порівнюючи дані артеріального тиску учнів 10–11-х класів з нормативною шкалою, представленою за Л. П. Сергієнко [2], слід відмітити, що результати відповідають «середньому» рівню, за винятком показників дівчат 10-го класу, у яких вони «вище середнього» рівня.

Висновки.

1. У школярів старших класів встановлено незадовільний стан фізичного розвитку, оскільки показники ЧСС здебільшого вище норми, АТ – середні або вищі середніх нормативних показників, співвідношення довжини і маси тіла, в середньому, не відповідає нормам.

2. У віковому та статевому аспектах показники фізичного розвитку, в основному, достовірно не відрізняються ($p > 0,05$), за винятком показників ЧСС та маси тіла, де відмінності достовірні ($p < 0,05$, $0,001$).

Список використаної літератури.

1. Мамешина М., Масляк І. Динаміка показників рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]*. Харків : ХДАФК, 2023. С. 151–158.

2. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Підручник. К.: КНТ, 2010. 776 с.

3. 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 (JPES)*, 22(4), Art 121, 955-961, April 2022



Олександр Коваленко, здобувач другого (магістерського) рівня освіти

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ДО ПРОЯВУ ГНУЧКОСТІ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Вступ. Останнім часом в Україні значна увага науковців спрямована на вдосконалення процесу фізичного виховання в закладах освіти за рахунок впровадження різноманітних інноваційних засобів та форм фізичного виховання, перш за все, для підвищення рівня прояву рухових здібностей підростаючого покоління, який із року в рік, на жаль, неухильно знижується [1, 2, 4].

Серед усіх рухових здібностей особливе місце посідає гнучкість, оскільки значна кількість трудових та побутових дій пов'язана саме з проявом зазначеної якості. Недостатній рівень розвитку здібності до прояву гнучкості може призвести до неповноцінного існування людини в соціумі. Таким чином, виникає необхідність час від часу контролювати розвиток даної якості, задля корегування, у разі необхідності, змісту шкільного фізичного виховання.

Мета дослідження - визначити рівень розвитку гнучкості в учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку *гнучкості визначається* за показниками рухливості хребта, плечового та тазостегнового суглобів за допомогою тестів: нахил тулуба вперед, викрут прямих рук з палицею назад – уперед, позовжний шпагат.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи отримані результати розвитку гнучкості виявлено погіршення показників з віком, як у юнаків, так і дівчат 10-11 класів, за винятком результатів виконання позовжнього шпагату лівою юнаків, де спостерігається незначне покращення результатів. Слід відмітити, що зазначені відмінності, в основному, статистично не достовірні ($p > 0,05$). Виняток становлять показники рухливості хребта та рухливості плечового суглобу дівчат, де погіршення показників носить достовірний характер ($p < 0,05$). Так, у юнаків за результатами виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи зафіксовано погіршення результатів на 6,55%, викруту прямих рук з палицею назад – уперед на 2,21%, позовжнього шпагату правою на 4,72%, позовжнього шпагату лівою покращення результатів на 5,59%. У дівчат показники виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи знизилися на 8,68%, викруту прямих рук з палицею назад – уперед – на 5,78%, позовжнього шпагату лівою – на 1,78%, позовжнього шпагату правою – на 2,65%. Таким чином, найбільш значне погіршення результатів, як у юнаків, так і дівчат спостерігається за даними виконання нахилу тулуба вперед.

Порівнюючи отримані показники з оцінювальними критеріями, представленими В. М. Сергієнко [3], визначено, що всі показники, які відображають рівень розвитку гнучкості дорівнюють оцінці 3 бали, що за рівневою шкалою відповідає середньому рівню.

В результаті дослідження встановлено хвилеподібний характер змін за віком у рівні розвитку гнучкості за оціночною шкалою. Діапазон змін показників розвитку у хлопців становить від 10,0 до 19,5% – низький рівень; від 16,5 до 22,0% – нижче за середній рівень; від 26,5 до 41,5% – середній рівень; від 22,5 до 35,0% – вище за середній рівень; від 0 до 7,5% – високий рівень. Діапазон змін показників розвитку гнучкості у дівчат становить від 3,5 до 8,5% – низький рівень; від 20,0 до 38,0% – нижче за середній рівень; від 24,0 до 42,0% – середній рівень; від 20,0 до 39,5% – вище за середній рівень; від 3 до 12,5% – високий рівень.

Слід зазначити, що у дівчат виявлено менший, ніж у хлопців, відсоток оцінок, що відповідають низькому рівню розвитку гнучкості та більший відсоток оцінок, що відповідають високому рівню розвитку гнучкості.

Висновки.

1. Школярі 10-11 класів мають середній рівень розвитку координаційних здібностей та гнучкості.
2. Показники розвитку гнучкості, як у юнаків, так і дівчат обох вікових груп з віком погіршуються, але, в основному, не достовірно ($p > 0,05$). Найсуттєвіше погіршення результатів виявлено в показниках рухливості хребта.
3. Для підвищення рівня розвитку гнучкості у процес фізичного виховання учнів старших класів



слід включати різноманітні спеціально-спрямовані вправи.

Список використаної літератури.

1. Бала Т.М., Сванадзе А.С., Кузьменко І.О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ*. 2017. №6(88). С. 10–13.
2. Мамешина М., Масляк І. Динаміка показників рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]*. Харків : ХДАФК, 2023. С. 151–158.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Підручник. К.: КНТ, 2010. 776 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 (JPES)*, 22(4), Art 121, 955-961, April 2022



Анастасія Коленченко, Катерина Чупир

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Харків, Україна

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ЗА ОЗДОРОВЧИМ НАПРЯМКОМ «ФІТНЕС-МІКС»

Вступ. Реформування вищої освіти в Україні не оставило осторонь і фізичне виховання здобувачів вищої освіти. Ця галузь наразі переживає складний процес адаптації до роботи в нових умовах, пов'язаних у багатьох вишах з переходом на дистанційне навчання за факультативною формою. За даними вітчизняних дослідників традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти, змістовна частина якої побудована на суворій регламентації й авторитарності освітнього процесу, на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури [2].

Аналіз досліджень та публікацій показав, що зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України потребує пошуку нових підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, використання сучасних напрямків рухової активності оздоровчого спрямування. Головним завданням фізичного виховання сьогодення є забезпечення постійного інтересу здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я [1].

Пріоритетна мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти у сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є проведення аналізу зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять напрямком «фітнес-мікс», а також огляд засобів інформування студентів про фізкультурно-спортивні можливості у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна під час воєнного стану.

Методи дослідження. Проведено аналіз залучення студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять напрямком «фітнес-мікс» при дистанційній факультативній формі освітнього процесу. Методи дослідження: огляд сучасної літератури за темою дослідження, моніторинг інтернет-ресурсів, системний аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При дистанційній факультативній формі фізичного виховання студентів доцільно використовувати напрями рухової активності, які забезпечать їй достатній обсяг в домашніх умовах обмеженого доступу до спеціалізованого обладнання та інвентарю: аеробіка, фітнес, силова підготовка з використанням ваги власного тіла тощо. Фізкультурно-спортивні уподобання студентів наразі різноманітні, але постійно високою популярністю користуються заняття сучасними видами аеробіки оздоровчої направленості. Сьогодні популярним засобом фізичного виховання студентів є напрямок «фітнес-мікс». Це комплекс вправ, який дозволяє з максимальною інтенсивністю та ефективністю опрацювати всі групи м'язів. Вправи з різних видів фітнесу або комбінуються в межах одного тренування або розподіляються на кілька занять. Це дозволяє давати м'язам оптимальне навантаження, не перевтомлюючи їх [3, 5, 6].

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна напрямком «фітнес-мікс» застосовується у спортивно орієнтованому фізичному вихованні. Переважна студентська аудиторія – дівчата у віці від 17 до 28 років. Інформацію про можливості спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачі вищої освіти отримують через сайти і сторінки у соціальних мережах університету та органів студентського самоврядування. Залучення ж студентів на заняття проводиться за допомогою Google-форми, доступної з будь-якого комунікаційного пристрою: комп'ютеру, ноутбуку, смартфона, планшету тощо [4].

Виклики, поставлені під час військового стану перед вищою освітою у цілому і, зокрема, перед фізичним вихованням студентів, поставили нові завдання перед фахівцями. Фітнес-мікс є одним з самих популярних видів оздоровчої направленості. Зазначимо, що у 2022-2023 навчальному році 189 здобувачок вищої освіти обрали для факультативних дистанційних занять напрямком «фітнес-мікс», що склало 22,8 відсотки від загальної кількості студентів, які займались спортивно орієнтованим фізичним вихованням у Каразінському університеті. За два місяці, що минули з початку 2023-2024 навчального року кількість здобувачок вищої освіти, які зареєструвалися на заняття фітнес-міксом склало 176 осіб.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Оскільки здобувачі вищої освіти мають можливість приєднуватися до занять протягом усього навчального року можна прогнозувати кінцевий показник на рівні минулорічного.

Висновки. В результаті проведеного аналізу встановлено, що Загалом можна констатувати, що напрямок «фітнес-мікс», який постійно розвивається та вдосконалюється, є сучасним видом оздоровлення студентської молоді. Практика застосування цього напрямку оздоровчої рухової активності у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна показала його популярність та доцільність використання в освітньому процесі.

Список використаної літератури.

1. Мунтян В. С., Попошаєв О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 109–115.
2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109–114.
3. Собко І. М., Зеленцова А. О. Заняття з Fitness mix для підвищення фізичної активності студентської молоді. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді у XXI столітті. 2021, Вип.3. С. 109-112.
4. Темченко В., Тимченко Г., Коленченко А., Чупир К., Коник Г., Акінін Л. Застосування сервісів Google при факультативній формі занять зі спортивно орієнтованого фізичного виховання. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2022, №6. С. 77-87
5. Fomenko E. V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. № 7. P 31–36.
6. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V., Karpets L., Pustovoi B., Yefimenko P., Perevoznyk V., Mishin M., Kanishcheva O., Paevskiy V. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2018. 9(6). P 673–680.



Андрій Компанісець, Ірина Кузьменко, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ІНВЕНТАРЮ ТА ОБЛАДНАННЯ НА СУЧАСНИХ УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Одне із найважливіших завдань уроків фізичної культури – це зміцнення здоров'я учнів. Однак, на сьогоднішній день відмічається зниження інтересу дітей до занять фізичними вправами [1, 2]. Однією із причин є одноманітний, застарілий інвентар і обладнання, недостатня його кількість, що не дозволяє зробити урок фізичної культури цікавим, сучасним та в повній мірі реалізувати зміст варіативних модулів оновленої модельної навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти [3].

Оптимізація освітнього процесу, відповідно до сучасних потреб, можлива за рахунок використання нестандартного спортивного інвентарю та обладнання.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний інвентар та обладнання для використання на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Міністерство освіти і науки України у 2023 році затвердило оновлений перелік обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти [4]. Цікавими, універсальними та ефективними для застосування у освітньому процесі, на нашу думку, є наступні.

Доріжка акробатична гумова – надійна основа для виконання гімнастичних вправ та активних ігор з дітьми. Надувне устаткування досить просте у використанні, у нерозгорнутому виді займає невелику частину простору, регульована твердість робить його унікальним і спроможним підлаштовувати під будь-яку вагу і рівень фізичної підготовленості школяра. Акробатична гумова доріжка допомагає покращити техніку виконання різноманітних стрибків, дозволяє запобігти багатьох травмам та робить урок набагато цікавішим та веселішим.

Розумна скакалка – це ідеальний гаджет для тренувань з доступними функціями таймеру, лічильнику стрибків, підрахунку калорій і спалюваного жиру, часу. Ці параметри продумані в датчику, розташованому всередині ручки пристрою. Може використовуватися на вулиці, в спортивному залі чи іншому приміщенні. Технологія здатна зберегти отриману інформацію, що є дуже зручним для вчителя фізичної культури у контролі під час виконання вправ. На відміну від звичайної скакалки, розумна скакалка викликає більшу зацікавленість у дітей.

Орбітрек – багатофункціональний тренажер дає навантаження на різні м'язові групи та функціональні системи, що підвищує рівень фізичної підготовленості та загальний рівень здоров'я. Є одним з найкращих кардіотренажерів. На відміну від бігової доріжки, він помірно розподіляє навантаження на різні групи м'язів, дозволяючи робити рухи як вперед, так і назад. Зміна кута нахилу педалей забезпечує посилення навантаження. Перевагою його є також можливість для використання дітьми різного віку.

Диск здоров'я – один з найпопулярніших, простих, компактних і дуже ефективних тренажерів для занять як на уроках фізичної культури, так і в домашніх умовах. В основі виконання вправ лежать обертання і скручування. Вправи, що виконуються на тренажері, сприяють зміцненню сили м'язів живота, спини, ніг; підвищенню функціонального стану вестибулярного аналізатору; підвищенню гнучкості хребетного стовпа; поліпшенню роботи внутрішніх органів. Можна підібрати найрізноманітніші фізичні вправи та поєднувати з додатковим інвентарем (наприклад зі стрічками-еспандерами).

Фітнес-канат – цікаве та корисне спорядження, що сприяє розвитку великої кількості різноманітних м'язів (рук, спини, черевного пресу, передньої та задньої поверхні стегна). Важливо, що задіяні як поверхневі, так і розташовані глибоко м'язові волокна. Спорядження досить просте та головне – не травмонебезпечне. Сприяє розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, дає можливість урізноманітнювати зміст уроку фізичної культури.

Висновки.

1. Використання сучасного інвентарю та обладнання на уроках фізичної культури підвищує мотивацію школярів до занять фізичними вправами, сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню функці-

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



онального стану систем організму, формуванню рухових умінь, що позитивно відображається на стані здоров'я.

2. Одним із найбільш цікавих та ефективних в освітньому процесі, на нашу думку, може бути такий інвентар і обладнання як доріжка акробатична гумова, розумна скакалка, орбітрек, диск здоров'я, фітнес-канат.

Список використаної літератури.

1. Компанієць Андрій, Кузьменко Ірина. Використання нестандартного інвентарю та обладнання на уроках футболу. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. С. 113–115.

2. Krivoruchko Natalia, Masliak Irina, Bala Tetiana, Shesterova Ludmilla, Mameshina Margarita, Kuzmenko Irina & Kotliar Sergey. Physical health assessment of 10-16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS). 2018. № 9(4), pp. 1498-1506.

3. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

4. <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/64b/fdf/d0e/64bfdfd0e0ea8058048336.pdf>



Геннадій Коник, Наталія Груцяк

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Харків, Україна

ВОЛЕЙБОЛ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Вступ. В умовах впровадження карантинних обмежень та воєнного стану, коли здобувачі вищої освіти весь час вимушені витратити лише на розумову активність при дистанційній формі навчання, надзвичайної актуальності набуває проблема забезпечення достатнього обсягу рухової активності студентської молоді. Саме тому питання збереження та покращення здоров'я студентів, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших. Сучасні умови формують нові вимоги до змісту фізичного виховання студентів: застосування видів спорту, які є популярними серед студентської молоді, а також оздоровчого спрямування навчально-тренувальних занять [3].

Відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання для ефектної реалізації фізичного виховання молоді в таких умовах. Однією з ключових проблем при цьому стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти для збереження їхнього здоров'я в умовах вкрай обмеженої рухової активності. Дослідниками на підставі підсумків здійсненого педагогічного аналізу запропоновано систему організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання задля створення можливості підтримки належного рівня рухової активності студентів, виокремлено цільове скерування дистанційного навчання у реалізації фізичного виховання студентів та використання векторних інформаційних технологій у цьому процесі, що відкриває нові перспективи розвитку галузі та має стати основою стратегії розвитку фізичного виховання. З'ясовано, що застосування технологій дистанційного навчання дозволяє забезпечити цілісне багатоаспектне фізичне виховання, спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я студентів в ситуації вимушеного обмеження їхньої рухової активності [2, 4].

Мета дослідження. Метою дослідження є проведення огляду інформаційних технологій як засобів дистанційного навчання, а також залучення здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять волейболом під час воєнного стану.

Методи дослідження. Методами дослідження є огляд сучасної літератури за темою дослідження, моніторинг інтернет-ресурсів, системний аналіз та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для організації дистанційних занять з фізичного виховання необхідне гарне планування. Викладач при цьому має бути гнучким, експериментувати, підлаштовуватись під реалії та власні вподобання. А в реалізації креативних задумів, допоможуть сучасні онлайн-ресурси:

- Google Classroom – завдяки цьому сервісу можна проводити тести, ділитися враженнями від уроку, надсилати зворотний зв'язок. Спілкування з викладачем надзвичайно важливе для здобувачів вищої освіти;

- Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook – месенджери актуальні для зручного спілкування в освітньому процесі, дозволяють втілити індивідуальний та груповий підхід. Якщо у студентів виникнуть запитання щодо виконання будь-якої вправи, вони можуть поставити їх у зручному месенджері та отримати відеовідповідь;

- YouTube та Google Drive – зручні платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів для здобувачів освіти;

- Skype, Zoom та Google meet – відеочати для проведення дистанційного заняття з фізичного виховання в реальному часі [1].

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна з введенням воєнного стану освітній процес проводиться дистанційно. Не є винятком і фізичне виховання, заняття з якого є до того ж факультативними і не мають підсумкового контролю. Студенти обирають для дистанційних занять вид спорту або рухової активності за допомогою Google-форми, доступної з будь-якого пристрою: комп'ютеру, ноутбуку, смартфона, планшета тощо. Реєстраційна форма прикріплена до корпоративної адреси електронної пошти кафедри фізичного виховання та спорту, що надає можливість оперативно отримувати та обробляти отримані дані.

Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту у здобувачів вищої освіти. Навчальний про-

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



цес проводиться за двома напрямками: фізкультурно-оздоровчим та спортивним. Розподіл студентів за напрямками проводиться у залежності від їхньої фізичної та технічної підготовленості. Головним завданням фізичного виховання є забезпечення достатнього обсягу фізичної активності для підтримання і удосконалення спортивної майстерності.

У 2021-2022 навчальному році до введення воєнного стану волейболом у Каразінському університеті займалося понад 240 студентів, але вже наступного навчального року кількість студентів, які обрали волейбол при дистанційній формі занять, скоротилася до 140 осіб (16,9% від загальної кількості студентів, які займалися фізичним вихованням), 106 з яких займалися у спортивно орієнтованих групах фізичного виховання, а 34 – у спортивних групах.

У першому семестрі 2023-2024 навчального року відсоток кількості студентів, які обрали заняття волейболом практично не змінився – 16,6%, але загальна їх кількість дещо зменшилась і складає 123 студенти. Як і раніше, навчально-тренувальні заняття проводяться протягом усього навчального року з метою підтримки зацікавленості студентів до регулярної фізичної активності.

Висновки. В результаті проведеного аналізу встановлено, що волейбол є доступним та популярним видом оздоровлення студентської молоді. Практика застосування цього командного ігрового виду спорту для фізичного виховання здобувачів вищої освіти Каразінського університету показала доцільність його використання в навчальному процесі в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану.

Список використаної літератури.

1. Авдєєва Т. В., Луговська Н. М. Сучасні виклики фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. [Електронний ресурс]: <https://naurok.com.ua/suchasni-vikliki-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-321821.html>
2. Гребінка Г. Я., Куспиш О. В., Кубрак Я. Д., Рожко О. І. Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2020. 3(123). С. 33–37.
3. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 6 (137). С. 19-22.
4. Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2022. (207), С.189-194. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194>



Ірина Кузьменко¹, к.фіз.вих., доцент,

Андрій Сирбу¹

Юрій Дядюк²

¹Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

²КЗ «Харківський ліцей №5 Харківської міської ради»

ВИКОРИСТАННЯ РОЗШИРЕНЬ GOOGLE CHROME ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Вимушений перехід на дистанційне навчання змушує вчителів шукати нові підходи для організації та проведення ефективних уроків фізичної культури [2, 3]. В реалізації цього завдання допомагають сучасні онлайн-ресурси [1].

Найбільшою популярністю користуються сервіси Google Chrome, де пропонується також багато цікавих розширень [4], які можуть використовуватися для оптимізації роботи вчителя фізичної культури. Вони швидко встановлюються, не займають місце на диску комп'ютера, завжди доступні, можна користуватися на будь-якому гаджеті, де встановлений Google Chrome.

Розширення – це сторонні надбудови, які доповнюють і розширюють функціональні можливості Google-сервісів. З їхньою допомогою можна створювати документи, презентації, тести, редагувати світлини та відео, спілкуватися тощо.

Мета дослідження – проаналізувати найбільш ефективні розширення Google Chrome для підготовки та проведення дистанційних уроків фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожен урок починається з контролю відвідування. Найпростіший спосіб зберегти список відвідувань для зустрічей Google Meet та зекономити час – це використання додатку *Google Meet Attendance List*. Це розширення дозволяє автоматично створювати список присутніх; надає можливість самостійно зберегти цей список; збережені дані містять дату зустрічі та інформацію про кожного учасника: час приєднання та час перебування на зустрічі; є наявна інформаційна панель для перегляду історії зустрічей.

Під час дистанційного навчання важлива організація зворотнього зв'язку з учнями, наприклад, щоб прокоментувати виконане завдання, оцінити, похвалити або вказати на помилки. Оперативно, ефективно та, що досить важливо, з затратою мінімальної кількості часу це можна зробити за допомогою голосового повідомлення, використовуючи розширення *Talk and Comment*. Воно дозволяє записувати голосові повідомлення й зберігати їх у зручному сховищі, відправляти електронною поштою або розмішувати у соціальних мережах, прикріплювати до виконаного завдання.

Для запису екрану і вебкамери на дистанційному уроці фізичної культури можна скористатися відеоредактором *Clipchamp*. Також це розширення дозволяє редагувати відеоролики всіх розмірів, не виходячи з браузера, додавати до відео спецефекти, текст, переходи, музику та інше, що має важливе значення під час підготовки вчителя до проведення уроку. За допомогою цього розширення можна створити цікаві та ефектні відео виконання ЗРВ, спеціальних вправ, технічних та тактичних елементів, демонстрацію вправ, рекомендованих для самостійного опрацювання учнями.

На уроці фізичної культури часто доводиться встановлювати обмеження на виконання певної роботи. Досить зручно це робити за допомогою розширення *Alarm Clock Timer & Stopwatch*. Цей інструмент дозволяє встановлювати таймер чи використовувати секундомір, відображає його на екрані, після спливання часу подає відповідний сигнал.

Висновки.

1. Розширення Google Chrome можуть допомагати вчителям оптимізувати роботу та спілкування з учнями під час дистанційного навчання, заощадити час, зробити урок фізичної культури цікавішим і результативнішим.

2. На дистанційному уроці фізичної культури ефективним, на нашу думку, є використання таких розширень як Google Chrome як *Talk and Comment*, *Google Meet Attendance List*, *Clipchamp*, *Alarm Clock Timer & Stopwatch*.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Список використаної літератури.

1. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, 53, 2021. С. 9-22.
2. Кузьменко Ірина. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2022. С. 187–197.
3. Сирбу Андрій. Інноваційні види рухової діяльності як засіб підвищення здоров'я школярів. *Новини науки: дослідження, наукові відкриття, інноваційні технології: Збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та обдарованої молоді*, м. Рівне, 15–16 квітня 2021 р. / редкол.: О.В. Штрімайтіс та ін. Рівне: КЗВО «Рівненська медична академія», 2021. С. 276–277.
4. <https://chromewebstore.google.com/?hl=uk>



Василь Мазін, д.п.н., професор
Роман Оржицький, аспірант
НУ «Запорізька політехніка»
Класичний приватний університет
Запоріжжя, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЄВРОПИ ТА УКРАЇНИ

Вступ. Ніколи ще проблема низької рухової активності серед здобувачів загальної середньої освіти не стояла так гостро, як сьогодні [3]. Це зумовлено багатьма факторами, і один із головних є те, що зміст уроків фізичної культури і спорту є застарілим, і з часів незалежності України майже не змінювався [4]. Урок фізичної культури для школярів стає все більш не цікавим та малокорисним, внаслідок чого настає дефіцит рухової активності. Одним із шляхів модернізації змісту процесу фізичного виховання є включення до програми предмету «Фізична культура» вправ, запозичених із такого виду спорту як бокс [1].

У багатьох країнах Європи бокс як шкільний вид спорту стає дедалі популярнішим, частіше визнається цінним засобом не тільки як фізичної підтримки учнів, а й прищеплення таких важливих цінностей, як і дисципліна та самовпевненість [1,3]. Унікальне поєднання фізичної активності, стратегічного мислення та розумової сили робить бокс захоплюючим видом спорту.

Мета дослідження. Порівняння трьох підходів до застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти у Швейцарії, Німеччині та Україні, з метою запозичення найкращих результатів для створення власного модулю «Бокс» для закладів загальної середньої освіти України.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних Інтернету.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні було розглянуто досвід впровадження засобів боксу у Швейцарії, Німеччині та Україні. Проаналізувавши отримані результати застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в Європі та Україні, можливо зробити висновок, що на сучасний час ця методика активно застосовується у ряді країн, та має багато позитивних моментів. Серед основних переваг застосування боксу, відмічених у дослідженні, можливо зазначити – це покращення дисципліни, впевненості у собі та власних силах, поліпшення здатності спілкування з оточуючими та у суспільстві, здатність до самостійного вирішення багатьох повсякденних проблем, самоконтроль у поведінці та емоціях, протидія необґрунтованому насильству та булінгу, та покращення здоров'я та фізичних здібностей.

При порівнянні між собою європейського та українського досвіду застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання, можливо зробити висновок, що у Європі цей засіб активно застосовується за останні десятиріччя, тоді як в Україні бокс застосовується у закладах освіти з військовою направленістю.

Розроблення експериментального модулю «Бокс» має науково-практичне завдання підвищення зацікавленості у фізичному вихованні та покращення фізичної підготовленості школярів. Після застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання, як зазначають автори експериментів, у школярів виріс інтерес до заняття фізичною культурою. Цей факт надихає нас на розробку авторського модулю «Бокс» для українських шкіл. Програма з удосконалення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах України за допомогою засобів боксу, повинна бути розроблена і для ведення дистанційної освіти, при цьому повинні бути підібрані спеціальні боксерські вправи, які можуть бути виконаними в домашніх умовах, контроль за якими можливо проводити у режимі онлайн.

Після застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання, як зазначають автори експериментів, у школярів виріс інтерес до заняття фізичною культурою. Цей факт надихає нас на розробку авторського модулю «Бокс» для українських шкіл.

Висновки. Узагальнення європейського та українського досвіду застосування засобів боксу у програмі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти свідчить про ефективність застосування даної програми. Також сучасні події в Україні висувають ряд нових вимог до процесу фізичного



виховання молоді. Насамперед це здатність до самооборони, високі показники фізичної підготовленості, властивість людини розважливо діяти у критичних ситуаціях, пропаганда здорового способу життя. Бокс як шкільний вид спорту може стати цінним та збагачуючим досвідом для учнів. Він сприяє не тільки фізичній силі та фізичній формі, але також розумовій силі та розвитку особистості. Завдяки тренуванням з боксу молоді люди набувають таких важливих життєвих навичок, як впевненість у собі, наполегливість та чесна гра, які також знадобляться їм в інших сферах життя. Тому надзвичайно важливо продовжувати просувати та підтримувати бокс як шкільний вид спорту, щоб надати учням цілісний та збагачуючий освітній досвід.

Список використаної літератури

1. Arseneau, E., Mekary, S., & Leger, L. A. VO(2) requirements of boxing exercises. *J Strength Cond Res.* 2011. S348-359. DOI:10.1519/JSC.0b013e3181ef64cb.
2. Enlignevan Zanten. *Ecole de la Périphérie*, Paris: Presse Universitaire de France. 2001. DOI:10.3917/puf.vanza.2012.01.
3. Stefan Käser. Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport Diploma Thesis. 2003 138 Pages, Grade: 6.0 Schweiz (Entspricht 1.0).
4. Pitin, M., Okopnyy, A., Tyravska, O., Hutsul, N., Ilnytskyi, I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sports.* 2017. S 1024-1030. DOI:10.7752/jpes.2017.s3157.



Маргарита Мамешина, к.фіз.вих., Ірина Масляк, к.фіз.вих., професор

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Ефективність управління процесом фізичного виховання в закладах освіти залежить від контролю розвитку фізичних якостей. При цьому, наукова спільнота [2, 6], зазначає, що провідною якістю є координаційні здібності, які відіграють важливу роль в різних видах рухової діяльності.

Науковими дослідженнями доведено, якщо цілеспрямовано впливати на розвиток координаційних здібностей їх рівень значно покращується [5]. Тому, на наш погляд, важливого значення набуває оцінка й аналіз рівня розвитку координаційних здібностей. Так, систематичний контроль розвитку координаційних здібностей є основою ефективного добору засобів, методів та методичних прийомів розвитку не тільки зазначеної якості, а і сприятиме покращенню інших фізичних якостей учнівської молоді. За цією проблемою проведено чимало наукових досліджень [1, 3]. Втім, питання оцінки розвитку здібності до збереження рівноваги здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти, висвітлено не достатньо.

Мета дослідження - визначити рівень прояву здібності до підтримки статичної рівноваги здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти.

Методи дослідження. Дослідження проводили на базі Харківського фахового вищого художнього коледжу. Обстежено 55 здобувачів освіти 16-17 років. Для досягнення поставленої мети застосовано наступні методи: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Здатність до підтримки статичної рівноваги досліджували за методикою Бондаревського (с).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене порівняння середніх показників виконання статичної рівноваги за методикою Бондаревського з нормативними оцінками [4], виявило, що результати студентів обох вікових груп відповідають оцінці 3 бали. Зазначене свідчить про середній рівень розвитку здібності до підтримки статичної рівноваги досліджуваного контингенту.

Аналізуючи отримані дані у статевому аспекті (Табл. 1), встановлено, що показники хлопців 17 років достовірно кращі за результати дівчат ($p < 0,01$). У показниках студентів 16 років суттєвих розбіжностей не виявлено ($p > 0,05$).

Проведене порівняння аналогічних даних у віковому аспекті (Табл. 1), вказує на те, що результати студентів 17 років кращі за дані студентів 16 років і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку статичної рівноваги у статевому та віковому аспектах

Показники		16 років		17 років	
		n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)	Хлопці	12	42,25±10,38	15	44,86±1,12
	Дівчата	12	41,83±3,78	16	43,50±2,66
t		0,38		2,78	
p		>0,05		<0,01	
Показники		Хлопці		Дівчата	
Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)	16 років	12	42,25±10,38	12	41,83±3,78
	17 років	15	44,86±1,12	16	43,50±2,66
t		2,69		2,39	
p		<0,05		<0,05	

Висновки.

1. Виявлено середній рівень розвитку здібності до утримання статичної рівноваги в здобувачів



освіти 16-17 років.

2. Аналіз показників прояву здібності до утримання статичної рівноваги свідчить, що результати хлопців превалюють на даними дівчат. Достовірні відмінності спостерігали в результатах студентів 17 років ($p < 0,01$), не достовірні – в показниках студентів 16 років ($p > 0,05$).

3. У віковому аспекті виявлено, що результати студентів 17 років достовірно вищі за дані учнів 16 років ($p < 0,05$).

Список використаної літератури.

1. Бала Т.М., Сванадзе А.С., Кузьменко І.О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. Науковий часопис НПУ 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 НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2016. №11(81). С. 57–60.
3. 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.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 439 с.
5. Masliak 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, Issue 2. –December. p.p. 20–27.
6. Masliak I.P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. vol. 22(2). pp. 92–98.



Олександра Маміна, Вікторія Пономарьова, здобувачки вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛИ ШКОЛЯРІВ 14-ти РОКІВ

Вступ. Аналіз проведених досліджень за останні роки свідчить про значне погіршення стану здоров'я підростаючого покоління [1; 3; 5]. Серед основних причин науковці відмічають: недостатній рівень рухової підготовленості; недотримання режиму дня та незбалансоване харчування; інтенсифікація навчального процесу; зниження інтересу до занять фізичними вправами тощо, і як наслідок, зниження загальної рухової активності дітей [3–5]. Слід зазначити, що будь-яка рухова активність людини пов'язана з природним проявом різних м'язових зусиль динамічного й ізометричного характеру. Зауважимо, що у цих м'язових проявах найбільш важливе місце посідає така фізична якість, як сила [6]. Таким чином, визначення рівня розвитку сили учнів закладів загальної середньої освіти є актуальним.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили учнів 9-го класу закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку сили ми визначали за даними виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), утримання бічного упору (с) та піднімання тулуба в сід (кількість разів).

Розглядаючи отримані показники виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи за статтю, виявлено, значне та достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,001$).

Порівнюючи отримані показники з нормами, представленими Л. П. Сергієнком [2], виявлено, що дані хлопців дорівнюють 3 балам, а результати дівчат 2 балам, що свідчить про середній та нижче за середній рівень розвитку сили м'язів рук.

Аналізуючи показники рівня розвитку статичної сили за результатами виконання утримання бічного упору, визначено, що у статевому аспекті, спостерігається домінування результатів хлопців над показниками дівчат, однак ці відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

При порівнянні результати з нормативними оцінками, представленими Л. П. Сергієнком та В. М. Лишевською [7], виявлено, що дані школярів 9 класу, дорівнюють оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень розвитку статичної сили.

Розглядаючи отримані результати виконання піднімання тулуба в сід у статевому аспекті, виявлено, значне превалювання даних хлопців над показниками дівчат ($p < 0,05$).

Порівнюючи дані з оціночною шкалою, представленою Л. П. Сергієнком [2], встановлено, що як у хлопців, так і у дівчат результати дорівнюють оцінці 2 бали, що свідчить про нижче за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу.

Таким чином, визначаючи загальний рівень розвитку сили, встановлено, що показники учнів 9 класу, як у хлопців, так і у дівчат, в середньому дорівнюють оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень розвитку сили.

Висновки:

1. Встановлено середній рівень розвитку сили, як у хлопців, так і у дівчат 9 класу, який дорівнює оцінці – 3 бали.
2. За статтю виявлено достовірне превалювання результатів хлопців, над даними дівчат.

Список використаної літератури:

1. Криворучко Н. В., Лісін Р. В. Рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків. ХДАФК. 2019. С. 124–133.
2. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. Підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
3. Anhelina Petrova, Tanya Bala. The cardiorespiratory system state of the 10th-11th grade boys after the introduction of the variable module "Crossfit". *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Kharkiv:



KhSAPC, 8(3). 2020. P. 20–33.

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 (JPES)*, 22(4), Art 121, 955–961.

5. Bala T. M., Azhippo A. Yu. Development of flexibility of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence. *Slobozhanskyi herald of science and sport Scientific and theoretical journal* № 5(61). Kharkiv 2017. P. 9–13.

6. <https://core.ac.uk/download/pdf/18431407.pdf>

7. <https://core.ac.uk/download/pdf/304295923.pdf>



Ганна Москаленко, здобувач освіти, Маргарита Мамешина, к.фіз.вих.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ В ЖИТТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Протягом останнього десятиріччя стрімко зростає кількість осіб, зареєстрованих, щонайменше в одній, а частіше за все, в кількох соціальних мережах [1, 5]. Враховуючи, зростаючий інтерес суспільства до спілкування в соціальних мережах та утворення різноманітних віртуальних спільнот, науковці здійснюють пошук щодо застосування соціальних мереж для заохочення учнівської молоді до отримання нових знань; реалізації принципів безперервної освіти; створення цікавого контенту, що забезпечить учнівську молодь якісними додатковими знаннями [3].

Популярні серед учнівської молоді соціальні мережі (Facebook, Telegram) можуть бути використані, як засіб інформаційної підтримки навчальної діяльності формального та неформального спрямування, та створювати позитивне відношення до навчання [2].

Таким чином, вміле використання соціальних мереж у освітньо-виховному процесі та культурно-просвітницькій діяльності стимулює творчий розвиток, уміння правильного пошуку інформації, відсіювання фейкових повідомлень, створення власних цікавих дописів на будь-яку тематику тощо [4].

Тому, визначення ставлення сучасної учнівської молоді до соціальних мереж дасть можливість ефективно організувати освітній процес, налагодити міжнародну співпрацю, налагодити зворотній зв'язок між студентами та викладачами.

Мета: встановити ставлення учнівської молоді до соціальних мереж.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Опитування проведено на базі Харківської державної академії фізичної культури. В ньому приймали участь здобувачі освіти 3 й 4 курсів спеціальності Середня освіта (Фізична культура) (6 хлопців та 9 дівчат).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження показало, що для більшості здобувачів освіти інтернет це допомога у разі потреби (60,00%), 26,67% – щоденна потреба, 13,33% – трата часу.

Встановлено, що студенти активно користуються соціальними мережами продовж навчальних днів. Так, час проведений в соціальних мережах становить: 1-2 години (33,33%), 3-6 години – 46,67%, більше 6 годин – 20,00%.

Аналізуючи відповіді щодо мети користування інтернетом з'ясовано, що для 66,67% опитуваних – є основним джерелом інформації для освітнього процесу, 20,00% – для спілкування, а 13,33% – з відповіддю не визначилися. Визначаючи які саме електронні освітні ресурси використовуються, встановлено, що здобувачі освіти, здебільшого використовують сайт створений в академії й текстові ресурси (онлайн посібники).

Відповідаючи на питання якими справами студенти можуть нехтувати заради «посидіти в інтернеті», виявлено, що тільки 16,67% хлопців та 22,22% дівчат – нехтують заняттями спортом; 22,22% опитуваних – хобі; а домашніми справами – 83,33% хлопців і 77,78% дівчат.

Аналіз відповідей щодо популярності соціальних мереж серед учнівської молоді свідчить про те, що більша кількість респондентів (93,33%) обирають Telegram. Із них (71,43%), тому, що зручний інтерфейс, а 28,57% – друзі користуються цією соціальною мережею.

Таким чином, проведене дослідження свідчить про те, що здебільшого здобувачі освіти використовують інтернет для освітнього процесу, популярною соціальною мережею є Telegram.

Висновки:

1. Аналіз результатів свідчить, що 60,00% студентів звертаються до інтернету за потреби, а для 26,67% – це щоденна потреба. При цьому більша кількість опитуваних (46,67%) активно користуються ним продовж 3-6 годин.

2. Встановлено, що основною метою користування інтернетом є отримання інформації яка допомагає в освітньому процесі (66,67%) і для цього здобувачі освіти використовують сайт академії та текстові ресурси.

3. Проведене дослідження виявило, що у рейтингу популярності серед здобувачів Telegram за-

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



ймає перше місце (93,33%), заради інтернету опитувані можуть знехтувати домашніми справами (83,33% хлопці і 77,78% дівчата).

Список використаної літератури:

1. Биков В. Ю. Відкрите навчальне середовище та сучасні мережні інструменти систем відкритої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2010. 2 (9). С. 9–15.
2. Жалдак М. І. Педагогічний потенціал впровадження дистанційних форм навчання. *Інформаційні технології в навчальному процесі : матеріали науково-методичного семінару*. 2009. С. 6–8. 6.
3. Кучаковська Г. А. Роль соціальних мереж в активізації процесу навчання інформативних дисциплін майбутніх учителів початкової школи. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2015. 47(3). С. 136–149.
4. Мина Ж. В. Соціальні мережі як засіб інформаційної підтримки учнівської та студентської молоді у навчально-виховному процесі та професійному виборі. *Прикладні соціально-комунікаційні технології*. 2021. Том. 32(71). С. 278–282.
5. Нестеренко Г. О., Тишкова О. В. Сучасні соціальні мережі як інструмент неформальної освіти. Гілея. *Науковий вісник*. 2011. 49(7). С. 451–458.



Олег Ольховий, д.фіз.вих., професор,
Михайло Санін, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕКРЕАЦІЙНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Вступ. Регулярна фізична активність у чоловіків середнього віку може знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, тривоги та депресії. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує щонайменше 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень, щоб побачити значні переваги для здоров'я дорослих осіб. Ці рекомендації також можуть стосуватися людей у яких в наявності існують певні вади чи хронічні захворювання. Wen C.P. et al. заявляють, що 90 хвилин на тиждень фізичних вправ помірної інтенсивності можуть принести користь особам із ризиком серцево-судинних захворювань. Проте, існують різні перешкоди, які заважають чоловікам середнього віку виконувати рекомендації щодо фізичної активності. Тим не менш, залишатися фізично та розумово придатними є однією з важливих властивостей у житті дорослих людей працездатного віку [1, 2, 5].

Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. Крім того, це циклічний вид спорту, вимогою якого є чередування частих коротких вправ високої інтенсивності з періодами активності низької інтенсивності. Тобто, гра у волейбол розвиває швидкість, м'язову силу та здатність виконувати максимальні зусилля з обмеженням часу відновлення. В сучасній науковій літературі обмежені дані щодо переваг аматорського волейболу для чоловіків середнього віку.

Trajković N. et al. (2018) довели, що рекреаційний волейбол 6 проти 6 є корисною фізичною активністю для стимулювання певних переваг для здоров'я. Гра в волейбол використовує анаеробні та аеробні шляхи метаболізму, що призводить до значних покращень опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Крім того, враховуючи популярність волейболу в усьому світі, тренувальні дослідження з використанням цього виду спорту як заходів для покращення здоров'я та фізичної форми є виправданими [3, 4].

Мета дослідження. Визначити вплив аматорського волейболу на показники серцево-судинної системи чоловіків середнього віку за пробою Мартіне-Кушелєвського.

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківської державної академії фізичної культури. У дослідженні взяли участь 36 чоловіків, віком від 45 до 54 років. До першої групи (I гр.) було віднесено 12 чоловіків, які займаються волейболом 5 років, в другу групу (II гр.) входило 12 чоловіків зі стажем гри в волейбол 3 років, в третю групу (III гр.) ввійшли 12 чоловіків, які тільки почали тренування. Оцінку реакції серцево-судинної системи (ССС) на фізичне навантаження проводили за допомогою проби Мартіне-Кушелєвського. Проба з 20 присіданнями дозволяє дослідити функціональні здібності ССС, надає можливість діагностувати передпатологічні стани під час занять спортом. Оцінка результатів проби здійснюється шляхом вивчення типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Виділяють 5 основних типів реакції серцево-судинної системи: нормотонічний; атипові: гіпотонічний, гіпертонічний, дістонічний, східчастий.

Результати дослідження. Всім чоловікам було проведено пробу Мартіне-Кушелєвського. При проведенні функціональної проби, до та після навантаження у чоловіків трьох груп вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), час відновлення ЧСС і АТ. За отриманими результатами було встановлено тип реакції серцево-судинної системи на навантаження (табл. 1).

Таблиця 1

Тип реакції серцево-судинної системи на навантаження чоловіків середнього віку, які займаються волейболом

Типи реакції	Гр. I (n=12) осіб / %	Гр. II (n=12) осіб / %	Гр. III (n=12) осіб / %
Нормотонічний	10 / 83%	5 / 42%	1 / 8%
Гіпертонічний	2 / 17%	5 / 42%	8 / 66%
Гіпотонічний		2 / 16%	3 / 26%



Результати проведеного дослідження вказали, що у чоловіків Гр. I, які займаються рекреаційним волейболом двічі на тиждень по 90 хв протягом п'яти років превалює нормотонічний тип серцево-судинної реакції на навантаження. У 5 чоловіків Гр. II, які займаються 3 роки спостерігали нормотонічний тип, а у 7 осіб – атипові реакції ССС на фізичне навантаження. Тільки 1 особа Гр. III мала нормотонічний тип, у інших спостерігали атипові реакції. Тобто, аматорські заняття з волейболу є перспективними у профілактиці серцево-судинних захворювань у чоловіків середнього віку, які ведуть пасивний спосіб життя.

Висновки. Заняття волейболом чоловікам середнього віку можуть бути ефективним способом тренування роботи серцево-судинної системи. Це дуже важливо, враховуючи, що люди з обмеженим вільним часом можуть займатися рекреаційним волейболом два рази на тиждень і при цьому отримувати користь для здоров'я.

Список використаної літератури

1. Санін М. Фізкультурно-спортивна реабілітації, як засіб профілактики серцево-судинних захворювань. Збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». 6-7 грудня 2022, ХДАФК, Харків. 2022.
2. Haskell W.L. et al. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2007. 39. 1423–1434.
3. Trajković N. et al. Effects of recreational volleyball on health markers in middle-aged men // *Movement in Human Life and Health*. 2018. С. 66.
4. Trajković, N. et al. Effects of Small-Sided Recreational Volleyball on Health Markers and Physical Fitness in Middle-Aged Men. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020. 17, 3021. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093021>
5. Wen C.P. et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *Lancet* 2011. 378, 1244–1253.



Ганна Омок, к.пед.наук, доцент

Національний університет «Запорізька політехніка»

Запоріжжя, Україна

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПІКБОЛУ В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (ПТНЗ)

Вступ. Інтеграція України в європейський простір та впровадження інновацій впливають на різні суспільні сфери життя, включаючи освіту та фізичне виховання. Безперечно реформи останніх років отримали позитивний розвиток, однак значна кількість негативних тенденцій продовжує спостерігатися. Гостро постає питання низького рівня здоров'я здобувачів освіти, а що саме розчаровує, це низький рівень мотивації здобувачів освіти ПТНЗ до занять фізичною культурою та спортом.

Питання які залишається у полі зору українських та зарубіжних науковців, мають чіткий вектор про причини такої ситуації – надзвичайно слабку орієнтованість освітнього процесу в навчальних закладах професійної освіти на формування та розвиток індивідуальних задатків учнів, відсутність урахування та обліку його інтересів. А що спонукає до активної діяльності?! Мотивація - зацікавленість людини, її активність, цілеспрямованість, направленість на задоволення своїх потреб, визначення життєвої орієнтації.

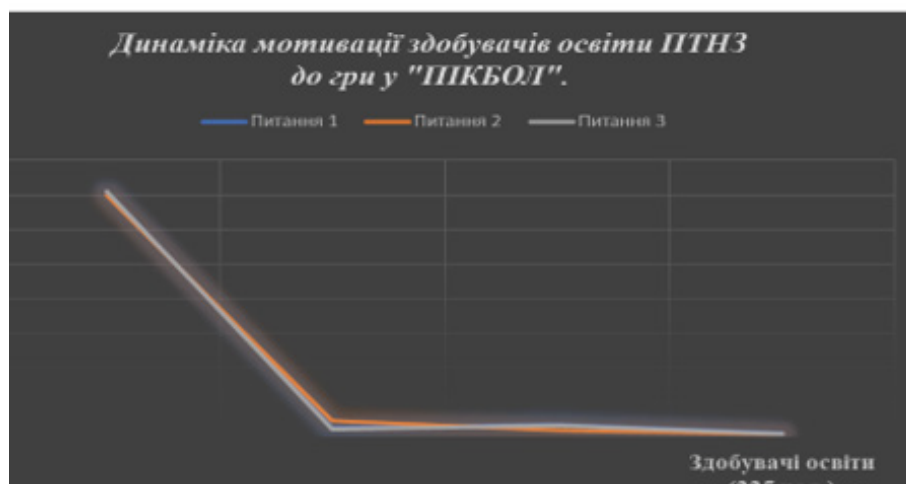
Наразі є цікавий напрям дослідження, який потребує значного підвищення інтересу до заняття фізичною культурою та спортом, не виключенням є і ПТНЗ, які організовують свою діяльність переважно за традиційною системою навчання. Звернемо увагу на важливі підходи до мотивації учнів за допомогою ігрових видів спорту, зокрема пікбол (англ. pickleball) - це різновид спорту з ракеткою, який поєднує в собі елементи бадмінтону, тенісу та настільного тенісу. Спорт поділяє особливості інших спортивних видів з ракеткою, розміри корту, як у бадмінтоні, а також сітку і правила, що дещо схожі на теніс, з кількома модифікаціями.

Мета дослідження. Визначення зацікавленості здобувачів освіти в ПТНЗ, щодо впровадження пікболу в систему фізичного виховання.

Методи дослідження. Методологічну основу склали методи порівняльного аналізу, систематизації та узагальнення інформації, метод статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленої мети було проведено дослідження. У ньому взяли участь 225 здобувачів освіти, віком від 15-20 років ДНЗ «ЗПЛА» м. Запоріжжя.

Використовуючи анкету закритого типу, яка спрямована на отримання даних, пропонуємо розглянути пункти дослідження: Питання № 1. Визначити рівень інформованості учнів щодо гри в пікбол та їх зацікавленість (73 %); Питання № 2. З'ясувати, чи грають вони поза навчальним закладом в пікбол, що передбачений варіативною складовою освітньої програми з фізичної культури (70%); Питання № 3. Виявити у здобувачів освіти прагнення до змагальної діяльності з пікболу (72%).



Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Результати проведених досліджень засвідчують, що проявлені реакції (відповіді) та враховуючи динаміку мотивації здобувачів освіти ПТНЗ, щодо включення ігрової діяльності до освітньої програми, а саме – заняття ПІКЛБОЛОМ (71%), зазначає за потрібним застосовувати, як мотиваційну сферу у процесі занять фізичною культурою.

Висновки. Під час визначення успішності серед навчальних груп в процесі навчання та гри в ПІКЛБОЛ провідне місце відводиться фізичному стану учня, його індивідуальним особливостям. Значну ланку посідає психофізіологічні особливості розвитку організму здобувачів освіти ПТНЗ, показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Тому з огляду на це, ми з'ясували, що позитивна динаміка щодо мотивації до занять фізичною культурою і спортом засобами піклболу залежить від того, як викладач побудує урок, яким чином зможе зацікавити учнів, пробудити в них інтерес до своїх занять.

Значну ланку до успішної мотивації посідає наявність відповідної матеріально-технічної бази, системи заохочення і сприяння, яку викладач обов'язково повинен брати до уваги у процесі підготовки до уроку. Підбиваючи результат проведеного анкетування встановлено, що використання на уроках фізичної культури гри у піклбол, підвищило мотивацію підростаючого покоління до занять фізичними вправами.

Список використаної літератури:

1. Альошина А. І., Добринський В. С., Грейда Н. Б. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навчальний посібник. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2005. 191 с.
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11 класів: автореф. дис.канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2004. 24 с.
3. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти: затв. Міністерством освіти і науки України, наказ № 698 від 03 серпня 2022 року.



Ігор Приходько

*директор Харківського фахового коледжу спорту,
Харків, Україна*

Олег Ольховий д.фіз.вих., професор

*професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Микола Корчагін к.фіз.вих., доцент

*професор спеціальної кафедри N 3, Інститут підготовки юридичних
кадрів для Служби безпеки України Національного Юридичного
університету імені Ярослава Мудрого,
Харків, Україна*

**АЛГОРИТМ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Вступ. У сучасному освітньому просторі України сутність профільного навчання ґрунтується на особистісно орієнтованій парадигмі освіти та професійній диференціації. Основою зазначеної парадигми є актуалізація особистісних мотивів учня до мети та результатів навчання, які будуть мати цінність у його майбутній професійній діяльності [1, 2, 5].

Формуванням послідовності побудови моделі профільного навчання в умовах освітнього закладу спортивного профілю ми розпочинаємо побудову самої моделі зазначеного педагогічного процесу.

Мета дослідження. Визначення алгоритму моделювання профільного навчання в умовах освітнього закладу спортивного профілю.

Методи дослідження. Аналіз, систематизація й узагальнення вітчизняних та закордонних джерел інформації щодо передумов моделювання профільного навчання в умовах освітнього закладу спортивного профілю.

Результати дослідження та їх обговорення. Вихідними положеннями для моделювання профільного навчання в умовах закладу спеціалізованої освіти спортивного профілю були науково обґрунтовані способи взаємодії суб'єктів педагогічного процесу з метою його удосконалення та розробки якісно нової моделі [3, 4], яка б забезпечила умови для особистісного і професійного розвитку [5, 6] майбутніх фахівців фізичної культури.

На підставі теоретичного аналізу принципів, педагогічних та організаційних умов профільного навчання за спортивним напрямком [3, 4, 5, 6] нами запропоновано алгоритм моделювання профільного навчання в умовах закладу спеціалізованої освіти спортивного профілю, який визначає послідовність заходів з уточнення цілей, завдань, концептуальних ідей, структури моделі профільного навчання, аналізу її ефективності та корекції [3, 4] створюваної моделі.

Зазначений алгоритм передбачає наступні етапи [3, 4, 5, 6]:

з'ясування за допомогою анкетування інтересів учнів закладу спеціалізованої освіти в когнітивній сфері, визначення їхньої готовності продовжувати отримання освіти за обраним профілем;

визначення освітньої траєкторії випускників закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю та вивчення потреб держави у фахівцях спеціальності «017 Фізична культура і спорт» (теоретичне дослідження ринку освіти в сфері фізичної культури і спорту);

визначення концептуальних ідей профільного навчання за спортивним напрямком (навчально-когнітивна мета, мета особистісного розвитку);

уточнення змісту освіти, структурування змісту навчальної програми, виділення освітніх компонентів та їх взаємозв'язок;

організаційно-методичне забезпечення освітнього процесу;

діагностика та корекція якості освітніх досягнень учнів, проектування нових завдань профільного навчання за спортивним напрямком.

Висновки. За результатами проведеного дослідження було запропоновано алгоритм моделювання профільного навчання в умовах закладу спеціалізованої освіти спортивного профілю. Цей алгоритм визначає послідовність заходів з уточнення цілей, завдань, концептуальних ідей, структури моде-



лі профільного навчання, аналізу її ефективності та корекції розробленої моделі.

Список використаної літератури:

1. Закон України «Про освіту» (Із змінами). Відомості Верховної Ради України, 2017, № 38-39, ст. 380.
2. Закон України «Про повну загальну середню» (Із змінами). Відомості Верховної Ради України, 2020, № 31, ст. 226.
3. Іванюк Г. І. Основи моделювання профільної школи. Варіативні моделі розвитку сільських загальноосвітніх навчальних закладів : наук.-метод. посіб./ за заг. ред. В.В. Мелешко. К. : Педагогічна думка, 2011. С. 49-55.
4. Іванюк Г. І. Моделювання профільної школи: теоретичні і практичні аспекти. *Освітологічний дискус*, 2015. № 2 (10) С. 117-131.
5. Піддячий М. І. Підготовка старшокласників до професійної діяльності в умовах профільного навчання : монографія. К.: Педагогічна думка, 2008. 288 с.
6. Самодрин А. П. Профільне навчання в середній школі: Монографія Кременчук: ВЦСГЕІ, 2004. 384 с.



Ліна Рибалко, д.пед.н., професор
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава, Україна*

НОРМАТИВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Вступ. Модернізація системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ментального здоров'я та залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є розкриття спектру нормативних положень організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури та нормативних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Нині актуальності набуває систематична організація фізичного виховання в ЗВО. Для вирішення цього завдання важливу роль відіграє керівник вишу, від якого залежить – бути чи не бути фізичному вихованню у ЗВО. При цьому ректор керується листом МОН України від 13.03.2015 року за № 1/9-126 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році», в якому вся відповідальність за навчальне навантаження лягає на Вчену (педагогічну) раду ЗВО. Це приводить до того, що у більшості вишів недостатньо застосовуються ефективні форми роботи з організації фізичного виховання, недостатньо використовуються можливості для збереження і зміцнення здоров'я студентів [4, с. 204].

На тему, які форми занять з фізичного виховання є найбільш ефективними, існує багато думок. Відповідно до листа МОН України № 1/9-454 від 25.09.2015 р. «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» з метою викладання фізичного виховання на належному рівні, запропоновані наступні базові моделі для вирішення цієї проблеми, або різні форми їх поєднання: секційна, професійно орієнтована, традиційна і індивідуальна.

Кожна з зазначених форм має свої плюси і мінуси. Аналіз науково-педагогічних джерел показує, що не існує єдиної думки з даної проблеми. Наприклад, А. Огнистий і К. Огниста вважають, що найбільш затребованою серед студентів є професійно орієнтована форма занять, далі йдуть традиційна, секційна і індивідуальна [2, с. 178].

За даними М. Щербини, яка провела опитування серед керівників кафедр фізичного виховання провідних закладів вищої освіти України (прийняло участь 15 осіб, серед яких 6 кандидатів та 9 докторів педагогічних наук та наук з фізичного виховання та спорту), всі 100% опитаних сходяться у думці, що пріоритетною формою залучення студентів до занять з фізичного виховання є обов'язкові заняття, які включені до навчального плану, проводяться за затвердженим розкладом відповідно до програми фізичного виховання та передбачають форми контролю у вигляді заліку. На другому місці знаходяться факультативні заняття, на третьому місці – секційні і на четвертому – індивідуальні [3, с. 100].

Зрозуміло, що розбіжності в даних досліджень викликані багатьма причинами: контингентом студентів, їх місцем проживання (гуртожиток-будинки-квартира), майбутньою спеціальністю, методикою дослідження та ін.

Існуючі програми з фізичного виховання побудовані, як правило, на традиційних підходах до виховання студентів, в яких практично не враховуються: рівень мотивації студентів до занять, рівень використання технічних засобів на заняттях; рівень фінансового забезпечення занять; рівень методичної і професійної підготовки викладацького складу та ін.

Висновки. На наш погляд, рівень організації фізичного виховання у ЗВО значно підвищиться, якщо: адміністрація зрозуміє, що здоров'я студентів – головне надбання їх навчальних закладів; ректорат і виконавчі служби навчального закладу будуть приділятимуть більше уваги матеріально-технічному забезпеченню занять, а викладачі дбатимуть про свій рівень професійної підготовки і враховувати рівень мотивації студентів до занять фізичного виховання.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Список використаної літератури

1. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Білоскаленко Т. О. Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: Серія 15 (фізична культура і спорт)*. Київ, 2019. 5 (113). С. 31–34.
2. Огнистий А. В., Огниста К. М. Моделі підготовки майбутніх фахівців початкової освіти до фізичного виховання учнів. *Науковий часопис НПУ імені М. Д. Драгоманова: Серія 15 (фізична культура і спорт)*, 2018. 3 К (97). С. 176–179.
3. Опанасюк Ф. Г. Модернізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2017. 5 (98). С. 98–104.
4. Щербина М. Б., Глоба Т. А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка: Серія педагогічні науки*. Старобільськ, 2020. 1(332). 202–212.



Сергій Романчук, д.фіз.вих., професор, Артур Одерів, к.фіз.вих., доцент

*Національна академія сухопутних військ імені
гетьмана Петра Сагайдачного,
Львів, Україна*

Олег Ольховий, д.фіз.вих., професор

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Вступ. Ефективність виконання завдань військово-професійної діяльності співробітниками поліції істотно залежить від того, наскільки вони підготовлені до цієї діяльності. Одним із важливих напрямків професійної готовності виступає фізична підготовка, а саме один із розділів – подолання перешкод та метання гранат [3, 4].

Навчання подоланню перешкод та метанню гранат розвивалося в загальній системі фізичної підготовки разом із розвитком тактики переслідування і затримання правопорушників. Як розділ фізичної підготовки являє собою один із військово-прикладних засобів фізичної підготовки, що сприяє розвитку у курсантів витривалості, спритності, швидкості, рішучості у виконанні дій, швидкості, орієнтування та ініціативності в процесі виконання різноманітних дій, які змінюються у процесі виконання завдань. Характерною особливістю занять із подолання елементів смуги перешкод є комплексне використання різних прийомів і дій в умовах інтенсивного фізичного навантаження [1, 4].

Мета дослідження. Проаналізувати проблеми методики навчання курсантів МВС та науково обґрунтувати важливість і роль застосування подолання перешкод та метання гранат при формуванні фізичної та психологічної готовності співробітників до виконання службових завдань.

Методи дослідження. Аналіз, систематизація й узагальнення вітчизняних та закордонних джерел інформації, формування кола яких здійснювали після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі занять з подолання перешкод та метання гранат вирішуються низка завдань, а саме: навчання курсантів способам подолання різноманітних штучних та природних перешкод, спеціальних прийомів боротьби в екстремальних умовах військово-професійної діяльності; розвиток та удосконалення витривалості, швидкості, спритності та здатність переносити значне фізичне і моральне напруження, вміння швидко переходити від одних дій до інших; виховання сміливості, рішучості, впевненості у своїх силах, прагнення зблизитися з противником і знешкодити його [2].

Під час виконання вправ курсанти часто припускаються таких помилок: надмірне напруження м'язів усього тіла на старті й під час гладкого бігу; закидання голови і піднімання плечей, що заважають глибокому вдишу, що призводить до швидкого стомлення під час подолання смуги перешкод, особливо протягом останніх 100 м бігу; передчасне викидання гомілки махової ноги вперед під час подолання 2,5-метрового рову. У цьому разі учень під час приземлення натикається на свою ж ногу й отримує сильний зустрічний удар, що знижує його поступальний рух; зниження швидкості бігу перед входом у лабіринт; підбір ніг (надмірне напруження) під час бігу по балках зруйнованого мосту; порушення узгодженості руху роботи рук і ніг під час бігу в ході повідомлення; зупинка перед перешкодами; відсутність графіка бігу і подолання смуги перешкод, а звідси невміння правильно розподілити свої сили і можливості; порушення оптимального ритму руху під час подолання перешкод тощо.

Під час навчання грубі помилки мають бути своєчасно виявлені та виправлені. Перш ніж приступати до виправлення помилок, необхідно переконатися в тому, що саме ця помилка є головною. Її виправлення веде до ліквідації другорядних помилок. Керівник, який проводить заняття з подолання перешкод та метання гранат відповідає за дотримання всіх заходів запобігання травматизму і зобов'язаний: стежити за постійним підтриманням у зразковому порядку місць занять; систематично і перед кожним заняттям перевіряти справність обладнання, навчального інвентарю; забезпечувати суворе дотримання дисципліни на занятті, правильність виконання вправ; уміло надавати під час виконання вправ необхідну допомогу і страховку.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Висновки. Таким чином, військово-прикладна підготовка як майбутніх, так і діючих співробітників поліції передбачає розвиток рухових умінь і навичок щодо вирішення професійних завдань в особливих умовах режиму надзвичайного стану, забезпечувати особисту безпеку громадян у процесі вирішення службових завдань. Для цих цілей необхідно розвивати рухові здібності тих, хто навчається, силові, швидкісні, швидко-силові, рухово-координаційні здібності, загальну та специфічну витривалість. Усі ці завдання, повною мірою, дають змогу вирішувати заняття з подолання смуги перешкод та метання гранат.

Список використаної літератури.

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф. Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : Навч. посібник. *Національна академія внутрішніх справ України*. 2003. 338 с.
2. Бондаренко В.В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. № 8. С. 11–15.
3. Одеров А.М., Лещінський О.В., Первачук О.І., Бабич М.О. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 3(161). С. 131-135 [http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
4. Романчук С.В., Анохін Є.Д., Логінов Д.О., Михайлов В.В. та ін. Подолання перешкод : Львів: ЛВІ, 2006. 140 с.



Ніна Санжарова, к.біол, доц., Ірина Рядинська кпн, доц

Владислав Костюков, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вступ. Одним із головних факторів, що впливає на збереження і зміцнення здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість, особливо в шкільному віці, є рухова і фізична активність. Науковці стверджують, що в останні роки у більшості дітей та молоді нашої країни спостерігається саме дефіцит рухової активності. З метою покращення ситуації, що склалася, КМУ була прийнята Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. В постанові вказується на необхідність створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю, для розвитку вітчизняної фітнес-індустрії, адаптованої до потреб масового спорту; сприяння у впровадженні всеукраїнськими спортивними федераціями в освітній процес та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах освіти популярних серед дітей та молоді видів спорту упродовж дня.

Низка обставин та подій останніх років: розповсюдження COVID-19, введення військового стану в зв'язку з військовою агресією Росії спонукало переходу в закладах освіти на дистанційну та змішану форму навчання. Ситуація, що склалася, вплинула також на зміст, форми та методи проведення роботи з фізичного виховання. Однією із дієвих форм підвищення рухової активності є позакласна робота, зокрема в спортивних секціях. Але зараз вона має епізодичний характер.

На думку фахівців застосування фітнесу та фітнес-технологій в закладах вищої [1,2] та загальної середньої освіти [4,5] значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів. Але більшість досліджень в цьому напрямку проводилось на уроках фізичної культури в умовах очної форми навчання. Незначна їх кількість присвячена використанню фітнесу в позакласній роботі з фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що додаткових досліджень потребує вивчення впливу засобів фітнесу в умовах дистанційного навчання в позакласній роботі на фізичні здібності учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження. Визначити ефективність застосування фітнесу в позакласній роботі з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні контрольні іспити (тести), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Оцінювання розвитку фізичних якостей здійснювалось з використанням орієнтовних навчальних нормативів, а за його показником визначали рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий).

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичної підготовленості школярів є одним з важливих показників їх здоров'я та інтегральним показником рухової активності. В сучасних умовах найпоширенішими засобами в організації дистанційної форми навчання є інтернет-технології.

Аналіз даних констатуючого експерименту свідчить про те, що більшість показників рівнів розвитку швидкісно-силових якостей, сили та гнучкості хлопців 8-х класів знаходяться на низькому (в межах 30-49%) та середньому (46-57%) рівні.

Встановлено, що після педагогічного експерименту за всіма тестами спостерігались більш значні прирости у відсотках результатів учнів ЕГ відносно результатів учнів КГ. Достовірні відмінності визначено на користь хлопців ЕГ при виконанні тесту на гнучкість ($p < 0,01$), а також сили та швидкісно-силових якостей ($p < 0,05$). В результаті експерименту у хлопчиків ЕГ по відношенню до хлопчиків КГ спостерігається зменшення відсотків учнів з показниками низького рівня компетентності та збільшення учнів із середнім, достатнім та високим рівнями компетентностей.

Отримані результати доповнюють дані О.В. Іващенко, Т.В. Карпунець, Ю.В. Крініна (2014) про особливості рухової підготовленості дітей і підлітків; про підвищення рівня фізичної підготовленості учнів під впливом різних видів рухової діяльності [3].

Висновки. Результати дослідження зумовлюють необхідність покращення освітнього процесу з фізичного виховання в сучасних умовах навчання. Впровадження нових інноваційних засобів сприяє



підвищенню рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Одним із таких засобів в позакласній роботі пропонується фітнес – як інноваційний вид рухової діяльності.

Список використаної літератури

1. Derkach, S., Khudolii, O., & Golenkova, Yu. (2023). Influence of Strength Fitness Classes on the Development of Motor Abilities of High School Students. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 4(1), 13-18. <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.4.02>
2. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
3. 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 спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова: 2008. № 3. С. 78-81
4. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. Особливості використання засобів кроссфіту в процесі фізичного виховання старшокласників. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (присвячена Іграм XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро), 28-29 вересня 2016 року*. С. 17 – 20. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/289224724.pdf>
5. Санжарова, Н. М., Голенкова, Ю. В., & Тята, Н. В. (2019). Особливості розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів за допомогою фітнес-програми з елементами гімнастики.



Валерія Семененко, здобувачка вищої освіти

Сергій Коваленко, здобувач вищої освіти;

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ГРА РІНГО ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Реформація шкільної освіти передбачає певні зміни для покращення якості навчання українських школярів. Однією з таких реформ є впровадження інноваційних засобів фізичного виховання, які не вимагатимуть надто дорогого інвентарю чи обладнання, а також спеціальних приміщень. Ефективним засобом фізичного виховання у Польщі, Європі та в Україні є гра Рінго, яка швидко здобуває популярність серед дітей, молоді та студентів [2]. Тому, подальше вивчення та аналіз цього напрямку є актуальним.

Мета дослідження: розглянути особливості розвитку та становлення гри Рінго, як інноваційного засобу фізичного виховання.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури та контент-аналіз матеріалів з мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Рінго – це спортивна гра з одним або двома кільцями (гумове кільце круглої форми вагою 160–165 грамів, діаметром 17 сантиметрів), в якій два гравці або дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Мета гри – перекинути одне або два кільця над сіткою, щоб воно або вони торкнулися майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника [1; 2].

Аналізуючи історію розвитку та становлення гри Рінго, слід зазначити, що вона з'явилася відносно недавно. Гру винайшов польський фехтувальник і журналіст Влодзімеж Стжижевський у 1959 році під час підготовки до чемпіонату світу в Турині. З 1973 року гра Рінго є польським видом спорту для всіх, і у цьому ж році був зіграний перший чемпіонат Польщі. Гра в Рінго пройшла тривалу еволюцію. Для його засновника це було елементом тренувань з фехтування, які згодом перейшли в форму розваги та як рекреаційний вид спорту, яким міг займатися кожний, незалежно від пори року та інших умов. Другим еволюційним напрямком стало – гра Рінго, як професійний вид спорту. Разом з розвитком техніки і прикладної тактики відбулися зміни в регламенті [3].

Слід зазначити, що в Рінго грають у багатьох європейських країнах, і вона набуває популярності в країнах за межами Європи. Зауважимо, що польська федерація Рінго була заснована лише в 1989 році, а міжнародна федерація – через чотири роки. Починаючи з 1993 року Міжнародна Федерація Рінго організовує великі міжнародні змагання найвищого рангу, тобто Чемпіонати Європи та Світу [3–4].

Розглядаючи правила гри, можна зазначити, що майданчик має розмір, як майданчик для гри у волейбол (9×18 м) із спеціальною стрічкою (сіткою), яка натягується на висоті 243 см. Під час гри необхідно дотримуватися наступних правил: кільце не можна затримувати в руці довше 3 секунд, кидок кільця має здійснюватися якнайшвидше; кільце можна ловити однією будь-якою рукою і перекидати через сітку тією рукою, якою зловив; під час ловіння кільця, його можна торкнутись не більше двох разів і тільки тією самою рукою; не можна ловити кільце двома руками; кільце має кидати той, хто зловив його, та з того ж місця, де спіймав; під час кидка не можна стрибати (відірвати від підлоги можна тільки ногу, що знаходиться позаду); не можна робити обманні рухи, ці дії ведуть до втрати очка; не можна давати пас; кільцем, яке тримається в долоні, не можна торкатися власного тіла, передпліччя руки, поверхні майданчика, сітки; для ловіння кільця в русі дозволяється виконати лише 3 кроки для гальмування. Як тільки, одна з команд набирає 8 очок, відбувається зміна сторін майданчика. Перемагає той, хто першим набирає 15 очок [1; 5]. Отже, гра в рінго є доступним і цікавим засобом фізичного виховання.

Висновки. Аналіз даних свідчить про те, що гра Рінго є одним з інноваційних засобів фізичного виховання, який не вимагає складного інвентарю та обладнання, відносно простий для засвоєння і водночас є досить цікавим.

Список використаної літератури:

1. Starosta W, & Wangryn M. Ringo – Polish Sports Game for Everybody. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-gamefor-everybody>.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



2. http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15281/1/19_Lavrin.pdf
3. <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-game-for-everybody>
4. [https://en.wikipedia.org/wiki/Ringo_\(sport\)#History](https://en.wikipedia.org/wiki/Ringo_(sport)#History)
5. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-ringo-pravila-gri-309406.html>



**Володимир Темченко к.фіз.вих., доцент, Леонід Акінін,
Анатолій Мананчиков**
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна*

АТЛЕТИЗМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти останні роки, як і весь освітній процес у українських вишах, проводиться у екстремальних умовах. Спочатку пандемія коронавірусу, а з лютого 2022 року – повномасштабне вторгнення терористичної Росії, стали причиною впровадження дистанційної форми занять в навчальний процес студентів. Виклики часу спонукали фахівців фізичного виховання шукати нові методи та способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти із застосуванням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. При цьому дуже важливим є забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом протягом усього терміну навчання у виші [5].

Сьогодення формує нові вимоги до змісту фізичного виховання, застосування у ньому сучасних популярних серед студентської молоді видів спорту та напрямків рухової активності оздоровчого спрямування [3].

Мета дослідження. Метою дослідження є проведення аналізу зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять атлетизмом, а також огляд засобів інформування студентів про фізкультурно-спортивні можливості у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна під час воєнного стану.

Методи дослідження. Проведено аналіз залучення студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять атлетизмом при дистанційній факультативній формі освітнього процесу.

Методи дослідження: огляд сучасної літератури за темою дослідження, моніторинг інтернет-ресурсів, системний аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна в освітньому процесі використовується спортивно орієнтоване фізичне виховання. Студенти протягом усього терміну навчання на денній формі можуть обрати для себе вид спорту або рухової активності для занять. Освітній процес проводиться за двома напрямками: фізкультурно-оздоровчим та спортивним.

Для якісної організації дистанційної факультативної форми навчального процесу вкрай необхідним є активне використання широкого спектру інформаційних технологій як для комунікації зі здобувачами вищої освіти під час навчання, так і для інформування студентів про фізкультурно-спортивні можливості університету. В умовах воєнного стану засобами поширення інформації стали офіційні сайти та соціальні мережі закладу вищої освіти і органів студентського самоврядування. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі також передбачає достатній рівень комп'ютерної грамотності науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти [2, 4].

В умовах дистанційної освіти для фізичного виховання здобувачів вищої освіти доцільно використовувати оздоровчі напрями рухової активності, які забезпечать достатній обсяг навантажень в умовах обмеженого доступу до спеціалізованого обладнання та інвентарю: аеробіка, фітнес, силова підготовка з використанням ваги власного тіла тощо. Одним з найпопулярніших серед студентської молоді засобом фізичного виховання студентів є атлетизм. Це напрямок фізичного виховання, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та опорами, сприяє розвитку м'язової сили та маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудови гармонійної статури

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна атлетизм застосовується у спортивно орієнтованому фізичному вихованні з 2005-2006 навчального року. При дистанційному факультативному навчанні фізичне виховання є дисципліною за вибором студента без підсумкового контролю. Фізичне виховання є єдиною рекреаційною навчальною дисципліною для студентів, а розумно спланована рухова активність надає ключ до отримання міцного імунітету та профілактики захворювань [1]. Реєстрація здобувачів вищої освіти на заняття проводиться за допомогою Google-форми, доступної з будь-якого комунікаційного пристрою: комп'ютеру, ноутбуку, смартфону, планшету тощо.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Фахівці у сфері фізичного виховання студентів зазначають, що наразі спостерігається тенденція до щорічного зниження рухової активності, функціональної та фізичної підготовленості, що змушує впроваджувати нові методи та способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти. Однак у Каразінському університеті атлетизм користується попитом серед студентів і є одним з самих популярних видів оздоровчої направленості. У 2022-2023 навчальному році 230 здобувачів вищої освіти (27,8% від загальної кількості) обрали цей напрямок для факультативних дистанційних занять. За два місяці, що минули з початку 2023-2024 навчального року на заняття атлетизмом зареєструвалися вже 222 студенти, що становить 29,8% загальної кількості здобувачів вищої освіти, які займаються фізичним вихованням.

Висновки. В результаті проведеного аналізу встановлено, що атлетизм є доступним та популярним видом оздоровлення студентської молоді. Практика застосування цього напрямку оздоровчої рухової активності у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна показала його доцільність використання в освітньому процесі в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану.

Список використаної літератури.

1. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 6 (137). С. 19-22.
2. Петренко, Ю. М., Петренко, Ю. І., Дудник, Ю. М., Чернишов, В. О. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2017. Вип. 1., С. 78-81.
3. Попрошаєв О.В., Білик О.А. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 5к (134). С. 111-116.
4. Тимошенко О.В., Марущак М.О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 3К(97). С. 544-548.
5. Olkhovy, O. M., Petrenko, Y. M., Temchenko, V. A., Timchenko, A. N. «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». Physical education of students. 2015, Issue 3, pp. 29-37.



Оксана Тесунова¹, Ольга Шинкаренко²

¹Фаховий коледж технологій, бізнесу та права

Волинського національного університету імені Лесі Українки,

²КЗЗСО Луцький ліцей №25 ЛМР

Луцьк, Україна

СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Вступ. Формування у школярів позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що у шкільному віці відбувається перехід від природної потреби у рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів, що у їхньому віці ще не достатньо сформовані. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви і заохотить підлітків до самостійних занять руховою активністю [1, 2, 3].

Мета дослідження: ставлення школярів середнього шкільного віку (5 – 9 класи) до самостійних занять фізичними вправами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В анкетуванні взяли участь 104 учня 5 – 9 класів Комунального закладу загальної середньої освіти Луцького ліцею № 25 Луцької міської ради. Серед опитаних учнів 55 – дівчат, 49 – юнаків.

Так, на запитання: «Чи потрібно виконувати ранкову гімнастику?» учні відповіли наступним чином (рис. 1):

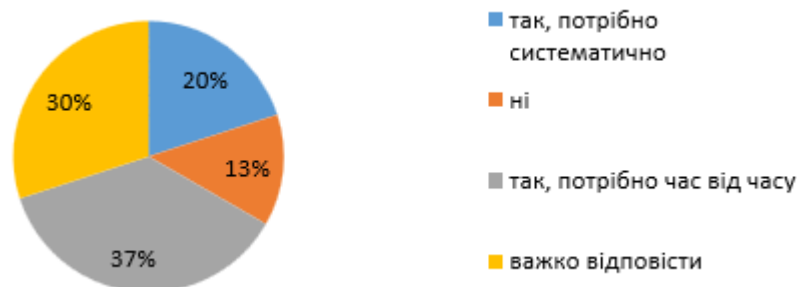


Рис. 1. Відповіді учнів про доцільність виконання ранкової гімнастики

Як бачимо з рис. 1, лише 20,0 % учнів переконані в тому, що ранкову гігієнічну гімнастику необхідно виконувати систематично, 36,7 % опитаних учнів вважають, що її потрібно виконувати час від часу. Необхідно відзначити, що 13,3 % школярів вважають недоцільним виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

На запитання: «Чи потрібно виконувати рухливі ігри на перервах?» 63,3 % учнів дали позитивну відповідь, 25,0 % – не визначилися.

Як бачимо, на це запитання школярі дали дещо більшу кількість позитивних оцінок. Необхідно відзначити, що незначна кількість учнів (11,7 %) вважають недоцільним виконання рухливих ігор на перервах.

На запитання: «Чи потрібно проводити самостійні заняття руховою активністю після уроків?» серед опитаних школярів 23,3 % дали позитивну відповідь.

Отже, більше половини підлітків не застосовують у своєму режимі дня самостійних занять фізичними вправами, або ж застосовують їх несвідомо. Необхідно врахувати, що жоден учень не згадав про виконання домашніх завдань із фізичної культури. Це дає підстави стверджувати, що вчителі не задають домашні завдання, не розповідають учням, коли і як потрібно виконувати фізичні вправи вдома, не перевіряють виконання завдань.

На запитання: «Чи потрібно проводити фізкультурні свята, змагання?» 65,0% підлітків дали пози-



тивну відповідь (рис. 2).



Рис. 2. Відповіді учнів про доцільність проведення фізкультурних свят і змагань

Як бачимо із рис. 2, більшість учнів позитивно ставляться до фізкультурних свят і змагань. Це підтверджує думку багатьох фахівців, що змагальна діяльність є привабливою для школярів.

Висновки. Отже, у результаті анкетування ми з'ясували, що: лише 20,0 % учнів виконують ранкову гігієнічну гімнастику кожного ранку, 63,3 % – грають в рухливі ігри на перервах, 23,3 % позитивно ставляться до самостійних занять руховою активністю, а також 65,0 % позитивно відгукуються про доцільність проведення фізкультурних свят і змагань. Прикريم залишається той факт, що школярі не виконують домашніх завдань із фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Моїсєєв С.О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. 2017. №34. 67-68.
2. Степчук Н.В., Хома Т.В. Специфіка оцінювання досягнень учнів на уроках фізичної культури: мат. наук.-практ. конф. 2021. 49-50.
3. Цвік О.С. Фітнес-технології на заняттях фізичної культури: мат. VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Слов'янськ, 2021. 254-258.



Катерина Шапар, ЗМС України, старший викладач

Ольга Коломєйцева, старший викладач

Київський національний університет культури і мистецтв

Київ, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЗА ЧСС ПРИ ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Вступ. В даний час у студентів ЗВО у фізкультурно-оздоровчій діяльності одну з лідируючих позицій за популярністю займає фітнес - аеробіка. Одна з причин такої популярності полягає у великій різноманітності її видів: класична, степ, тай-бо, кік-бо та багато інших.

Однак така різноманітність аеробіки створює і певні методичні проблеми в дозуванні фізичного навантаження, так як перераховані вище види істотно відрізняються один від одного за багатьма показниками, і насамперед за величиною тренувального впливу, яке вони надають на організм студентів.

Мета дослідження. Виявити оптимальне фізичне навантаження для студенток 18-20 років ЗВО під час проведення занять з Фітнес-Аеробіки.

Методи дослідження. У педагогічному експерименті взяли участь 20 студенток віком 18–20 років, які мають середній рівень функціональної підготовленості за показниками максимального споживання кисню (МПК = 30 – 35 мл/кг/хв). Суть експерименту полягала в тому, що послідовно протягом трьох тижнів проводили три заняття в одному тижневому циклі (понеділок, середа, п'ятниця) в один і той же час (16 - 17 год). Загальна тривалість кожного – 60 хв, включаючи розминку. Студентки виконували комплекс вправ середньої складності: першого тижня - класичної аеробіки, другого - степ аеробіки, третього - тай-бо аеробіки. У кожному тижневому циклі темп музичного супроводу від заняття до заняття поступово підвищувався: на першому занятті – 120 - 125 акц./хв; на другому – 125 – 130 акц./хв; на третьому – 130 – 135 акц./хв. Протягом усього часу занять у випробуваних фіксували частоту серцевих скорочень (ЧСС). Програмне забезпечення дозволяє визначити мінімальну, максимальну і середню ЧСС; сумарна кількість серцевих скорочень за заняття; витрату енергії у ккал.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати, що характеризують динаміку основних статистичних показників ЧСС студенток 18–20 років, залежно від темпу виконання різних видів аеробіки. Вони свідчать, що середня величина ЧСС при виконанні комплексу вправ класичної аеробіки, що гармонійно поєднує в собі фізичне навантаження на різні частини тіла, протягом всього заняття у піддослідних була найвищою за середнього темпу музики (135 - 140 акц./хв). З подальшим підвищенням темпу музичного супроводу цей показник зменшився і став практично рівним найнижчому темпу музики (125 – 130 акц./хв).

При виконанні студентками комплексу вправ степ-аеробіки, яке вважається найбільш фізично важким, протягом 60 хв. занять середня величина ЧСС при різному темпі виконання вправ була значно вищою, ніж на заняттях класичною аеробікою. Причому найвищий показник середньої ЧСС (150,4 уд./хв) зафіксовано за мінімального темпу музики до 135 акц./хв). З подальшим підвищенням темпу музичного супроводу до 135 – 140 акц./хв ЧСС зменшилася в середньому на 15,5 уд./хв. Тобто встановлена залежність ЧСС від темпу музики має практично негативну лінійну характеристику. Єдина статистична характеристика ЧСС, яка збільшується одночасно із зростанням темпу музичного супроводу, – стандартне відхилення середніх величин.

Аналогічна картина спостерігалася і при виконанні випробуваним комплексом вправ тай-бо-аеробіки. Проте середні показники ЧСС під час занять тай-бо за різного темпу музичного супроводу були значно нижчі, ніж, які зафіксовані щодо не лише степ-аеробіки, а й класичного її виконання. Середня величина ЧСС у студенток протягом усього заняття була найвищою за мінімального темпу музики до 130 акц./хв. З подальшим підвищенням темпу музичного супроводу цей показник хоч і незначно, але зменшувався, при цьому середня мінімальна та максимальна ЧСС найбільших своїх значень досягла під час виконання вправ у середньому темпі (130 – 135 акц./хв).

Висновки. Виявлено залежність середньої величини ЧСС студенток, які мають середній рівень функціональної підготовленості, при заняттях різними видами аеробіки з поступово зростаючим темпом музичного супроводу.

1. Виявлена залежність величини ЧСС від темпу музичного супроводу на заняттях класичною

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



аеробікою дозволяє стверджувати, що для студенток 18 – 20 років середнього рівня функціональної підготовленості оптимальним фізичним навантаженням оздоровчої спрямованості мають комплекси вправ середньої складності, що виконуються з інтенсивністю, відповідною 130 акц./хв;

2. При заняттях тай – бо – аеробікою найбільш оптимальним є їх музичний супровід у темпі 125 – 130 акц./хв. Подальше підвищення темпу музики призводить до зниження досліджуваного показника. Причина такого зниження полягає насамперед у зменшенні амплітуди виконання вправ за рахунок підвищення їх темпу, а отже, і фізичного навантаження.

3. Отримані результати прийнятні для досліджуваної категорії осіб і не претендують на їхнє універсальне поширення. Однак запропонований підхід до оптимізації фізичного навантаження на заняттях фітнес-аеробікою цілком може бути використаний у роботі з різним контингентом, незалежно від його віку.

Список використаної літератури:

1. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3–7;
2. Данілова І.В., Лабскір В.М. Обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків, 1998. Вип.1. С.13-15;
3. Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. «Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки»: навч.-метод. посібник. Запоріжжя; ЗНУ, 2006. С.67;



Лілія Шейко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ

Вступ. Здоров'я – одна з обов'язкових умов повноцінного виконання начальних і професіональних функцій молодих чоловіків та жінок. Аналіз останніх публікацій показує постійне збільшення досліджень, що вивчають трансформацію загальнолюдських цінностей та творчий потенціал фізичної культури. Численні дослідження переконливо доводять, що традиційні заняття з фізичного виховання за змістом, обсягом та інтенсивністю не зовсім відповідають потребам організму. Вирішенням цієї проблеми можуть стати заняття у різних спортивних секціях та групах здоров'я, у тому числі й групах оздоровчого плавання [3; 4].

Плавання вже давно визнане корисним для здоров'я. Сучасні тенденції розвитку методики проведення оздоровчих програм з плавання допускають комплексне використання та поєднання різних видів фізичних вправ. На заняттях плаванням навантаження зростає за рахунок безперервного руху, що викликає додаткове навантаження та збільшує тренувальний та оздоровчий ефект [2; 5]. Заняття плаванням не тільки впливають на фізичний стан організму, функціональні системи, а й на емоційний стан. Такі взаємопов'язані та взаємозумовлені складові життєдіяльності забезпечують успіх особистості в соціумі, чому сприяє аеробний та тренувальний ефект [1; 2; 5].

Мета дослідження. Метою дослідження було визначення та обґрунтування мотивації занять з плавання для молодих осіб віком 18-25 років, розкриття пріоритетних мотивів до занять оздоровчим плаванням.

Методи дослідження. Під час дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методи соціологічних досліджень (опитування та анкетування), метод педагогічного спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження здійснювали у групах оздоровчого плавання басейну «Піонер» м. Харкова. З метою визначення мотивації до занять плаванням було розроблено анкету, на підставі якої проводилося опитування молодих людей віком 18-25 років (11- жінок та 9 – чоловіків). В анкеті пропонувався до розгляду ряд факторів, які спонукають людей займатися фізкультурою та спортом, зокрема оздоровчим плаванням.

Стаж занять респондентів становив від 6 місяців до 3-х років. 7 осіб (5 жінок та 2 чоловіка (35%) – мали стаж від 6 місяців до 1 року); 8 осіб (4 жінки та 4 чоловіка (40%)) – від 1,5 до 2-х років; 5 осіб (2 жінки та 3 чоловіка (25%)) – до 3-х років. Близько 80% опитаних респондентів відповіли, що раніше відвідували інші секції (9 жінок та 7 чоловіків). Значна частина опитаних (80%) зазначили, що регулярно вдаються до додаткових фізичних навантажень, таких як ранкова гімнастика, пробіжки тощо. 6 жінок та 4 чоловіки (50% респондентів) відповіли, що в результаті регулярних занять плаванням помітили реальні зміни свого функціонального стану. Поліпшення самопочуття та емоційне піднесення констатувало 95% (19 респондентів – 10 жінок та 9 чоловіків) і це на їх погляд є результатом регулярних занять оздоровчим плаванням. Переважна більшість опитаних вважають, що регулярні заняття плаванням підвищують внутрішні резерви організму (80%), сприяють вихованню сили волі (90%); сприяють дотриманню здорового способу життя (70%). 80% (10 жінок та 6 чоловіків) виявили тверде бажання продовжити заняття плаванням; 100% (опитаних) стверджували, що потрібно урізноманітнити заняття, а 40% виявили інтерес до отримання додаткової інформації щодо оздоровчого плавання. 100% молодих чоловіків виявили бажання брати участь у змаганнях. Серед жінок відсоток згодних на участь у змаганнях значно нижчий за 45,4% (5 жінок).

Вивчення мотивації до занять оздоровчим плаванням показало, що пріоритетність розподіляється так: у чоловіків на 1 місці - підтримка спортивної форми, оволодіння технікою плавання, виховання сили волі; на 2 місці – зміцнення здоров'я, підвищення внутрішніх резервів організму; на 3 – дотримання здорового способу життя. У жінок на 1 місці – корекція фігури та зміцнення здоров'я; на 2 – ЗОЖ та підвищення внутрішніх резервів організму; на 3 – підтримка спортивної форми.

Висновки: 1. Отримані дані свідчать про те, що молоді люди знають, яким повинен бути спосіб життя для поліпшення та підтримки здоров'я, але не завжди його дотримуються. 2. Більшість відмічають



значимість мотивації до занять оздоровчим плаванням – зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку. 3. На підставі вивчення пріоритетних мотивів занять оздоровчим плаванням встановлено, що завдяки цьому виду спорту можливе підвищення активності, зацікавленості високим рівнем власного фізичного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Баламутова Н. М. Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию. Теория и практика физической культуры. 2005. № 1. С. 79 – 85.
2. Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Олейников И. П. Особенности мотивов выбора специализации «Плавание» на занятиях по физической культуре со студентами гуманитарных вузов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков: 2009. № 3. С. 11 – 14.
3. Бауэр В. Г. Массовая физическая культура и оздоровление населения. Вестник спортивной науки. 2012. № 1. С. 39 – 40.
4. Лисак В. М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. № 1. С. 172 – 173.
5. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Мотивация занятий оздоровительным плаванием взрослых людей, посещающих группы здоровья. Основы побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту [електронний ресурс]. Харків:ХДАФК, 2017. С. 104 – 109.



Людмила Шестерова, к. фіз. вих., професор

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Харків, Україна*

Ліліана Рядова

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний
інститут» Харків, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ТА ІГОР В ОСНОВНИХ ТА МАЛИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Успіх в роботі будь-якого навчального закладу в багатьом залежить від узгодженості дій всіх педагогів, від цілеспрямованого діяння їх на учнів. Це стосується рішення всіх навчально-виховних завдань, важливішою з яких є зміцнення здоров'я дітей. Вчителі регулярно застосовують на уроках спеціальні фізичні та інтелектуальні розрядки, що дозволяють давати організму дитини необхідний відпочинок.

Вчителі фізичної культури більш ніж інші вчителі школи турбуються про функціональну підготовку учнів, розвиток у них фізичних якостей, дбають про те, щоб діти отримали необхідні знання про загартовування, фізичне вдосконалення, дотримувалися здорового способу життя. Разом з тим деякі життєво важливі органи і системи дитячого організму не завжди попадають в поле їхньої уваги. Це стосується, зокрема, органів зору, хоча багато завдань на уроках фізичної культури пов'язані із зоровими сигналами і потребують особливого їх тренування.

Мета дослідження. Вивчити напрями використання спеціально спрямованих вправ та ігор у фізичному вихованні школярів під час дистанційного навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці вважають, що зоровий аналізатор є самим непідготовленим і чутливим до учбового навантаження органом дитини. В сучасних умовах це ускладнюється ще й онлайн навчанням, пов'язаним з використанням різноманітних мобільних пристроїв, які також негативно впливають на функціональний стан зорового аналізатора. В результаті, як свідчить статистика захворюваності, шкільний період представляє собою своєрідну зону підвищеного ризику придбання так званої шкільної (аккомодативної) форми короткозорості.

До того ж зоровий аналізатор у школярів практично не отримує вкрай необхідного для нього цілеспрямованого оздоровчого діяння. У зв'язку з цим виникає необхідність вводити в зміст уроків, фізкультпауз та фізкультхвилинок спеціалізовані зорові вправи та ігри.

Багато вчених вивчали діяння фізичних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора [1, 3, 4]. Вони встановили позитивний їх вплив на показники гостроти та поля зору. Крім того виявлена здатність цих засобів активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей і циркуляцію внутрішньо очної рідини. Вчені доказали здатність їх стабілізувати і направлено підвищувати рівень зорової витривалості, тобто витривалості до зорової втоми.

Рядова Л., Шестерова Л. [2] підготували методичні рекомендації щодо використання різноманітних спеціально спрямованих вправ та ігор у фізичному вихованні школярів з вадами зору, але ці засоби можна застосовувати і на уроках фізичної культури з учнями, які не мають відхилень у стані здоров'я. Звісно, що найбільш цікавими для дітей будь-якого віку є рухливі ігри.

Ігровий матеріал, що спрямовано діє на зоровий аналізатор, можна розподілити за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого діяння. Ігри відновного діяння спрямовані на покращення здатності ока ясно бачити предмети, що знаходяться на різних відстанях; ігри тренуючого діяння сприяють релаксації основних функціональних структур зорового апарату.

До спеціально-відновних зорових ігор відносяться: «Кольорові сні», «Жмурки», «Волоті». Такі ігри можна проводити на уроках з великим навантаженням на зоровий аналізатор. Загальна тривалість такої гри – 1-1,5 хв.

До спеціально-тренуючих ігор відносяться: «Кольорова мазаїка», «Далеко-близько», «Влучні стрілки», «Спіймати зайку», «Коловорот». Ці ігри доцільно проводити в заключній частині уроку, загальна їх тривалість до 4 хв.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Сьогодні такі вправи та ігри особливо актуальні для школярів, бо ситуація з онлайн навчанням змушує їх багато часу працювати з різними електронними пристроями.

Висновки. Спеціально підібрані вправи та ігри позитивно впливають на функціональний стан зорового аналізатора школярів. Рекомендуємо вчителям фізичної культури використовувати такі вправи та ігри на уроках під час дистанційного навчання та пропонувати їх дітям для виконання вдома.

Список використаної літератури:

1. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України : зб. наук. статей. 2006. 44-49 с.
2. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Вправи та рухливі ігри, спрямовані на вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів із вадами зору на уроках фізичної культури : метод. реком. Харків : ХДАФК, 2021. 341 с.
3. Шестерова Л. Є. Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. С. 178-185.
4. Azhippo A., Shesterova L., Maslyak I., Kuzmenko I., Bala T., Krivoruchko N., Mamechina M., Sannikova M. Influence of functional condition of visual stnsory system on motive preporedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 04. pp. 2519-2525.



**Natalia Chukhlantseva, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor**
National University "Zaporizhzhia Polytechnic"
Zaporizhzhia, Ukraine

THE BAECKE PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE AS A TOOL FOR STUDYING ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE POPULATION

Introduction. Increasing the level of physical activity (PA) in the population is a primary focus of public health strategies in most developed countries worldwide [1, 2, 4]. In recent years, many nations have developed and implemented various initiatives to promote physical activity among their populations, but the impact of these efforts remains limited [3]. To develop the best strategies and effective actions to increase PA in the population, timely and reliable data on the prevalence of sedentary behavior are crucial. However, measuring habitual PA remains challenging due to the diversity and complexity of human behaviors associated with it.

Instruments for measuring PA can be categorized as subjective and objective methods. While objective methods generally provide more accurate estimates of physical activity, they are limited by their bulkiness and inconvenience outside of specialized research settings. As a result, studies predominantly rely on subjective methods, including self-report and PA questionnaires.

Recent publications have highlighted several PA questionnaires, most of which have been developed and validated for use [5]. However, few validated instruments exist for the Ukrainian population. Findings from numerous scientific studies conducted on large population cohorts indicate that the Baecke Physical Activity Questionnaire (BPAQ), often referred to as the Baecke Questionnaire, is recognized as the most suitable, adequate, concise, and user-friendly tool for measuring and assessing habitual physical activity in various populations across the world [1, 4].

The purpose of the study was to characterize the design, implementation, analysis and interpretation of results, advantages and limitations of using the Baecke Habitual Physical Activity Questionnaire.

Research methods: Analysis, synthesis, generalization, and interpretation of scientific and methodical data, reference literature, and internet sources related to this issue.

Research results and their discussion. Developed by Baecke et al. in the Netherlands in 1982, the Baecke Physical Activity Questionnaire (BPAQ) is a self-administered and self-assessment tool designed to measure an individual's physical activity over the past 12 months [1]. This questionnaire provides valuable insights for comparing participants' physical activity levels and identifying behavior patterns that can be modified to increase physical activity.

Originally, the BPAQ comprised 29 questions, but this number was later reduced to 16 [1]. The BPAQ assesses three main domains: occupational-related physical activity, leisure-time sports, and leisure-time physical activity excluding sports. Respondents rate their activity levels on a 5-point Likert scale, ranging from "never" to "always" or "very often", without specifying specific measures such as minutes or metabolic equivalents. Additional questions about the two most frequently performed sports inquire about the number of months per year and hours per week spent on these activities.

The BPAQ enables the calculation of three representative indicators of habitual physical activity: the occupational activity index, the sports activity index, and the leisure activity index. Higher scores on these indices indicate higher levels of physical activity. The sum of these indicators provides an overall measure of physical activity suitable for use in epidemiological studies [5, 6].

The BPAQ, along with its modified versions, is suitable for various age groups and can be used in diverse populations, including healthy adults, older adults, individuals living with HIV, youth, and those with chronic diseases or comorbidities, making it applicable in a broad health context. Recent studies indicate that the Baecke questionnaire exhibits satisfactory methodological quality and a high level of evidence.

Total physical activity, as assessed by the BPAQ, demonstrates a moderate ($r = 0.37-0.54$) correlation with objective methods of measuring physical activity, such as accelerometers and VO_{2max} [5, 6]. This correlation remains significant regardless of the gender and age of the respondents. The Baecke questionnaire exhibits good temporal stability ($ICC = 0.72-0.88$) and reliability ($r = 0.71-0.92$) when applied to healthy adult respondents [5, 6].

Conclusion. The BPAQ is easy to administer, reflects various aspects of physical activity, contains



clear and objective questions and allows for an initial assessment of the level of physical activity in leisure time for the development and implementation of activities that support physical activity. The BPAQ as a whole and its sub-scores demonstrate high construct validity.

References

1. Baecke J. A., Burema J., Frijters J. E. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1982. Vol. 36, no. 5. P. 936–942.
2. Chukhlantseva N. V. Habitual physical activity of university students extramural forms of studies: the level of physical activity depending on gender, age, and education. *Influence Of Physical Culture And Sports On The Formation Of An Individual Healthy Lifestyle*. 2022. P. 369–386.
3. Critical evaluation of physical activity questionnaires translated to Brazilian-Portuguese: a systematic review on cross-cultural adaptation and measurements properties / F. G. Silva et al. *Brazilian Journal of Physical Therapy*. 2020. Vol. 24, no. 3. P. 187–218.
4. Physical Activity Questionnaires for Adults / M. N. M. van Poppel et al. *Sports Medicine*. 2010. Vol. 40, no. 7. P. 565–600.
5. Validity and Reliability of International Physical Activity Questionnaires for Adults across EU Countries: Systematic Review and Meta Analysis / V. Sember et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 19. P. 7161.
6. Validity and reliability of the Baecke questionnaire against accelerometer-measured physical activity in community dwelling adults according to educational level / W. R. Tebar et al. *PLOS ONE*. 2022. Vol. 17, no. 8. P. e0270265.



Анатолій Абдула, к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕОАСИСТЕНТА АРБІТРА (ВАА) У ФУТБОЛІ

Вступ. Помилкові рішення футбольних арбітрів досить часто виходили на перший план при обговоренні футбольних матчів [2]. Ні помилки футболістів та тренерів, ні неправильні трансфери та фінансові інвестиції не висвітлювалися пресою та вболівальниками так, як неправильне призначення пенальті, помилкове положення поза грою або сумнівна червона картка. Арбітри піддавалися жорсткій критиці, що в свою чергу підірвало довіру до самих Правил гри у футбол. Саме тому впровадження відеоповторів у футболі стало необхідною складовою для підтримання іміджу футболу та його філософії. Робота ВАА у футболі дозволяє арбітру використовувати відеоповтори під час самого матчу з метою виправлення «явних та очевидних помилок» у певних вирішальних для матчу епізодах та вирішення ситуацій із «серйозними непоміченими епізодами» [3].

Тому дослідження використання ВАА є актуальним питанням в області розвитку футбольного арбітражу.

Мета дослідження. Вивчити сучасні підходи щодо використання ВАА у футболі.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Мета використання ВАА, не полягає у досягненні 100% точності для всіх рішень, тому що це неможливо досягти, оскільки багато рішень арбітра мають суб'єктивний характер. Спроба зробити це, зруйнувало б життєдайний потік, енергію та емоції футболу [5]. В зв'язку із цим, використання ВАА для привнесення більшої справедливості у футбол обмежено вирішальними для матчу ситуаціями та спрямовано на уникнення занадто великої кількості переривань гри.

Відео асистент арбітра (ВАА) є офіційною особою матчу з незалежним доступом до відеоматеріалу матчу, яка може допомагати арбітру лише у випадку явної та очевидної помилки або важливого непоміченого епізоду, що пов'язані із наступними чотирма категоріями ситуацій, що можна переглядати:

- Гол / немає голу
- Був / не був 11-метровий удар
- Пряма червона картка (але не через отримання другого попередження)
- Помилкова ідентифікація (коли арбітр виносить попередження або вилучає не того гравця команди, що скоїла порушення) [4]

Не дозволяється здійснювати перегляд щодо будь-якого іншого рішення, незалежно від того, якою б очевидно не була помилка, а ВАА не повинен допомагати арбітру з іншими рішеннями, за виключенням випадків, коли перегляд було ініційовано через одну з чотирьох категорій ситуацій, що можна переглядати.

Арбітри та інші офіційні особи мають контролювати матч, так начебто в ньому нема ВАА, оскільки це може призводити до невпевненого арбітражу. Окрім того, «початкове рішення» є основою для визначення того, чи відбулася чи ні «явна та очевидна помилка» [1].

ВАА автоматично здійснює «перевірку» кожного епізоду з чотирьох категорій, що підлягають перегляду. Якщо мала місце «явна та очевидна помилка» або щось серйозне було не помічено, арбітру повідомляють про це. Потім арбітр вирішуватиме, чи слід ініціювати перегляд, тобто, офіційно звернутись за допомогою повторів.

Перегляд може полягати в тому, що або арбітр лише отримає інформацію від ВАА, або безпосередньо дивиться ці відеоповтори за межами поля в Площі Перегляду Арбітра.

В кінці процесу перегляду арбітр прийме остаточне рішення, виходячи з принципу, що початкове рішення не змінюється, за винятком тих випадків, коли сталась «явна та очевидна помилка».

Висновки. Таким чином, використання ВАА є невід'ємною частиною сучасного арбітражу у футболі.

Список використаної літератури

1. Дердо В. Г., Абдула А.Б. Правила гри у футбол. Методично-практичні коментарі для фахівців та



початківців. Інформаційні матеріали IFAB, FIFA, UEFA, ФФУ. Київ, 2019. 226 с.

2. Правила гри у футбол 2023/24. IFAB, 2023. 227 с.

3. Чопілко Т. Г., Абдула А. Б. Особливості використання відео допомоги арбітрам у сучасному футболі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. *Серія 15*. К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021. Випуск 15. С. 12-16

4. FIFA. Video assistant referees (VAR), <https://football-technology.fifa.com/en/media-tiles/video-assistant-referee-var/> (2017, accessed 29 April 2020).

5. Werner F. Helsen (2021) Video assistant referees (VAR): The impact of technology on decision making in association football referees. *Journal of Sports Sciences*. 2021. 39:2. 147-153. doi: 10.1080/02640414.2020.1809163

**Максим Байбіков***Харківська державна академія фізичної культури,**Харків, Україна***ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ТАЕКВОНДИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ОБ'ЄКТ,
ЩО РУХАЄТЬСЯ**

Вступ. Сенсомоторні реакції відображають єдність нейрофізіологічних та психічних процесів та взаємодію сенсорних і моторних компонентів при виконанні всіх видів психічної діяльності людини, у тому числі й спортивної діяльності (Romanenko, V., Piatysotska, S., and et. al., 2022). У змагальній діяльності спортивних єдиноборств функціональні системи організму спортсмена працюють у режимі гранично можливих реакцій (Tunpennann, 2013; Quinzi, Modica, and et. al., 2022). Враховуючи, що підвищена психоемоційна та фізична напруга впливають на точність рухових навичок, що призводить до дефіциту часу реакції, доцільно оцінювати реакцію на об'єкт, що рухається (Korobeynikov, 2015; Podrigalo, Romanenko, and et. al., 2023).

Вищесказане свідчить про потребу в дослідженні особливостей реакції таеквондистів на об'єкт, що рухається.

Мета: визначити особливості прояву реакції на об'єкт, що рухається таеквондистів високої кваліфікації.

Методи. В дослідженні обстежено 16 осіб, з них: 14 – чоловічої статі, 2 – жіночої статі (середній вік: $17,5 \pm 1,03$, кваліфікація: МСУ-ЗМСУ). Для оцінки реакції на об'єкт, що рухається було використано комп'ютерну програму «Reaction RMO Pro» для пристроїв компанії Apple під керуванням iPadOS та MacOS. Дослідження проводили такими методами: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та джерел Інтернету; педагогічне спостереження; психофізіологічні вимірювання; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі аналізу науково-методичної літератури та педагогічного спостереження було визначено, що спортивна діяльність в єдиноборствах пов'язана з постійним впливом на зорові аналізатори різноманітних постійно мінливих зорових сигналів. В умовах складного вибору та дефіциту часу особливо важлива для таеквондистів здатність швидкої оцінки та прийняття точних рішень.

Аналіз результатів вимірювання показав, що за критерієм Шапіро-Уїлкі не всі результати розподілені нормально ($p < 0,05$). Середній час реакції у групі за весь тест склав $32,77 \pm 2,07$ (ms). Цікаво, під час дослідження спостерігалось покращення часу реакції у таеквондистів на 3 етапі тесту, хоча від етапу до етапу складність завдання поступово збільшується (табл.1).

**Середні показники часу реакції таеквондистів на кожному етапі окремо та за весь тест
(Mean $\pm$ SD, ms)**

n	Етап 1	Етап 2	Етап 3	За весь тест
16	$34,02 \pm 3,63$	$35,37 \pm 2,05$	$28,71 \pm 3,37$	$32,77 \pm 2,07$

За непараметричним критерієм Мана-Уїтні не виявлено наявності достовірної різниці між часом реакції на 1 та 2 етапах тесту ($U=125$; $p > 0,05$) та на 1 та 3 етапах ($U=96$; $p > 0,05$). Причиною таких результатів може бути невеликий об'єм вибірок в цьому дослідженні. Однак було підтверджено достовірні відмінності між часом реакції на 2 та 3 етапах тесту ($U=73$; $p < 0,05$). Тобто на 3 етапі тесту спортсмени реагували на 18,84% швидше, ніж на 2 етапі. Накопичені знання з теорії адаптації дозволяють припустити, що це може бути пов'язано з мобілізацією і перерозподілом енергетичних і структурних ресурсів організму, активізацією процесів адаптації.

Висновки. Результати, отримані в цьому дослідженні, показують, що час реакції таеквондистів на об'єкт, що рухається може покращуватись, незважаючи на збільшення складності завдань. Значною мірою така динаміка може обумовлюватися особливостями реакцій спортсменів високої кваліфікації. Особливості прояву реакції пов'язані з функціональним станом цих спортсменів, а саме з взаємодією сенсорного та моторного механізмів керування рухами, вдосконалим механізмом. Таким чином, спортс-

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



мени високої кваліфікації здатні швидше адаптуватися до тестового завдання. Знання цієї інформації може бути цікавим для тренерів, які здійснюють відбір спортсменів з більшою схильністю до успіху.

Список літератури

1. Korobeynikov G. (2015). The cognitive functions and styles of fight in elite female judokas. *Physical activity health and sport*, (19), 31-37.
2. Podrigalo L, Romanenko V, Podrihalo O, Iermakov S, Huba A, Perevoznyk V, Podavalenko O. (2023). Comparative analysis of psychophysiological features of taekwondo athletes of different age groups. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27 (1), 38–44.
3. Quinzi F, Modica M, Berchicci M, Bianco V, Perri RL, Di Russo F. (2022) Does sport type matter? The effect of sport discipline on cognitive control strategies in preadolescents. *International Journal of Psychophysiology*, 177, 230–239.
4. Romanenko, V., Piatysotska, S., Tropin, Yu., Rydzik, Ł., Holokha, V., & Boychenko, N. (2022). Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 97-103.
5. Tunnemann H. (2013) Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. *International Journal of Wrestling Science*, 3 (2), 94–105.



Дмитро Безкоровайний, канд. наук з фіз. вих., доцент,

Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків, Україна

Олег Камаєв, док. наук з фіз. вих., професор,

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Артем Письмак, Голова ГО «Федерація армрестлінгу України»,

*Заклад-об'єднання громадян Полтавська обласна дитячо-юнацька спортивна школа «Колос»,
м. Кобеляки, Україна*

ДИНАМІКА РІВНЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ АРМРЕСТЛЕРІВ

Вступ. Армрестлінг за аналізом виконання змагальних вправ відноситься до групи видів спорту швидкісно-силового характеру. Структура змагального руху та величина подолання опору суперника свідчать про необхідність прояву максимальних як динамічних, а при збільшенні опору від суперника, так і статичних зусиль [1]. Тому для спортсменів-армрестлерів найважливіше прикладне значення має сила. Однак, як зазначено в численних джерелах інформації, в юнацькому віці спостерігається низький рівень розвитку сили і швидкісно-силових якостей [2, 3, 4], тому контроль за розвитком указаної якості набуває високої важливості, особливо на етапі попередньої базової підготовки юнаків.

Швидкісно-силова підготовка в армрестлінгу має украй важливе значення, так як рівень розвитку швидкісно-силових якостей в більшості визначає досягнення високих результатів під час проведення змагального поєдинку або армрестлер повинен володіти не тільки великою силою, але і здібності проявити її в короткий проміжок часу.

Як зазначається в науково методичних джерелах [4, 5, 6], за допомогою великих обтяжень ми збільшуємо силовий потенціал м'язів, необхідний для розвитку великої швидкості руху, але у вибухових фазах під час стартової атаки робочі м'язи не встигають проявляти максимум силових можливостей. Це свідчить про те, що армрестлеру для досягнення вищих спортивних результатів необхідна швидкісно-силова підготовка.

Мета дослідження – дослідження тренувального процесу із швидкісно-силовою спрямованістю 14–16-річних армрестлерів на етапі попередньої базової підготовки.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося на території Полтавської області в м. Кобеляки з січня по червень 2023 року, в якому брали участь 10 спортсменів-армрестлерів віком 14-16 років, які тренувалися за програмою із швидкісно-силовою спрямованістю.

На основі аналізу результатів дослідження (Безкоровайний, 2013; 2023), анкетування тренерів і спортсменів було визначено чотири силові тестові вправи, що забезпечують виконання змагальної дії в армрестлінгу: згинання пальців рук, натяжка молотком, гак і згинання кисті. Ці вправи виконувалися лівою та правою руками.

Силові можливості армрестлера в тестових вправах визначалися електротензодинамометром серії FB5k (Польща) з класом точності до 100 г, що був закріплений на спеціалізованому столі для армрестлінгу за допомогою авторського блочного пристрою. Під час вимірювання сили м'язів рук випробуваний ставав обличчям до столу, хапав рукою тримачі приладів і стискав їх з максимальною силою, не відриваючи лікоть робочої руки від столу. Спеціальна комп'ютерна програма AXIS FM дозволила обробляти дані вимірювань, вона сумісна з операційними системами Windows. Статистичний аналіз виконувався за допомогою ліцензованої програми STATISTICA 10.

Результати дослідження. Аналіз результатів тестування на прояв максимальної сили у чотирьох тестових вправах показав, що у процесі тренування силові показники підвищилися в усіх тестових вправах обох рук (табл. 1).

Статистичний аналіз дозволив констатувати, що позитивні зміни, які відбулися в силових показниках тестових вправ, були достовірними ($t = 2,12-4,21$; $P < 0,05$) за винятком гаку правою рукою ($t = 2,04$; $P > 0,05$) і згинання кисті лівою рукою ($t = 1,74$; $P > 0,05$).

Висновки. Результати дослідження доводять, що використання програми підготовки із швидкісно-силовою спрямованістю сприяє розвитку силових можливостей армрестлерів, а це своєчасно призводить до підвищення результативності в армрестлінгу.

Розвиток швидкісно-силових якостей найефективніше здійснюється в підлітковому віці. Саме тому відразу після оволодіння технікою виконання змагальних вправ необхідно розвивати швидкісно-силові здібності з використанням спеціальних засобів і методів, оскільки це достатньо високо ефективно на етапі попередньої базової підготовки про, що свідчать результати дослідження наприкінці періоду підготовки.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Таблиця 1 – Динаміка силових показників армрестлерів, кг

Спортсмен	Вік, роки	Згинання пальців				Натяжка молотком				Гак				Згинання кисти			
		ліва		права		ліва		права		ліва		права		ліва		права	
		січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер
1	14	23,31	25,50	26,47	28,05	19,99	25,81	20,25	25,71	27,54	32,36	28,66	33,97	32,53	36,52	33,55	36,62
2	16	29,94	27,54	28,24	30,29	31,06	33,46	29,84	32,23	30,05	33,70	32,23	42,84	36,88	39,17	36,57	39,31
3	14	28,82	28,46	27,08	26,38	26,78	32,33	27,95	32,44	30,40	34,33	31,01	36,27	38,29	40,33	37,55	39,86
4	14	23,41	25,40	26,17	29,28	22,14	28,15	20,96	27,95	25,20	31,72	27,03	32,64	32,49	34,48	33,60	34,99
5	14	21,86	23,55	23,09	26,08	20,15	24,99	24,54	25,91	26,07	27,01	23,89	26,50	33,56	36,73	36,82	38,30
6	16	24,75	28,24	25,25	28,50	23,00	24,28	21,06	23,26	24,58	26,52	26,11	27,64	34,12	31,82	33,05	36,21
7	16	24,34	27,89	24,32	26,11	24,41	26,11	26,44	30,50	24,67	27,74	26,98	29,78	31,69	35,19	33,56	36,88
8	15	22,81	28,76	24,07	26,50	25,25	27,13	26,78	27,64	24,79	25,60	27,03	28,36	37,33	35,60	36,67	35,17
9	14	24,43	29,78	28,05	30,76	22,80	30,29	21,22	26,62	29,99	31,01	30,91	32,84	35,03	40,53	36,54	38,31
10	16	28,31	30,58	27,47	30,52	26,83	26,83	26,47	27,74	29,48	31,11	28,41	27,74	35,34	36,31	34,72	35,29
середнє	14,90	25,20	27,57	26,02	28,25	24,24	27,94	24,55	28,00	27,28	30,11	28,23	31,86	34,73	36,67	35,26	37,09
	0,31	0,88	0,68	0,56	0,60	1,07	0,98	1,09	0,93	0,79	0,99	0,81	1,59	0,71	0,86	0,55	0,56
	t	2,12		2,70		2,54		4,21		2,23		2,04		1,74		2,35	
	P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		>0,05		>0,05		<0,05	

Список використаної літератури

1. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті: монографія. Х.: ХНУМГ, 2013. 178 с.
2. Галашко О. І. Система відбору й прогнозування успішності спортивної діяльності у силових видах спорту (армспорт, гирьовий спорт): автореферат. Х.: ХДАФК, 2013. 22 с.
3. Камаєв О. І., Безкоровайний Д. О. Вплив експериментальної програми тренування з армспорту на силові показники основних м'язових груп 16-17-річних рукоборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. 2013. № 1. С. 34-37.
4. Півень О. Б. Особливості навчально-тренувального процесу важкоатлетів 15-16 років в змагальному періоді річного макроциклу циклу з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. № 9. С. 86-89.
5. Джим В. Ю., Півень О. Б. Особливості тренувального процесу важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах. ХДАФК, 2016. № 12. С. 76-79.
6. Безкоровайний Д. О., Камаєв О. І., Мулик К. В., Літовцев Е. А., Звягінцева І. М., Плотницький, Л. М., Глядя С. О., Кравчук Є. В. Аналіз й оцінка особливостей прояву динамічної сили у провідних армрестлерів світу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. 2(160). С. 9-15.



**Віталій Височин, Дар'я Окунь к.фіз.вих.,
Світлана Стадник к.фіз.вих. доцент**
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ

Вступ. Тайський бокс - стародавнє бойове мистецтво, що зародилося на території сучасного Таїланду. З початку XX століття за ним закріпилася назва «Муай Тай» – тайський бокс. Хоча цю назву можна перекласти як «вільний бокс» або «поєдинок вільних», тому що «тай» означає «вільний» [5].

Сучасний рівень спортивних досягнень в тайському боксі, інтенсивність дій боксерів на рингу вимагають від них підвищеного рівня загальної фізичної і спеціальної підготовки. Методика спортивної підготовки значно змінилася, технічна і тактична майстерність тайських боксерів удосконалюється, їх фізичні та психічні якості підвищуються. Тайський бокс стає більш агресивним, темповим і жорстким, що вимагає покращення фізичної, технічно-тактичної, психологічної та функціональної підготовленості спортсменів [1].

У сьогодишніх соціально-економічних умовах успіх у тайському боксі вимагає застосування прогресивних методів тренування, вивчення передового досвіду науки і практики, творчого підходу до спортивної діяльності. Тренування в спортивних єдиноборствах, зокрема в тайському боксі, завжди привертало увагу провідних фахівців. Вже накопичено значний експериментальний матеріал і практичний досвід, що дають можливість більш детально розробити цю проблему.

В останнє десятиліття суттєво змінилася методика тренування, удосконалюється технічна та тактична майстерність тайських боксерів, значно підвищився рівень розвитку фізичних та психічних якостей спортсменів. Бокс стає більш агресивним, темповим, жорстким і водночас більш універсальним, що потребує підвищення рівня техніко-тактичної, психологічної, функціональної підготовленості спортсменів.

Зараз, щоб досягти успіху в тайському боксі, потрібно застосовувати найпрогресивніші методи тренування, постійно вивчати передовий досвід науки і практики, творчо осмислювати його і використовувати в практичній діяльності. Все сказане викликає гостру необхідність в підвищенні ефективності тренувального процесу, поліпшенні методики тренування, що дозволить підвищити рівень спортивної майстерності боксерів.

Ефективність управління спортивним тренуванням виявляється в комплексному використанні всіх основних сторін підготовки (фізичної, технічної, тактичної і психологічної), при очолюванні ролі однієї з них на певному етапі підготовки. Особливе значення грає вплив комплексу позатренувальних засобів на підготовку боксерів [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність вивчення сучасних вимог, що висуваються змагальною діяльністю, і створення адекватної цим вимогам методики підготовки кваліфікованих спортсменів відзначають багато авторів [1, 2]. Тайський бокс на сучасному етапі його розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовки спортсменів. Багато фахівців [4, 5] вважають, що фізична, психологічна й теоретична підготовка тайських боксерів проявляється в їхніх технічних діях, як атакуючого плану, так і захисного, від ступеня досконалості, яких залежить, в остаточному підсумку, успіх виступу спортсменів на змаганнях. Особлива увага в тайському боксі фахівцями приділяється атакуючим діям боксерів [2, 5].

Сучасні правила боксу вимагають від спортсменів уміння вести бій при високій щільності бойових дій, що забезпечує перевагу за очками у поєдинку і в кінцевому результаті є вирішальним [5]. Це підтверджено досвідом участі у міжнародних турнірах з тайського боксу. Однак, проблема щільності, результативності та ефективності ударних дій, не дивлячись на їх актуальність, не достатньо вивчена.

Мета дослідження – визначити особливості та шляхи вдосконалення тренувального процесу тайських боксерів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення сучасної спортивної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна діяльність тайського боксера спрямована на досягнення перемоги в особистому двобої із суперником і забезпечується необхідним рівнем

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



техніко-тактичної, фізичної й психічної підготовленості, обумовленої індивідуальними особливостями спортсменів, а також якістю й ефективністю учбово-тренувального процесу.

На етапі вищої спортивної майстерності у тайському боксі досягнення успіху обумовлено переважно ефективною технікою та високим рівнем спеціальної фізичної підготовленості спортсмена, причому високі результати досягають атлети з різними морфо-функціональними, руховими та психофізіологічними даними, що свідчать про необхідність індивідуального підходу до організації підготовки тайських боксерів.

Виходячи з практики тайського боксу можна стверджувати, що індивідуальні особливості спортсмена найбільш характерно проявляються у його тактичній манері ведення бою і застосуванні у техніко-тактичному арсеналі, різноманітності, є одним з факторів успіху на ринзі. Характер його використання обумовлено індивідуальними відмінностями атлетів, які визначаються властивостями психіки і морфологічними особливостями спортсменів, а також рівнем розвитку рухливих особливостей.

Таким чином, однією з найважливіших завдань підготовки тайського боксера на сучасному етапі є досягнення оптимального рівня його фізичної підготовленості у відповідності з індивідуальною здібністю до темпу ведення бою. При такому підході процес формування необхідного фізичного потенціалу засноване на рахунку рухових здібностей тайських боксерів різних умовних тактичних типів. У той же час, це дозволить при вдосконаленні техніко-тактичного арсеналу враховувати ступінь фізичної готовності тайського боксера та запобігти характерній методологічній помилці, пов'язаній з розглядом техніки тайського боксу як системи рухів, відокремленою від фізичної підготовленості спортсмена.

Можна вважати, що при все зростаючій конкуренції, умовами досягнення спортивних досягнень є підвищення рівня спеціальної працездатності тайського боксера, при постійному вдосконаленні індивідуальної техніко-тактичної майстерності. Техніко-тактична майстерність тайського боксера вищої кваліфікації при цьому можна розглядати як здібність спортсмена ефективно реалізовувати свій швидкісно-силовий і руховий потенціал в умовах змагальної боротьби.

Не викликає сумніву, що для непохитного зростання спортивних результатів необхідний пошук нових більш ефективних шляхів підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості тайських боксерів, цілеспрямовано орієнтованих на вдосконалення індивідуальних особливостей атлета. В той же час це можливо лише після виявлення інтегральних показників, що визначають високий рівень тренуваності боксерів різноманітних манер ведення бою і кваліфікації, а також встановлення модельних характеристик і нормативних вимог щодо рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки для тайських боксерів різних вагових категорій.

Висновок. Аналіз науково-методичної літератури і практики організації учбово-тренувального процесу у тайському боксі показав, що питання вдосконалення тренувального процесу тайських боксерів вивчені недостатньо, а у методиці тренування спортсменів ще відсутня науково обґрунтована система швидкісно-силової підготовки і тренери при її плануванні посилаються на практичний досвід.

Зміна правил змагань з тайського боксу, потребує здійснення пошуку способів удосконалення сторін підготовки тайських боксерів, зокрема тактичної, технічної тощо. Постійне вдосконалення боксерської діяльності за усіма напрямками є необхідною і обов'язковою умовою без якої неможливе зростання спортивних результатів і конкурентоспроможність тайських боксерів на змаганнях різного рівня.

Отже, спеціальна фізична і техніко-тактична підготовка на етапі вищої спортивної майстерності у тайському боксі тісно зв'язані і взаємообумовлені єдиним напрямком розвитку. Це справедливо як для річного циклу, так і для багаторічної підготовки тайських боксерів. У той же час, аналіз практики і наукова спрямованість досліджень у тайському боксі свідчать, що однією з найбільш актуальних проблем теорії і методики тайського боксу є проблема керування процесом багаторічної фізичної підготовки тайських боксерів, яку неможливо вирішити не виявивши структури (взаємозв'язку) компонентів швидкісно-силової підготовленості тайських боксерів, у тому числі диференційовано для представників різноманітних манер ведення бою і кваліфікації. Рішенню цієї проблеми повинно сприяти всебічне вивчення теорії та методики підготовки у тайському боксі, а також результатів комплексних експериментальних досліджень, заснованих на принципах системно-інтегруючого підходу.

Список використаної літератури:

1. Мулик В. В., Шестак Ю. С. Окунь Д. О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років, Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,



2019 Випуск 11 (119), С.184-189.

2. Ост'янов В.Н. Гриб А.І., Копачко О.В. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12, С. 94-98.

3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. 2017. Киев: Олимпийская литература, 656 с

4. Приймак, С.Г., Савчин, М.П., Власенко, С.О., Заворотинський, А.В., Федорченко, О.С., Федорченко, Т.М., Мошко, Л.В. Особливості нейродинаміки, психодинаміки та спеціальної фізичної працездатності боксерів і кікбоксерів. Вісник Запорізького національного університету, 2015 №2, 152-166.

5. Guidetti, L., Musulin, F., & Baldari, C. Physiological factors in middleweight boxing performance. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2002. 42(3), 309-314.



Петро Годлевський, к.фіз.вих, доцент;
Володимир Старіков, доцент каф. теор. та мет. фіз. вих.
Національний університет
водного господарства та природокористування,
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я.
Рівне, Україна

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ТРЕНУВАННЯХ БОКСЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Вступ. Рухливі ігри відіграють важливу роль у розвитку молоді, як ефективний засіб у тренувальному процесі з різних видів спорту [2]. Незалежно від складності рухів, запропонована гра має своє особливе значення, а тому може використовуватися відповідно до кожного тренувального завдання. Навіть найпростіший технічний вправ можна надавати ігровий характер [2, 3]. Творче використання ігрового матеріалу в боксі дозволяє охопити процес початкового, поступового оволодіння школою боксу, починаючи з простих елементів і закінчуючи поєдинком зі всіма його особливостями, властивими реальній сутичці. Рухлива гра виступає як один із засобів розвитку фізичних якостей, а також допомагає зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції [1].

Мета дослідження: експериментально дослідити ефективність впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей боксерів-початківців.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, метод вимірювання, метод експертної оцінки.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження було проведено у підготовчому відділенні із боксу НУВГП

(Національний університет водного господарства та природокористування) впродовж жовтня 2022 – травня 2023 року. Завданнями констатувального етапу експерименту під час запропонованої ігрової діяльності полягало у виявленні вихідного рівня розвитку фізичних якостей. У результаті було визначено, що 10% боксерів-початківців мають високий рівень розвитку «вибухової» сили, середню здатність до подолання опору зовнішнього середовища проявили 50% і низькі показники виявилися у 40% спортсменів.

За результатом проведеного спостереження виявлено, що 24,5% боксерів-початківців мають високий рівень ефективності та правильності виконання технічних рухів під час ігор і вправ, 25% мали середній рівень, що обумовлено характером діяльності, та 50,5% мали низький рівень, що характеризує невміння боксерів-початківців виконувати правильні рухи у визначених умовах.

Виявлено, що 20% боксерів-початківців присутній високий рівень розвитку швидкості під час виконання вправ, команд тренера та іншої діяльності, середні показники показали 20,3% боксерів-початківців, і низькі показники становлять 59,7%, а це свідчить про необхідність подальшої роботи з розвитку швидкості у боксерів-початківців.

На основі спостереження та вимірювання ЧСС визначено, що високий рівень витривалості проявили лише 30% боксерів-початківців, середній – 40,4%, низький – 29,6% рис. 1.

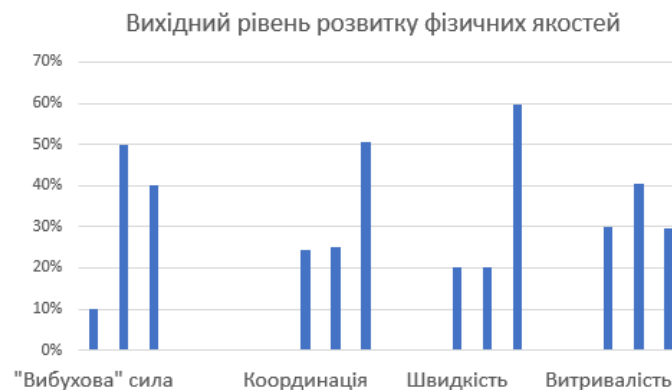


Рис.1. Вихідний рівень розвитку фізичних якостей



Нами з'ясовано, що найгірше у боксерів-початківців розвинена спритність, що пояснюється недостатньою сформованістю у спортсменів складних технічних координаційних рухів. А найкращі результати боксери-початківці продемонстрували щодо розвитку загальної витривалості, що пояснюється достатньою фізичною підготовкою.

Висновки. На основі дослідження було виявлено, що ефективним шляхом розвитку фізичних якостей та спеціальних умінь і навичок боксерів-початківців є проведення рухливих ігор. Запропоновані спеціалізовані рухливі ігри дозволяють швидше і ефективніше формувати навички ведення єдиноборства, необхідні боксерам. Розроблена авторська методика, в основі якої було закладено використання рухливих ігор, передбачає на другому формуючому етапі дослідження сприяти покращенню фізичних та технічних показників боксерів-початківців.

Список використаної літератури.

1. Організація і методика проведення самостійних занять для спрямованого розвитку основних фізичних якостей / упоряд.: І.О. Кудряшов, А.В. Русанов. Харків: ХДУХТ, 2015. 29 с.
2. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посіб. / упоряд.: Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
3. Balance Exercise (2018, March 24). In American Heart Association. Retrieved April 24, http://www.heart.org / HEARTORG / Healthy Living / Physical Activity / Fitness Basics / Balance-Exercise_UCM_464001_Article.jsp#



Юлія Голенкова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Харків, Україна

Віталій Суков, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ТАБАТА В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНОК ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Вступ. Проблема фізичної підготовки спортсменок базового рівня в спортивній аеробіці є актуальною з кількох причин. По-перше, відповідна фізична підготовка є ключовою для досягнення високих результатів у спортивних змаганнях. По-друге, аналіз стану фізичної підготовки може виявити слабкі сторони, що потребують уваги та поліпшень для покращення продуктивності та запобігання можливих травм. По-третє, зростаючий рівень конкуренції в спортивній аеробіці підкреслює важливість збалансованого та ефективного тренувального процесу для досягнення успіху в цій дисципліні. Одним із методів, який можна використовувати у підготовці спортсменок базової підготовки в спортивній аеробіці є система Табата. Даний метод є досить популярним і широко застосовується в фітнес індустрії маючи позитивний вплив на емоційний стан та викликаючи стійкий інтерес серед тих, хто використовує методику Табата. Крім того, дана система сприяє підвищенню фізичної підготовки. Останнім часом спостерігається важлива тенденція впровадження нових напрямів, засобів, методів, в процес спортивної підготовки [1,2]. Дослідження сучасних науковців [1-4] зазначають, що система тренувань за методикою Табата сприяє розвитку витривалості, сили, швидко-силового якості, швидкості та спритності, сприяючи поліпшенню рівня фізичної підготовленості та формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Мета дослідження. Експериментально перевірити ефективність використання системи Табата в підготовці спортсменок групи базової підготовки в спортивній аеробіці.

Методи дослідження. У процесі проведення дослідження були використані наступні методи: аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури; загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, абстрагування, індукція); тести для визначення рівня загальнофізичної підготовки для групи базової підготовки; загально-наукові методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Робота представляє аналіз ефективності тренувань побудованих за системою Табата досліджуваних дівчат, які займаються спортивною аеробікою на початку та в кінці експерименту. В дослідженні взяли участь 15 гімнасток групи базової підготовки в спортивній аеробіці. На початку дослідження спостерігалися низькі та середні показники фізичної підготовки досліджуваної групи. Продовж експерименту була застосована методика Табата, яка складалася з чергувань коротких періодів інтенсивних фізичних вправ з 3-4 хвилинами відпочинку між ними.

Результати експерименту виявили покращення показників фізичної підготовки гімнасток та мають такі вірогідні зрушення в бік покращення: згинання та розгинання рук в упорі лежачи – на 1,8 рази ($p < 0,01$); вистрибування з глибокого присіду – на 5,7 рази ($p < 0,001$); піднімання тулуба в положенні лежачи – на 6,6 рази ($p < 0,001$); підтягування на низькій перекладині – на 2,2 рази ($p < 0,001$). Отримані данні знаходяться у межах допустимих величин і є достовірними. Позитивні зміни величин показників фізичної підготовки гімнасток були також отримані у інших 7 показників із 11 запропонованих тестів. Однак, динаміка змін має нижчий рівень значень, ніж у чотирьох представлених вище. Ми отримали покращення таких результатів: човниковий біг 3x10 – на 0,2с. ($p > 0,05$); потрійний стрибок – на 18,6см ($p > 0,05$); біг 30 метрів – на 0,4с ($p > 0,05$); біг 60 метрів – на 0,4с. ($p > 0,05$); біг 300 метрів – на 4,1с ($p > 0,05$); шпагат поперечний – на 0,6см ($p > 0,05$); шпагат повздовжній – на 0,9см ($p > 0,05$), що не виявляє статистично значущих покращень групи досліджуваних дівчат. Отже, підтвердженням ефективності використання тренувань за системою Табата є достатньо високі силові та функціональні показники.

Висновки. За результатами проведеного експерименту можемо відзначити ефективність використання тренувань за системою Табата на загальнофізичну підготовку спортсменок групи базової підготовки в спортивній аеробіці.



Список використаної літератури.

1. Кокарева С.М. Система Табата як напрямок удосконалення процесу фізичної підготовки футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 3. С. 314–319.
2. Кокарева С. М., Кокарев Б. В. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 2. С. 69–73.
3. Дуб А. О. Система «табата» як ефективний засіб фізичного виховання студентів. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*. 2020. С. 54 -57.
4. Шутка, Г. І., Червоношарпа, М. О., Голубева, О. Т., Сопіла, Ю. М., Музика, Б. Ю., Мазур, Т. Р. Вдосконалення силових здібностей студентів у освітньому процесі з «Фізичного виховання» з застосуванням системи «Табата». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. № 15. С. 160-163.



Олена Горбенко доцент, к.пед.н.

Альберт Лисенко, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ ДИНАМІЧНОЇ СТРУКТУРИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ В БЕЗОПОРНОМУ РУСІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Удосконалення технічної підготовки виконавців зі спортивних танців є складним багато-рівневим педагогічним процесом. Одним із видів навчального контенту є індивідуальна техніка та ду-етна техніка – два різних, але взаємопов'язаних видів виконавської майстерності у спортивних танцях. Індивідуальні технічні навички в безопорному русі є ключовими для зростання рівня майстерності спор-тивної пари. Так, добре засвоєна індивідуальна техніка дозволяє швидко та якісно опанувати елементи та вдосконалювати технічну майстерність, оскільки індивідуальні технічні навички виконання вправ в безопорному русі є основними у відношенні до виконання танцю в парах.

Мета дослідження. Визначити особливості формування динамічної структури виконання вправ в безопорному русі у спортивних танцях на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних ма-теріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз даних науково-методичної лі-тератури показав, що у спортивних танцях основним предметом підготовки та оцінювання на змаганнях є техніка, яка являє собою систему поз (позицій і ліній) і рухів (кроків, дій тіла), що дозволяють вирішу-вати задачі руху тіла в двох або тривимірному просторі у специфічній вправі [4].

На думку ряду фахівців [2, 5, 6], запорукою успіху у створенні якісного руху, що відображає харак-тер танцю, є постійне тренування роботи стоп і ніг, контроль рівноваги, контроль дистанції і швидкості пересування залом.

Одним із методів подолання труднощів, що виникають у парі, є використання сольних вправ, що складаються з базових рухів, які можна виконати без іншого партнера.

Ці вправи називаються Callisthenic Exercises, що буквально означає – вправи для розвитку еле-гантності, пластичності і граціозності руху. Вони призначені для досягнення краси руху і синхронізації з музикою.

Вправи слід повторювати регулярно до тих пір, поки вони не будуть виконуватися з хорошим ба-лансом, в гармонії з музикою, природно і без напруги [3, 6].

Три з п'яти стандартизованих латиноамериканських танців найкраще підходять для створення даного типу сольних вправ. Це – Румба, Самба і Ча-Ча-Ча [3, 6].

Під час тренувань з юними танцюристами особливу увагу слід приділяти вивченню контенту фі-гур спортивних танців – комплексним руховим вправам, техніка виконання яких описана у спеціальних підручниках [2, 3, 4, 5, 6]. Крім того, юні спортсмени освоюють дрібніші рухові одиниці вправ – дії в межах фігури, які є загальними елементами для декількох танців однієї програми (європейської чи ла-тиноамериканської).

Контент універсальних індивідуальних навичок може включати такі кроки підготовки: формування позиції рук для виконання танців європейської програми, постановку корпусу та голови, формування техніки виконання кроку, постановку рук для виконання танців латиноамериканської програми, форму-вання позицій корпусу в танцях європейської програми, навчання роботі корпусу танці латиноамерикан-ської програми.

В естетичних видах спорту з музичним супроводом, обов'язковим компонентом технічної підго-товки є музична або музично-ритмічна підготовка спортсменів [1]. Її мета – навчити юних спортсменів орієнтуватися в ритмічній структурі музики та координувати фізичні дії відповідно до неї [1, 2].

Висновки. Таким чином, за результатами теоретичного аналізу й узагальнення науково-мето-дичної літератури виявлено, що сольне виконання вправи дозволяє танцюристу зосередитися на інди-відуальних проблемах не ускладнюючи завдання партнеру – вести партнерку, а партнерці – слідувати



за веденням партнера.

Методика технічної підготовки на етапі початкової підготовки у спортивних танцях, заснована в основному на використанні сольного виконання, включає в свою структуру компоненти засвоєння індивідуальної техніки, так звану школу рухів – фігур і їх окремих елементів, роботу з комбінаціями фігур, музично-ритмічну підготовку і реалізуються під час тренування дій, фігур, змагальних комбінацій.

Список використаної літератури.

1. Біленька І.Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 126 с.
2. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.
3. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442 с.
4. Осадців Т.П. Система суддівства бальних (спортивних) танців // Лекція для студентів III курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з дисципліни «Тім викладання бального танцю». ЛДУФК. Львів, 2018. 15 с.
5. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посіб. Л.: ЗУКЦ, 2001. 340 с.
6. Walter Laird. The Laird Technique Of Latin Dancing, 8th edition. IDTA, London, 2022. 52 p.

**Вікторія Горіна, старший викладач, Єлизавета Горіна, здобувач 2 курсу***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ МЕТОДОМ
КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ**

Вступ. Зростання спортивної майстерності потребує розширення кола засобів та методів підготовки, що підвищують ефективність тренувальних занять без значного зростання обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, що дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму спортсмена. Ця обставина диктує необхідність використання системно-структурного підходу у розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів, наукового пошуку та узагальнення експериментальних даних, що підтверджують ефективність методики підготовки спортсменів. Вважається, що ефективним для виховання швидкісно-силових якостей є використання методу кругового тренування з чітко регламентованим часом виконання вправи та відпочинку.

Зростання спортивних досягнень залежить, передусім, від якісного вдосконалення структури тренувального процесу, раціонального підбору засобів та методів тренування з урахуванням конкретних умов, періоду тренування, спеціалізації велосипедиста та стану його організму [3].

Мета дослідження полягала у виявленні найбільш ефективних засобів, методів та побудові на цій основі комплексу фізичних вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей у юнаків 14-15 років, що займаються велоспортом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи дослідження: методи теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, обчислювальні, статистичні і інші методи кількісного аналізу представлення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленого завдання було проведено дослідження, у якому взяли участь 20 велосипедистів 14-15 років зі стажем тренувань 2 роки, у складі контрольної та експериментальної груп. Тривалість дослідження становила 5 місяців. У програму тренування експериментальної групи 2 рази на тиждень включали інтенсивне тренування за круговим методом з акцентом на підвищення рівня швидкісно-силових здібностей. Велосипедисти контрольної групи тренувалися за традиційною програмою [1, 2, 4].

У процесі дослідження у спортсменів фіксувалися показники спеціальної швидкісно-силової підготовленості за допомогою тестів, що визначають: а) кількість обертів при обертанні педалей за 30 секунд на велосипедному верстаті без обтяжень; б) кількість обертів при обертанні педалей у трьох серіях по 30 секунд, з включенням більш важкої передачі.

Рівень загальної швидкісно-силової підготовленості визначався за результатами виконання контрольних вправ: потрійний стрибок з місця (м), багатоскоки 200 м. (кроки), біг 60 метрів з низького старту (с), підтягування на перекладині (рази).

Тестування досліджуваних показників проводилося 2 рази – на початку та наприкінці дослідження. Отримані дані математично оброблялися і зазнавали порівняльного аналізу.

Порівняльний аналіз отриманих у процесі дослідження показників спеціальної швидкісно-силової підготовленості виявив, що виконання тесту, що фіксує кількість обертів за 30 секунд, велосипедисти експериментальної групи показали приріст на 17,5%, а за кількістю обертів за три серії на 19,2% вище, ніж у контрольній групі.

За результатами виконання контрольних вправ на визначення рівня загальної швидкісно-силової підготовленості найкращий результат велосипедисти контрольної групи показали у тесті «підтягування на перекладині», де приріст становив 10,9%. У виконанні тесту «багатоскоки» результат підвищився на 3,9%, у бігу на 60 метрів та потрійному стрибку на 3,2 та 1,7%, відповідно.

Більш значно покращилися за період проведення дослідження результати тестування у спортсменів експериментальної групи. Найвищий приріст був при виконанні тесту «підтягування на перекладині» – 21,2%. При виконанні тесту «багатоскоки» результат підвищився на 10,7% і в тестах «біг 60 метрів з низького старту» та «потрійний стрибок» підвищення складало 7,7 та 7,3% відповідно.

Висновки. Таким чином, отримані результати тестування демонструють позитивний вплив круго-



вого тренування на рівень швидкісно-силових здібностей велосипедистів 14-15 років.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. В. Дослідження рівня функціонального стану велосипедистів-гонщиків 14-15 років під впливом фізичних навантажень протягом підготовчого періоду//Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 18-22.
2. Горіна В.В., Кукса Я.А. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей велосипедистів-шосейників 14-15 років//Основи побудови тренувального процесу в циклічних спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2 С. 32-36.
3. Полищук Д.А. Підготовка велосипедистів. Київ, 1986.197с.
4. Савенков В.А. Велосипедний спорт (маунтенбайк и ВМХ) Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ. Київ, 1999. 82 с.

**Альфія Дейнеко, к.фіз.вих., доцент****Інна Красова, старший викладач***Харківська державна академія фізичної культури**Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна**Харків, Україна*

ВЗАЄМОДІЯ ГІМНАСТОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ УСПІШНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Групові вправи - це командна діяльність, результати якої безпосередньо залежить від спрацьованості гімнасток, злагодженості та узгодженості їхніх дій [2; 3; 4]. О. С. Кожанова та Т. В. Нестерова [2] визначають спрацьованість як єдність спортсменок, що взаємодіють одна з одною у спільній діяльності. Характеризуючи сутність даної діяльності автори виокремлюють основні її ознаки: оптимальний ритм роботи, висока продуктивність групи, точність та узгодженість дій за просторово-часовими параметрами, сприятливі міжособистісні відносини, надійність групової діяльності, швидкість оволодіння новими спільними діями, стабільність їх виконання. Маємо підкреслити, що у спортивній практиці комплектування складів команд часто здійснюється тренером інтуїтивно, без урахування спрацьованості гімнасток. Як наслідок, виникають різні негативні явища в команді: довготривале розучування вправ і нестабільне їх виконання, непорозуміння між гімнастками, конфлікти. Незважаючи на наукові дослідження проблема результативності рухової взаємодії спортсменок в команді є актуальною і потребує ефективних методик її вирішення.

Мета дослідження: дослідити взаємодію гімнасток у групових вправах як ключовий компонент успішної змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний етап в розвитку художньої гімнастики характеризується підвищенням рівня виконавчої майстерності спортсменок, зростанням складності та видовищності змагальних композицій, зокрема й у групових вправах [1; 5]. Аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку художньої гімнастики показав, що елементи у групових вправах набагато складніші за характером рухових дій ніж в індивідуальних вправах, а кожне рухове завдання вирішується командою колективно [3]. Тому однією з передумов підвищення результативності змагальної діяльності є врахування відпрацьованої взаємодії гімнасток у команді.

Проведений аналіз спеціальної літератури [2; 3; 4] свідчить, що співпраця (взаємодія) у групових вправах - це узгоджена синхронна або асинхронна робота п'яти гімнасток або підгруп в безпосередньому контакті одна з одною або в контакті за допомогою предметів (рухові контактні взаємодії), а також різноманітні переміщення в різних напрямках (рухові безконтактні взаємодії) і перешикування. Взаємодії, пов'язані з обміном предметами, за допомогою кидків, катів і відбивів, а також маніпуляції в парах або групах одним або кількома предметами без обмінів шляхом хватів, обертання, відбивів, кидків, входжень в предмет або проходів над ними називаються контактними (наприклад, кидки паличок стрічок гімнастка - гімнастці, утримуючи стрічку за тканину; стрибки через скакалку, яку горизонтально обертає інша гімнастка або кидок м'яча в обруч партнера). Безконтактні взаємодії не вимагають спеціальних рухових умінь і навичок командних дій, вони здійснюються на базі індивідуальної технічної підготовленості. Таким чином, для досягнення максимального результату в сучасних групових вправах гімнасткам необхідно не тільки демонструвати бездоганну техніку володіння предметами, але і близьку до ідеальної, техніку взаємодії (співпраці), що пов'язана з напрямом кидків і передачами предметів один одному, а також узгодженою синхронною або асинхронною роботою, вміннями виконувати вправи з єдиною амплітудою, в одному темпі і ритмі.

Висновки. Принципово важливою умовою результативності у групових вправах є не тільки рівність гімнасток за технічними та фізичними показниками, але і їхня здатність працювати в команді, вміло узгоджуючи свої дії одна з одною.

Список використаної літератури

1. Дейнеко А. Х., Красова І.В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок 9-10



років, які займаються художньою гімнастикою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2018. №. 2(64). С.27-30.

2. Кожанова О.С., Нестерова. Т.В. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики : монографія : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2018. 152 с.

3. Сиваш І.С. Формування спеціалізації юних спортсменок на прикладі групових вправ художньої гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2014. № 6. С. 63-70.

4. Сосіна В. Лiniшин В. Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток високої кваліфікації у групових вправах художньої гімнастики. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики*: зб. наук. матеріалів. Львів: Тріада плюс. 2013. Вип.12. С. 48 -56.

5. Сутула В.О., Дейнеко А.Х., Рябченко О.В. Підвищення культури виконання змагальних композицій юними гімнастками за рахунок використання нетрадиційних засобів підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2019. №. 2(70). С.44-49.



Владислава Дмитрієнко, здобувачка 4 курсу,

Сергій Бершов, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ
СКЕЛЕЛАЗІВ 10-11 РОКІВ

Вступ. Як відомо, щоб створити базу у підготовці юного скелелазу, необхідно розвивати такі якості, як сила, витривалість, гнучкість, швидкість і особливо координація. Збалансований розвиток цих якостей впливає на технічні показники і взагалі на весь спортивний результат. Сучасний рівень спортивних результатів на міжнародних змаганнях зі скелелазіння потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, пошуку ефективних засобів та методів навчально-тренувальної роботи [1, 2, 3].

Мета дослідження. Виявити вплив спеціального тренування на розвиток координації юних скелелазів 10-11 років. Реалізація поставленої мети передбачала такі завдання: 1. Провести аналіз науково-методичної, спеціальної літератури. 2. Визначити розвиток координаційних здібностей у скелелазів 10-11 років під впливом спеціальних тренувань.

Методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 10 скелелазів у віці 10-11 років, котре проходило протягом зимової підготовки. Нами були розроблені два спеціальних комплекси на координацію, які ми використовували два рази на тиждень. Перший комплекс включав тренування силового напрямку, які проходили в спеціально обладнаному залі (12 вправ з міцністю 40 % від максимуму та паузою 30-40 с), другий комплекс – на витривалість у природних умовах на спеціальному майданчику (18 вправ з міцністю 20 % від максимуму та паузою 60 с). При розробці двох спеціальних комплексів нами враховувалися інтенсивність і об'єм навантаження, вік і стать юних спортсменів. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні методи. 3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Як відомо координація це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. У скелелазінні, якщо координаційні здібності розвинені недостатньо, управління рухами ланок тіла необхідно здійснити шляхом фіксації значної кількості суглобів [1, 3]. Наприкінці дослідження рівень розвитку координаційних здібностей скелелазів 10-11 років покращився на 0,5 с ($t=2,45$; $p<0,05$) у бігу на 10 м між предметами, на 0,4 с ($t=2,39$; $p<0,05$) у ходьбі по 8-ми метровій лавці, на 0,2 с ($t=3,16$; $p<0,01$) у різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, на 0,5 с ($t=1,95$; $p>0,05$) у човниковому бігу (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників координаційних здібностей юних скелелазів 10-11 років
на початку і наприкінці дослідження ($n=10$), $\bar{D} \pm m$

Показники	На початку	Наприкінці	Оцінка статистичної відмінності	
			t	p
Біг на 10 м між предметами, с	5,2±0,20	4,7±0,11	2,45	<0,05
Ходьба по 8-ми метровій лавці, с	5,7±0,16	5,3±0,05	2,39	<0,05
Різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, с	1,5±0,06	1,3±0,02	3,16	<0,01
Човниковий біг: 10 м×3 кубика, с	9,1±0,24	8,6±0,13	2,56	<0,05

Висновки. Скелелазіння це олімпійський вид спорту. За останні роки складність маршрутів на змаганнях зі скелелазіння зросла, тому все більш у технічній підготовки використовуються вправи направлені на координаційні здібності, що явилось основним. На початкових етапах спортивні тренування повинні бути постійними, де на кожному тренуванні юний спортсмен отримує щось нове, долає ділянку, яку раніше не міг пройти – значить, що може перейти до складнішого маршруту. Нами визначено, що впровадження двох комплексів вправ на розвиток координаційних здібностей у юних скелелазів 10-11



років мали на 10,6 % збільшення у бігу на 10 м між предметами, на 7,5 % у ходьбі по 8-ми метровій лавці, на 15,3 % між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, на 5,8 % у човниковому бігу. Впроваджені нами два комплекси спеціальних вправ на координаційні здібності у зимовий період також показали, що була правильно сплановане фізичне навантаження без травм зв'язок і сухожилів у віці 10-11 років, в подальшому без відхилень у опорно-руховому апараті.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення показників опорно-рухового апарату скелелазів 10-11 років.

Список використаної літератури

1. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
2. Скелелазіння: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. К : 2018. 100 с.
3. Спортивний туризм. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та навчальних закладів спортивного профілю [под ред. В.М. Зігунова, С.О. Єрмакова, Ю.Ю. Прокопенко. Програма обговорена та ухвалена Виконкомом Федерації спортивного туризму України. протокол №18 від 20.05.2017 р.]. Київ, 2017. 49 с.



Олександр Дрюков, к. фіз. вих., Людмила Кравчук, к. фіз. вих., доцент

Хмельницький інститут соціальних технологій

Хмельницький, Україна

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ЧОТИРИРІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ К ІГРАМ ОЛІМПІАД У ФЕХТУВАННІ

Вступ. Інтенсивний розвиток олімпійського спорту стимулював підвищення якості процесу підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. У ряді робіт [1, 2, 3], авторами показано, що раціональна олімпійська підготовка можлива за наявності науково обґрунтованих організаційно-методичних форм її здійснення. У зв'язку з цим стає актуальним пошук способів подальшого вдосконалення організаційно-методичних форм олімпійської підготовки у фехтуванні.

Мета роботи – вдосконалення організаційно-методичних засад підготовки кваліфікованих спортсменів-фехтувальників у чотирирічному олімпійському циклі.

Методи – вивчення та аналіз науково-методичної літератури та спортивної документації, узагальнення, конкретизація, моделювання, спостереження, математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури, накопичений експериментальний матеріал, узагальнення досвіду передової спортивної практики дали змогу обґрунтувати низку методичних підходів для орієнтації діяльності тренера в олімпійському циклі.

Найбільш значущими методичними підходами розробки моделі олімпійського циклу підготовки спортсменів є:

1. Завчасне (за 3-4 роки) визначення складу кандидатів, які будуть включені до напруженої підготовки до майбутніх Олімпійських ігор. При визначенні ймовірних претендентів на успішний виступ на Іграх необхідно орієнтуватися не на поточний рівень їх спортивних результатів, а на потенційні якості, що визначають успіх спортсменів-олімпійців у конкретному виді фехтування.

2. Концентрація фінансових, організаційно-управлінських, матеріально-технічних, науково-методичних, медичних ресурсів для підготовки спортсменів, здатних реально претендувати на завоювання олімпійських нагород.

3. Індивідуалізація процесу підготовки з урахуванням генетичної обумовленості фізичних якостей та властивостей особистості спортсмена.

4. Динамічність системи підготовки, що визначає гнучке планування, оперативну корекцію програми на основі постійного вивчення та обліку тенденцій розвитку у світовому спорті, змін правил, міжнародного календаря змагань, модернізації інвентарю, спорядження тощо.

Таким чином, на основі перерахованих вище методичних підходів було запропоновано модель чотирирічного олімпійського циклу підготовки спортсменів, де структура річного циклу передбачає багаточислове планування з досягненням високого рівня готовності до 2-3 основних змагань року.

У перші два роки виправдані суттєві зміни в техніці та тактиці, активний творчий пошук нових ефективних варіантів побудови тренувального процесу або реалізації тих чи інших позатренувальних та позазмагальних факторів, що впливають на якість підготовки спортсменів тощо. Третій і особливо четвертий рік олімпійського циклу мають бути суворо підпорядковані цілеспрямованій підготовці до головних змагань чотириріччя. Основна особливість раціональної побудови чотирирічного олімпійського циклу – відмінність кожного наступного року підготовки спортсменів від попереднього не лише більшим сумарним навантаженням, а й підвищенням частки її спеціального компонента.

Такий підхід побудови чотирирічного олімпійського циклу при багаточисловому плануванні річних циклів дозволить створити оптимальні умови для специфічної адаптації функціональних систем організму спортсмена у різних макроциклах підготовки та забезпечити вирішення двох завдань: багаторазову участь у відповідальних змаганнях протягом більшої частини року; високий рівень готовності до стартів у головних змаганнях року та чотириріччя.

Практичний метод реалізації моделей побудови чотирирічного олімпійського циклу був реалізований на матеріалі підготовки збірної команди України з фехтування до Ігор XXXI-XXXII Олімпіад у Ріо-де-Жанейро та Токіо, де були завойовані одна срібна та дві бронзові медалі.

Висновки. Розроблена модель чотирирічного олімпійського циклу підготовки спортсменів у фехтуванні має широке узагальнююче значення і може використовуватись при плануванні чотирирічного ци-



клу підготовки кваліфікованих спортсменів в інших видах спорту, включених до програми Олімпійських ігор.

Список використаної літератури

1. Дрюков, О. В. Організаційно-управлінські аспекти вдосконалення олімпійської підготовки спортсменів у сучасних умовах України. Теорія і методика фіз. виховання. 2017. № 2. С. 14-19.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская лит.; кн. 1. 2015. 680 с.
3. Шинкарук О. А., Дутчак М. В., Павленко Ю. О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Спорт. Вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 18-22.



Михайло-Ярослав Дудко, здобувач 4 курсу,
Марина Пруднікова, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 13-14 РОКІВ

Вступ. Як відомо, велосипедний спорт популярний як в країнах Європи, так і в Україні, який стрімко розвивається в останні роки. Однак матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення знаходиться на недостатньому рівні в Україні, що пояснює низький рейтинг українських спортсменів на світовій арені. Наукові дослідження свідчать про доцільність здійснення контролю фізичної підготовленості вже на початкових етапах [1, 2, 3].

Мета дослідження. Виявити вплив тренування на фізичну підготовленість юних велосипедистів 13-14 років згідно обраного виду велоспорту. Завдання дослідження: 1. Провести аналіз науково-методичної літератури. 2. Визначити різницю у фізичній підготовленості велосипедистів 13-14 років різних спеціалізацій у підготовчому періоді.

Методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 12 велосипедистів (6-гонки на треці спринтерські дисципліни; 6-гонки BMX-Racing) у віці 13-14 років, котрі проходили на початку і наприкінці підготовчого періоду. Тренувальні заняття були побудовані згідно програм з велосипедного спорту (гонки на треці; гонки BMX). Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні методи. 3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянути нами у дослідженнях олімпійські види програми з велоспорту: гонки на треці (спринтерські дисципліни, проводяться на спеціальному велодромі довжиною 250 м), BMX-Racing (спринтерські дисципліни, проводяться на ґрунтовій трасі). Фізична підготовленість велосипедиста не можлива без розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму [1, 3]. На початку підготовчого періоду нами визначені показники фізичної підготовленості і виявлена різниця між ними згідно обраного виду велоспорту, так у BMX-рів ліпше на 0,1 с ($t=1,56$; $p>0,05$) показники в бігу на 30 м, на 1,2 рази ($t=2,19$; $p>0,05$) у стрибку через колоду за 20 с, на 2,4 рази ($t=3,14$; $p<0,01$) у стрибку на платформу 25 см за 20 с відносно трековиків, тоді як у трековиків ліпші показники на 4,7 см ($t=2,77$; $p<0,05$) у стрибку у довжину, на 2 рази ($t=1,76$; $p>0,05$) у підтягуванні на поперечині, на 4,1 рази ($t=1,77$; $p>0,05$) у підніманні ніг відносно BMX-рів. Наприкінці підготовчого періоду рівень фізичної підготовленості у велосипедистів 13-14 років зріс і ліпші показники отримані у BMX-рів у бігу на 30 м, у стрибку через колоду за 20 с, у підтягуванні на поперечині, у стрибку на платформу 25 см за 20 с відносно трековиків ($p<0,05-0,01$) (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовленості юних велосипедистів 13-14 років
наприкінці дослідження, $\bar{D} \pm m$

№ зп	Показники	Гонки на треці ($n_1=6$)	BMX ($n_2=6$)	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Біг на 30 м, с	5,7 $\pm$ 0,13	5,5 $\pm$ 0,09	2,77	<0,05
2.	Стрибок у довжину з місця, см	166,7 $\pm$ 0,82	163,8 $\pm$ 0,35	3,25	<0,01
3.	Стрибок через колоду за 20 с, к-сть разів	13,5 $\pm$ 0,32	15,4 $\pm$ 0,23	4,82	<0,001
4.	Підтягування на поперечині, к-сть разів	13,2 $\pm$ 0,51	14,6 $\pm$ 0,24	2,48	<0,05
5.	Піднімання ніг з положення вис на поперечині, к-сть разів	18,9 $\pm$ 1,12	14,6 $\pm$ 1,14	2,69	<0,05
6.	Стрибок на платформу 25 см за 20 с, к-сть разів	7,9 $\pm$ 0,21	8,9 $\pm$ 0,14	3,96	<0,01

Висновки. Проведено нами на початку і наприкінці підготовчого періоду дослідження показало



різні зміни фізичної підготовленості юних велосипедистів 13-14 років. Так, у BMX-рів відносно трековиків статистично змінилися показники у бігу на 30 м ($t=2,77$; $p<0,05$), у стрибку через колоду за 20 с ($t=4,82$; $p<0,01$), у підтягуванні на поперечині ($t=2,48$; $p<0,05$), у стрибку на платформу 25 см за 20 с ($t=3,96$; $p<0,01$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення показників серцево-судинної системи юних велосипедистів 13-14 років згідно обраного виду велоспорту.

Список використаної літератури

1. Пруднікова М. С. Мулик В. В. Динамика развития специальных двигательных качеств велосипедистов 13 и 14 лет с учетом типа телосложения (на материале велосипедного мотокросса). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2012. №5(2). С. 50–54
2. Пруднікова М. С. Динамика двигательных качеств велосипедистов 13-14 лет специализации «велосипедный мото-кросс» под воздействием тренировочных нагрузок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : 2011. №3. С. 37–41.
3. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.

**Андрій Єфременко, к. фіз. вих, доцент****Ярослав Крайник, к. фіз. вих, доцент**

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Вступ. Сучасні інформаційно-комунікативні технології створюють можливості підвищення ефективності процесу навчання у фізичному вихованні та спорті [1]. Їх застосування спрямоване на підвищення результативності та скорочення часу навчання [5]. Значна їх роль також і в організації контрольних заходів на різних етапах навчання [2-4]. Проте, не зважаючи на активне впровадження сучасних технологій у підготовку спортсменів, вони все ще фрагментарно зустрічаються у процесі підготовки майбутніх тренерів з виду спорту. Зокрема, наразі не вистачає вичерпних рекомендацій щодо застосування у навчанні видам легкої атлетики майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – розкрити можливості використання мобільних додатків щодо підвищення якості навчання видам легкої атлетики студентів-спортсменів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були застосовані методи педагогічно-го дослідження теоретичного блоку. Вони дозволили узагальнити досвід та спрогнозувати можливості використання мобільних додатків у навчанні видам легкої атлетики здобувачів ЗВО фізкультурно-спортивного профілю.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що саме мобільні додатки завдяки їх доступності, варіативності та багатозадачності можуть покращити процес навчання видам легкої атлетики здобувачів ЗВО. При чому, їх застосування можливе як у процесі аудиторної, так і самостійної роботи. Якісне навчання техніці видів легкої атлетики потребує якісної демонстрації та фіксації досягнень здобувачів як фактору підвищення наочності у структурі застосування практичного методу фізичної вправи не лише як засобів безпосереднього навчання, але й контролю.

Вирішення цього завдання можливе із використанням засобів фіксації та аналізу фото і відео записів виконаних вправ, з подальшим створенням персональної бази для визначення динаміки процесу навчання.

В той же час застосування додатків-щоденників та додатків для планування навантаження дозволяють індивідуалізувати програми навчання та критерії контролю їх ефективності як під час аудиторної роботи, так і під час виконання самостійних завдань.

Мобільні додатки, які передбачають найпростіші вимірювання функціональних показників систем організму здобувачів освіти у відповідь на дозоване навчальне навантаження дозволяють визначити та оптимізувати тренувальний ефект легкоатлетичних вправ, сприяють поглибленню розуміння виконуваної фізичної роботи, а також зменшують ризик перенапруження організму здобувачів.

Таким чином, застосування мобільних додатків під час навчання видам легкої атлетики здобувачів вищої освіти є перспективним напрямком вдосконалення освітнього процесу у ЗВО фізкультурно-спортивного профілю.

Висновки. Визначено, що сучасні напрямки вдосконалення рухового навчання передбачають впровадження мобільних технологій на базі смартфонів та планшетних комп'ютерів. Сучасні додатки для фітнес тренувань можуть бути з успіхом використані для оптимізації навчального процесу майбутніх спортивних тренерів на рівнях фіксації та аналізу, а також контролю рухової діяльності. В цілому, це виглядає доступним способом підвищення якості навчання і зворотного зв'язку і процесі аудиторного і позааудиторного навчання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на формування комплексу мобільних додатків для застосування під час навчального процесу з видів легкої атлетики зі здобувачами освіти ЗВО.

Список використаної літератури.

1. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №2. С. 103-108.



2. Kurniawan A. W., Wiguno L. T. H., Maimunah I. A. Application-based walking and running materials for middle school physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. № 22(12). P. 2965-2973.
3. Peart D. J., Balsalobre-Fernández C., Shaw M. P. Use of mobile applications to collect data in sport, health, and exercise science: A narrative review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2019. № 33(4). P. 1167-1177.
4. Thomas S. V., Gilbert J. E. Integrating technology to enhance athlete development: A literature review. *Journal of Higher Education Athletics & Innovation*. 2016. № 1(1). P. 73-84.
5. Yengin I. Applying mobile trends in education: A mobile learning guideline. In: *12th International Conference on Information Technology Based Higher Education and Training (ITHET)*. IEEE, 2013. P. 1-5.

**Індик Дарія, здобувач освіти 3-го курсу****Світлана Мустяца, викладач***Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна***ФАКТОРИ ВПЛИВУ ТА КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПЕРШИХ
ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

Вступ. Проблема системи спортивного відбору є найбільш поширеною у світовій практиці. Велика кількість вітчизняних і зарубіжних авторів (Дорошенко В. 2014, Платонов В. 2015, Райтаровська І. 2018, Nagy N., Foldesi G., Sos C., 2018, Шинкарук О.А., 2018, Larson H., Young B. 2019, Пастухов, Є., Шульженко Ю., Пінчук Є. 2020, Peden A., Franklin R. 2020, Долбишева Н., Мустяца С., 2022 і інші) своїми науковими роботами в межах спортивного відбору дозволяють систематизувати і якісно впорядкувати мету послідовної спортивної діяльності спортсмена, формуючи спортивні резерви. Підготовка плавців складний багаторічний процес, який не може обійти етапи спортивного відбору. Звичайно раціонально організована система залучення дітей надає змогу своєчасно виявити здібності, створити сприятливі умови для розкриття можливостей плавців і на основі цього опановувати висоти спортивної майстерності [2]. Згідно навчальної програми з плавання для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, комплектування початкової і учбово-тренувальної групи формуються з урахуванням використання спільних або подібних критеріїв спортивного відбору, але різних систем заходів визначення показників відповідно до запропонованих критеріїв. [3]. Таким чином цікавим питанням постає аналіз відбору на перших двох етапах підготовки спортсменів. Поміж зазначеного питання пропонуємо розглянути й додаткові фактори які об'єктивно можуть впливати на особливості відбору юних плавців на вище зазначених етапах підготовки в нових соціальних умовах державності.

Мета дослідження. З'ясувати особливості організації заходів відбору та окреслили значущість критеріїв спортивного відбору в початковій та учбово-тренувальній групі. Охарактеризувати фактори які впливають на систему спортивного відбору при комплектуванні вище зазначених груп підготовки спортсмена.

Методи дослідження. Вивчення, аналіз, систематизація і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході аналізу науково-методичної літератури і опираючись на навчальну програму, було визначено, що первинний спортивний відбір в групі початкової підготовки (ПП), завданням якого є визначення доцільності дитини займатися плаванням, здійснюється методом набору дітей з послідовним навчанням в 30-40 уроків перед використанням основних критеріїв спортивного відбору. Відбір здібних плавців здійснюється спеціальною комісією, затвердженою радою школи, з обов'язковою присутністю тренера-викладача який організовує навчально-тренувальну роботу з даною групою. Попередній відбір, завданням якого є оцінка здібностей до спортивного вдосконалення, під час комплектування плавців в учбово-тренувальній групі (УТГ) здійснюється в два етапи (ступені): I – в звичайних умовах тренування в басейні та спортзалі. «Відсів» відбувається за системою первинного відбору з урахуванням значущих критеріїв. До II етапу допускаються спортсмени, які якісно подолали I ступень. Саме в спеціалізованому центрі спортивного відбору за участю медиків, біологів і використанням сучасної реєструючої апаратури аналізується перспективність плавця і визначення його спроможності до певної спеціалізації. Опираючись на програму оцінки перспективності спортивного відбору вище зазначених етапів, було виділено значущість критеріїв, результати яких занесені в таблицю 1.

Найвпливовішими факторами на систему спортивного відбору, на нашу думку є: мотивація батьків дитини; матеріальна спроможність забезпечити дитину усім необхідним до занять з обраного виду спорту; територіальна доступність спортивної школи; умови забезпечення спортивно-тренувальної бази; демографічне положення в державі; [1], а також престижність виду спорту і дії воєнного стану на території України, які впливають на підготовку плавців.

Висновки. Сформована, стандартна система відбору слугує орієнтиром для набору і послідовного відбору в секцію плавання. Організація відбору на кожному етапі має свої завдання і використовує свої особливості попередньої підготовки до відбору в групі початкової підготовки і більш глибокого



дослідження спортсменів і визначення їх здібностей за допомогою спеціальних центрів і профільних фахівців при формуванні учбово-тренувальної групи. Визначенні найбільш вагомі критерії для кожного етапу, поміж їх використання вважаємо за потрібне враховувати додаткові виділені фактори, які впливають на систему спортивного відбору.

Таблиця 1

Значущість критеріїв спортивного відбору в групі початкової та учбово-тренувальної групи

Критерії	Група (ПП)	Група (УТП)
1. Стан здоров'я	+++	+++
2. Мотивація дитини + мотивація батьків	++	+++
3. Біологічний вік	+	+
4. Морфотип	+	++
5. Технічна підготовленість	+	++
6. Фізична підготовленість	+	++
7. Рухливість в суглобах	+	+
8. Здатність м'язів до розслаблення	+	-
9. Гідродинамічні якості	++	
10. Відчуття води	+	+
11. Динаміка становлення майстерності	-	++
12. Спортивна спадковість	++	+
13. Інтегральна оцінка	+	+
14. Експертна оцінка	++	+++

(-) не має значення; (+) має значення; (++) має вагомe значення; (+++) має дуже вагомe значення.

Список використаної літератури

1. Долбишева Н.Г., Мустяца С.Є. Система спортивного набору як основа відбору та орієнтації в легкій атлетиці на етапі початкової підготовки. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики*. Київ, 2021. С. 71-75.
2. Райтаровська І.В., Авінов В.Л. Теоретичні аспекти відбору юних плавців на по-чатковому етапі навчання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018, № 11. С. 310-317.
3. Сахновський К.П. Навчальна програма з плавання. Київ: Молодь. 1995. С. 81.

**Світлана Кокарева, к.фіз.вих, доцент****Борис Кокарев, к.фіз.вих, доцент****Артем Кокарев, студент***Національний університет «Запорізька політехніка»**Запоріжжя, Україна***СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ
СПОРТСМЕНOK У СФЕРІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ**

Вступ. Останнім часом в спортивній галузі спостерігається значний прорив у методиках тренування, орієнтованих на підготовку висококваліфікованих спортсменів. Використання новітніх підходів у фізичній підготовці набуває великого значення. Технології функціонального та кондиційного тренінгу, які виникли в контексті фітнесу для зміцнення здоров'я, активно впроваджуються у тренувальні програми спортсменів.

У фітнесі та спортивній підготовці загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей та фізичного потенціалу спортсмена. З іншого боку, спеціальна фізична підготовка націлена на розвиток динамічних рухових якостей, які є ключовими для конкретного виду спорту та його змагальної активності [5, 6, 7].

Хоча загальна фізична підготовка формує базовий функціональний потенціал у спортсмена, це лише початковий етап. Для досягнення великих спортивних результатів необхідно подальше удосконалення цієї бази через спеціальну фізичну підготовку. Важливою стає спрямована робота над конкретними аспектами функціональної підготовки, яка відповідає вимогам та особливостям обраної галузі спорту.

Такий комплексний підхід до фізичної підготовки спортсменів стає ключовим фактором для досягнення успіху у змаганнях високого рівня та підвищення їхнього спортивного потенціалу [3, 4, 7].

Мета дослідження. Обґрунтування використання передових методик фітнес-тренування з метою підвищення спеціальної фізичної підготовки досвідчених спортсменів, які займаються спортивною аеробікою

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з питань дослідження; педагогічні спостереження за тренувальними заняттями; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 24 спортсменки збірної України віком 18-26 років. Кваліфікація спортсменів: 5 – Майстри спорту міжнародного класу, решта – Майстри спорту України. Реєстрували показники фізичної підготовленості учасників дослідження.

Експериментальна частина дослідження відбулася на базі двох університетів у місті Запоріжжя: Запорізького національного університету (ЗНУ) та Національного університету «Запорізька політехніка» (НУЗП). Початок першого етапу дослідження співпав із завершенням Чемпіонату Світу 2021 року у місті Баку, Азербайджан. У дослідженні брали участь 24 спортсменки, що складали збірну команду України зі спортивної аеробіки. Більшість з них - студентки віком від 18 до 26 років, що навчаються у вищих навчальних закладах України та мають спортивну кваліфікацію не нижче «кандидата у майстри спорту» і міжнародну ліцензію спортсмена Міжнародної Федерації Гімнастики (FIG). Другий етап дослідження включав період безпосередньої перед-змагальної підготовки та участі збірної команди України у Чемпіонаті Світу з аеробної гімнастики 2022 року у місті Гімараеш, Португалія.

Для кожного з етапів експерименту були розроблені комплекси функціонального тренінгу з використанням новітнього обладнання, такого як тренажерний пристрій TRX Suspension Professional Trainer, а також авторська розробка, яка була захищена патентами на корисну модель під назвою «Світлова платформа вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі» [1, 2]. Тренажерний пристрій використовувався для покращення показників силової та швидко-силової витривалості. Ці допоміжні засоби використовувалися у процесі безпосередньої підготовки спортсменок до головних змагань річного циклу – чемпіонатів світу та Європи у 2022 році.

Всі результати досліджень оброблено за допомогою методів математичної статистики. Заняття в обох групах проводилися 5-6 разів на тиждень по 1,5-2 години протягом 3 місяців.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначено показники фізичної підготовленості спортсменок під впливом сучасних методик фізичної підготовки: TRX, HIIT, Functional Step, Tabata,



6D-Sliding, MAX. Підтверджено, що обрані методики відповідають головним вимогам, що пред'являються до змагальної діяльності у спортивній аеробіці. Доведено ефективність використання у побудові навчально-тренувального процесу з фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів інноваційних методик фітнес-тренування. У перехресному експерименті перевірено їх вплив та ефективність, підтверджено основну гіпотезу дослідження.

Висновки. Обидва експериментальні блоки інноваційних методик фітнес-тренування повністю підтвердили свою ефективність. Експериментально доведено доцільність їх використання у програмі фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивній аеробіці протягом підготовчих періодів річного циклу підготовки.

Список використаної літератури.

1. Тищенко В. О., Кокарев Б. В. Світлова платформа вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі (СПВТМСАФ) / Патент на корисну модель 94894 Україна, МПК (2006.01) A63B 23/04. – у 2014 04788; заявл. 05.05.2014; опубл. 10.12.2014, Бюл. № 23.
2. Кокарев Б. В. Платформа для занять фітнесом та аеробікою / Патент на корисну модель 94893 Україна, МПК (2014.01) A63B 69/00. / Львівський національний аграрний університет. – у 2014 04787; заявл. 05.05.2014; опубл. 10.12.2014, Бюл. № 23.
3. Кокарева С.М., Кокарев Б.В. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир: Вид-во ФОП Євенок ОО, 2016. С. 69–73.
4. Сосіна В., Тодорова В., Долинський Б., Пасічна Т., Гращенкова Ж. Напрями удосконалення результативності змагальної діяльності збірної команди України зі спортивної аеробіки. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019. №1(33). С. 58–64.
5. Kaufmann S., Ziegler M., Werner J., Noe C., Latzel R., Witzany S., Beneke R. & Hoss O. Energetics of Floor Gymnastics: Aerobic and Anaerobic Share in Male and Female Sub-elite Gymnasts. Sports Medicine - Open, 2022. 8 (1), 1–10.
6. Kokarev, B., Kokareva, S., Putrov, S., Artemieva, H., Verbytsyi, S. Influence of innovative methods of fitness training on improvement of technical fitness of qualified gymnasts in aerobic gymnastics. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 23 (issue 8), Art 227, pp. 1971–1981.
7. Kokarev B., Kokareva S., Atamaniuk S., Terehina O., Putrov S. Effectiveness of innovative methods in improving the special physical fitness of qualified athletes in aerobic gymnastics. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 23 (issue 3), Art 77, pp. 622–630.



Геннадій Коник, старший викладач кафедри фізичного виховання
Руслан Серенко, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Сергій Рєпін, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний
університет імені В.Н.Каразіна,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди,
Харків, Україна

ВІКОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Вступ. Швидкісно-силові властивості відносяться до форми прояву силових властивостей, які виникають при поєднанні сили з іншими фізичними властивостями [1, 2]. Важливо розробляти індивідуальні тренувальні програми, які враховують потреби та мету кожного атлета. Наукові підходи та сучасні методики грають важливу роль у досягненні оптимальних результатів [3]. Ці форми прояву об'єднує включення великої, майже максимальної, іноді граничної потужності вправи. Розвиток швидкісно-силових здібностей легкоатлетів включає в себе ряд вікових аспектів, оскільки фізичний та психологічний розвиток варіюється протягом різних етапів життя.

Мета дослідження. Визначити зміст та вікові етапи розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної та довідникової літератури. Бесіди з представниками тренерського корпусу. Спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дитячий вік (6-12 років). Орієнтація на різнобічний руховий розвиток: У цьому віці важливо стимулювати загальний рух та розвиток базових рухових навичок. Використовуються ігри та ігрові вправи для залучення дітей до фізичної активності та розвитку координації. Потрібно забезпечити різноманітність в програмі тренувань, щоб уникнути монотонності та стимулювати різні аспекти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Підлітковий вік (13-18 років). Кожен підліток унікальний, і програма тренувань повинна бути індивідуалізованою, враховуючи його фізіологічні, психологічні та спортивні характеристики. Зосередження на техніці. Вивчається та вдосконалюється техніка бігу та стартових елементів. Збільшення об'єму тренувальних завдань. Зменшується кількість вправ загально фізичної підготовки, збільшується обсяг спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на конкретні навички легкоатлетів. Включення інтервальних тренувань дозволяє підліткам розвивати швидкість та витривалість. Наприклад, серії коротких відстаней з достатніми періодами відпочинку.

Юніорський вік (19-23 роки). Вдосконалення техніки бігу, стартових елементів та інших рухових аспектів. Поступово підвищується інтенсивність швидкісно-силових тренувань, включається широке коло стрибків, скачків з різного роду обтяженнями. Збільшуйте інтенсивність інтервальних тренувань та вправ з високою швидкістю виконання. Розширюються можливості використання інформаційних спортивних технологій, таких як відеоаналіз, для аналізу техніки та виправлення недоліків.

Дорослі (24 роки і старше). Оптимізація тренувань. Розширення кола тренувальних навантажень. Досягнення зрілої фізичної форми, спрямованість тренування на максимальний розвиток швидкісно-силових здібностей. Додаються інтервальні види тренувань великої швидкості протягом короткого періоду часу. Добре зарекомендував себе ударний метод розвитку швидкості та сили. Перед тренуванням потрібно враховувати поточний стан здоров'я та існуючі травми. Треба забезпечити достатній час для відновлення після інтенсивних тренувань, оскільки це важливо для уникнення перевантаження та травм.

Висновки. Кожен спортсмен унікальний, і розвиток швидкісно-силових здібностей повинен бути індивідуалізованим. Тренери та фахівці повинні розуміти фізіологічні особливості кожного атлета та адаптувати тренувальні програми відповідно до їхніх потреб та можливостей. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах є критично важливою для досягнення найвищих результатів.



Список використаної літератури

1. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
2. Свищ Я.С. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів-спринтерів із застосуванням штучної гіпоксії: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Свищ Я.С.; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2011. 18 с.
3. Микіч М.С. Система спортивної підготовки легкоатлетів – сучасний погляд : навч. посіб. / М.С. Микіч. Львів, 2005. 42 с



Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент,
Марія Гладких, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ДОБОРУ ВПРАВ ЙОГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вступ. Гнучкість в художній гімнастиці є однією з провідних здібностей, розвиток та удосконалення якої може сприяти засвоєнню гімнастками більшої кількості складних і видовищних вправ, більш високому рівню оцінок за змагальні виступи. Тому велика кількість фахівців з цього виду спорту спрямовують свою наукову діяльність на пошук ефективних засобів і методик розвитку гнучкості у гімнасток різного віку і кваліфікації. Сьогодні все більше тренерів схилиються до думки щодо ефективності використання різних нетрадиційних засобів розвитку гнучкості, зокрема вправ йоги.

Мета дослідження. Підібрати максимально ефективні вправи йоги, спрямовані на розвиток та удосконалення гнучкості в художній гімнастиці.

Методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел з проблеми дослідження; аналіз правил змагань з художньої гімнастики; опитування тренерів і гімнасток; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Художня гімнастика висуває високі вимоги до рівня розвитку гнучкості гімнасток різної кваліфікації [3]. Під час виконання майже всіх елементів цього виду спорту, зокрема рівноваг, стрибків й поворотів гімнастка має продемонструвати високу амплітудну позу або положення, які вимагають іноді надприродного прояву гнучкості в різних відділах хребта, тазостегнових, плечових та гомілковостопних суглобах. Про необхідність високого рівня розвитку гнучкості свідчать і нормативи щодо цієї здібності, представлені в навчальній програмі для ДЮСШ з художньої гімнастики [1]. Так, вже на етапі початкової підготовки гімнастки мають демонструвати шпагати на праву, ліву ногу та бічний, а також вправу «міст» з положення стоячи. І далі на кожному з етапів тренувань вимоги до рівня розвитку гнучкості постійно підвищуються.

Опитування тренерів з художньої гімнастики (всього опитано 25 осіб з досвідом від 5 до 20 років) показало, що всі вони вважають гнучкість пріоритетною здібністю для художньої гімнастики і для її розвитку намагаються залучати якомога більше засобів, у тому числі й нетрадиційних. Проте вправи йоги використовують всього шість із опитаних тренерів. Опитування гімнасток (всього опитано 130 гімнасток, що займалися в групах базової та спеціалізованої підготовки) показало, що всі вони чули про вправи йоги, але виконували їх всього 15 осіб. Проте аналіз техніки виконання вправ йоги свідчить про їх великий потенціал щодо розвитку гнучкості в усіх суглобах.

Так, основою йоги є виконання спеціальних вправ асан, яких налічується до 300, серед них пози релаксації (виконуються лежачи), пози в положенні сидячи (використовуються для медитації), перевернуті пози (голова розташована нижче тулуба), пози, що впливають на хребет (нахили, прогинання, скручування, тощо) та пози на рівновагу. Більшість з вправ йоги є статичними положеннями, що вимагають високого рівня рухливості в тазостегнових суглобах, суглобах хребта та плечових суглобів та ін. В таблиці 1 ми пропонуємо вправи, які на нашу думку можуть бути ефективними для розвитку гнучкості гімнасток.

Таблиця 1

Вправи йоги для розвитку гнучкості в художній гімнастиці

№	Вправи йоги	Особливості впливу
1.	Пози трикутника (витягнутого трикутника, витягнутого трикутника з нахилом вбік, трикутника з поворотом, витягнутого трикутника з нахилом вбік і поворотом хребта).	Підвищення гнучкості хребта, плечових суглобів.
2.	Інтенсивна бічна розтяжка.	Підвищення гнучкості тазостегнових суглобів хребта, плечових, ліктьових та променево-зап'ясткових суглобів.



3.	Стійки з нахилом вперед (широка, пальці до пальців).	Підвищення гнучкості суглобів хребта, колінні суглоби.
4.	Пози в положенні сидючи з нахилом вперед (нахил вперед з однією зігнутою ногою, повний нахил вперед).	Підвищення гнучкості хребта, тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів.
5.	Поза гірлянди, поза лотоса, поза риби.	Підвищення гнучкості тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів.
6.	Поза героя з нахилом назад.	Підвищення гнучкості тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів.
7.	Пози собаки, собаки лицем вгору.	Підвищення гнучкості хребта, тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів.

Техніку виконання вправ можна подивитися в книзі Judy Smith, Doriell Hall, Bel Gibbs (2005) [2]. Поряд з розвитком гнучкості запропоновані вправи йоги можуть сприяти розвитку відчуття рівноваги та статичної сили.

Висновки. У результаті дослідження обґрунтовано та підібрано вправи йоги, що можуть сприяти підвищенню рівня розвитку гнучкості у спортсменок, що спеціалізуються з художньої гімнастики.

Список використаної літератури

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К. 1999. С. 26–33.
2. Judy Smith, Doriell Hall, Bel Gibbs. Yoga for Everyone: A complete step-by-step guide to yoga and breathing, from getting started to advanced techniques. *Lorenz Books*. 2005. 256 p.
3. Sosina V, Ruda I. Modern requirements for flexibility development in rhythmic gymnastics. *Science in Olympic Sport*. 2020; 1: 48-51. DOI:10.32652/olympic2020.1_3



Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент,
Діана Девятко, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Ефективність використання степ-платформи в галузі оздоровчої фізичної культури та фітнесу сьогодні не викликає заперечень і підтверджена низкою ґрунтовних досліджень [2; 3]. На нашу думку, використання степ-платформи може бути також доцільним в спортивній діяльності для розвитку окремих фізичних здібностей. Особливо це стосується складнокоординаційних видів спорту, зокрема спортивної аеробіки.

Мета дослідження. Визначити ефективність впливу спеціальних вправ зі степ-платформою на розвиток координаційних здібностей в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз наукової та спеціально-методичної літератури; анкетування; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент, тестування координаційних здібностей, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження ефективності впливу вправ зі степ-платформою на розвиток координаційних здібностей в спортивній аеробіці, було проведено на базі КДЮСШ № 13. Для організації педагогічного експерименту було сформовано дві групи контрольну КГ (n=10) та експериментальну ЕГ (n=10) до яких увійшли дівчата, що займалися спортивною аеробікою в групах базової підготовки, але не входили до команди зі степ-аеробіки. Для досліджуваних експериментальної групи було розроблено спеціальний комплекс вправ з використанням степ-платформи, який включав низку вправ-завдань спрямованих на гармонійний розвиток координаційних здібностей. Серед них: виконання базових кроків степ-аеробіки з постановкою ноги (ніг) в заданий кут або частину платформи та зарані обумовленими пересуваннями навколо чи через платформу; вправи на відображення заданого темпу рухами з підйомом на степ-платформу; вправи з почерговим торканням руками і ногами платформи в різних складних поєднаннях; вправи зі сходженням на степ-платформу і утриманням певного нестійкого положення на одній нозі; інтерпретація різних танцювальних кроків з використанням степ-платформи. Розроблений комплекс впроваджувався в навчально-тренувальний процес протягом 3 місяців двічі на тиждень. Проводився в кінці підготовчої частини заняття, або, за умови включення вправ на гнучкість замінював її. Досліджувані контрольної групи спеціальні вправи зі степами для розвитку координаційних здібностей не використовували і займалися за традиційною методикою.

З метою визначення впливу запропонованих вправ на координаційні здібності досліджуваних ми обрали наступні тести: ходьба по прямій із заплющеними очима (контроль здібності до орієнтування в просторі); стрибки на розмітку (здібність диференціювати просторово-динамічні параметри рухів); переступання через гімнастичну палицю (контроль координованості рухів); статична й динамічна рівновага; ходьба зі сплескуванням долонями в заданому ритмі (здібність до ритмічної діяльності). Технологія тестування представлена в книзі Л. Сергієнка [1].

Таблиця 1.

Показники рівня розвитку координаційних здібностей досліджуваних КГ (n=10) та ЕГ (n=10) до та після педагогічного експерименту

№	Показники	Гр.	До	Після	t	p
1.	Ходьба по прямій із заплющеними очима, см.	КГ	12,0±1,44	10,2±1,0	1,0	p>0,05
		ЕГ	11,8±1,06	8,3±0,74	2,7	p<0,05
2.	Стрибки на розмітку, см.	КГ	6,9±1,20	5,0±0,87	1,3	p>0,05
		ЕГ	7,1±1,04	4,3±0,69	2,3	p<0,05



3.	Переступання через гімнастичну палицю, с.	КГ	13,4±1,02	12,0±0,72	1,1	p>0,05
		ЕГ	13,6±0,88	11,6±0,67	1,8	p>0,05
4.	Статична рівновага за методикою Бондаревського із закритими очима, с.	КГ	18,3±1,81	19,3±1,08	0,5	p>0,05
		ЕГ	18,9±1,08	22,4±1,28	2,1	p>0,05
5.	Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, с.	КГ	6,0±0,41	5,5±0,23	1,0	p>0,05
		ЕГ	6,1±0,42	5,0±0,24	2,4	p<0,05
6.	Ходьба зі сплескуванням долонями в заданому ритмі, бали	КГ	3,8±0,21	4,1±0,25	0,9	p>0,05
		ЕГ	3,9±0,19	4,7±0,16	3,2	p<0,02

Проведення тестування наприкінці експерименту показало статистично вірогідне зростання окремих координаційних здібностей в експериментальній групі. Так, найбільшого зростання під впливом спеціальних вправ зі степ-платформою набув тест ходьба зі сплескуванням долонями в заданому ритмі (при $p>0,02$), значно зросли також результати тестів ходьба по прямій із заплющеними очима (при $p>0,05$) та стрибки на розмітку (при $p>0,05$). Зміни, які відбулися по іншим показникам та в контрольній групі виявилися статистично невірогідними.

Висновки. Таким чином, використання степ-платформи в навчально-тренувальному процесі зі спортивної аеробіки може позитивно впливати на розвиток здібності до ритмічної діяльності, орієнтацію в просторі та вміння диференціювати просторово-динамічні параметри рухів.

Список використаної літератури:

1. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
2. Терещенко І. Використання степ-сходинок як засобу розвитку координації рухів дошкільнят // Дошкільня освіта. – 2010. - № 3. – С. 71-74.
3. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Хлус Наталія Олександрівна. - Л., 2015. - 247 с.



Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент,
Кіріл Красніков, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ У ЮНИХ САМБІСТІВ

Вступ. Акробатичні вправи є незамінним засобом підготовки в багатьох видах спорту, зокрема в різних видах спортивних одноборств. Вони можуть сприяти покращенню фізичної, техніко-тактичної підготовленості спортсменів та запобігати травматизму при виконанні більшості прийомів [1; 2]. Саме тому, починаючи з етапу початкової підготовки, юних борців навчають низці акробатичних вправ, таких як перекид, перекид, колесо, гімнастичний міст, стійка на голові і руках, тощо. Але для успішного засвоєння акробатичних вправ юним борцям необхідний певний рівень фізичної підготовленості. Виявлення зв'язків між рівнем розвитку фізичних здібностей та рівнем засвоєння техніки акробатичних вправ допоможе підібрати більш ефективні підготовчі вправи для юних борців.

Мета дослідження. Виявити вплив рівня розвитку фізичних здібностей юних самбістів на оцінку за техніку виконання акробатичних вправ, що вивчаються на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження: 1) Визначити рівень розвитку фізичних здібностей юних борців-самбістів. 2) Оцінити техніку виконання акробатичних вправ, що найбільш поширені на етапі початкової підготовки в боротьбі самбо. 3) За допомогою обчислення коефіцієнту кореляції виявити залежність оцінки за техніку виконання акробатичних вправ від рівня фізичної підготовленості юних борців.

Методи дослідження: вивчення й аналіз наукової, спеціально-методичної літератури та інших джерел; педагогічні спостереження; тестування гнучкості, сили, спритності й прудкості; метод експертних оцінок; методи математичної статистики (обчислення коефіцієнта кореляції Браує-Пірсона).

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження впливу рівня розвитку фізичних здібностей на оцінку техніки виконання акробатичних вправ ми проводили базі груп початкової підготовки з самбо КЗ «ФОК Мобіль». Всього в дослідженні взяли участь 20 юних самбістів, яким на час проведення дослідження виповнилося 9-10 років. З метою визначення рівня їхньої фізичної підготовленості ми обрали наступні тести: нахил вперед з положення сидячи (гнучкість), біг з високого старту на 30м. (пруdkість), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові здібності), утримання ніг у положенні кута 90° у висі на гімнастичній стінці та згинання розгинання рук у висі на поперечині (силові здібності), а також човниковий біг 4х9м. Технологія тестування представлена в книзі Л. Сергієнка [3].

Серед акробатичних вправ, які мають засвоїти юні спортсмени на етапі початкової підготовки ми обрали гімнастичний міст, перекид вперед і назад, переворот боком (колесо) та стійку на голові. Техніка виконання акробатичних вправ оцінювалася за 5-ти бальною шкалою, де 5 – бездоганне, технічно правильне виконання вправи, 4 - бали вправа виконана правильно, але є 1-2 невеликих помилки, 3 бали – вправа виконана невпевнено з 3-4 невеликими помилками, 2 бали – вправа виконана з 1 грубою помилкою, що значно порушує техніку виконання та присутні невеликі помилки, 1 бал – вправа виконана з 2 і більше грубими помилками або з падінням.

Таблиця 1.

Розподіл коефіцієнтів кореляції між показниками рівня фізичної підготовленості та рівня техніки виконання акробатичних вправ юними самбістами (n=20)

№	Показники	«Міст»	Перекид вперед	Перекид назад	Певорот боком	Стійка на голові
1.	Нахил вперед з положення сидячи, см.	0,918	-0,349	-0,343	-0,516	-0,539
2.	Згинання розгинання рук у висі на поперечині, разів	-0,172	0,778	0,778	0,719	0,823
3.	Утримання кута у висі, с.	-0,109	0,734	0,686	0,667	0,725
4.	Стрибок у довжину з місця, см	-0,315	0,553	0,583	0,622	0,752



5.	Біг 30 м., с.	0,208	-0,711	-0,698	-0,810	-0,647
6.	Човниковий біг 4х9м., с.	0,141	-0,801	-0,879	-0,908	-0,746

Обчислення коефіцієнтів кореляції показало дуже високий ступінь взаємозв'язку між рівнем розвитку спритності й технікою виконання перевороту боком та гнучкістю і вправою «міст». Високий ступінь взаємозв'язку виявився між рівнем розвитку спритності, прудкості й силових здібностей та оцінкою за техніку виконання перекидів вперед і назад, перевороту боком і стійки на голові. Середній зв'язок було виявлено між гнучкістю та переворотом боком і стійкою на голові, а також швидко-силовими здібностями і оцінкою за перекид вперед і назад. Слабким виявився зв'язок між силою, прудкістю, спритністю та оцінкою за техніку виконання акробатичної вправи «міст».

Висновки. У результаті проведеного дослідження було виявлено фізичні здібності, розвиток яких може сприяти покращенню засвоєння техніки виконання окремих акробатичних вправ. Провідними серед них є спритність, силові й швидко-силові здібності.

Список використаної літератури:

1. Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 9. С. 4–8.
2. Алексєєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 5–9.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.



Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент,
Анастасія Ленкова, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вступ. Вправи з м'ячем є одним з найяскравіших видів багатоборства в художній гімнастиці. Більшість тренерів з художньої гімнастики починають навчання вправам з предметами саме з м'яча, бо кожній дитині він знайомий з раннього дитинства. Але, не дивлячись на це, не завжди вправи з м'ячем даються дітям легко. Найбільш ґрунтовно проблема удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем була розглянута в дисертації Н. Андреевої (2015). Авторка пропонувала розробляти програми навчання техніці кидків і ловіння м'яча на основі глибокого біомеханічного аналізу показників кінематичної структури вузлових елементів. Але, у зв'язку з постійно зростаючими вимогами до техніки виконання вправ з предметами, пошук нових та удосконалення традиційних засобів предметної підготовки спортсменок залишається актуальним.

Мета дослідження. Обґрунтувати та підібрати засоби, спрямовані на удосконалення процесу навчання техніки вправ з м'ячем в художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз наукової і спеціально-методичної літератури; аналіз правил та відео матеріалів змагань з художньої гімнастики; узагальнення досвіду фахівців з цього виду спорту і власного практичного досвіду; анкетування тренерів і гімнасток; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті дослідження нами було виявлено найбільш використовувані засоби навчання техніки вправ з м'ячем. Так, опитування тренерів з художньої гімнастики (всього було опитано 25 тренерів з досвідом роботи від 5 до 20 років) показало, що 75 відсотки тренерів при навчанні техніки вправ з м'ячем перевагу надають використанню підвідних вправ та цільових вправ зі стандартними м'ячами. Серед методів, найбільш поширеними (використовують всі опитані тренери) є навчання окремим фазам вправи (розчленований метод), навчання вправі в цілому та метод підвідних вправ. Щодо інших засобів, таких як м'ячі нестандартного розміру, ваги чи фактури, обтяжувачі, амортизатори, тощо, то їх використовує всього 25 відсотків опитаних тренерів і то в групах початкової підготовки.

Переважає більшість тренерів навчання техніки вправ з м'ячем проводить в основній частині заняття у вигляді спеціальних завдань на засвоєння окремих фаз рухів та вправ з м'ячем в цілому. Удосконалення техніки виконання вправ здійснюється шляхом поступового ускладнення умов виконання та поєднанням їх з додатковими рухами тіла. Серед них: прості рухи різними частинами тіла (супроводжуючі рухи, хвилі, змахи та махи, а також елементи різних груп складностей: рівноваги, повороти, стрибки, а також різноманітні акробатичні вправи [3].

Підбираючи засоби для удосконалення процесу навчання вправам з м'ячем ми керувалися наступними положеннями: 1) використання м'ячів різної величини, ваги й фактури може і має використовуватися на всіх етапах підготовки гімнасток з метою покращення «відчуття предмета»; 2) засоби, спрямовані на навчання та удосконалення техніки виконання рухових дій з м'ячем мають використовуватися також у підготовчій частині у вигляді розминок з м'ячем, при чому це можуть бути як звичайні гімнастичні, так і хореографічні, партерні або танцювально-гімнастичні розминки; 3) для удосконалення вже засвоєних окремих рухових дій або вправ з м'ячем широко використовувати рухливі ігри та змагальний метод. Тож, поряд з вправами зі стандартним м'ячем, спрямованими на засвоєння техніки роботи з цим предметом ми пропонуємо додаткові засоби, представлені в таблиці.

Висновки. У результаті дослідження виявлено, що тренери з художньої гімнастики як правило використовують стандартні засоби й методи навчання вправам з м'ячем. Удосконаленню цього процесу може сприяти застосування в навчально-тренувальному процесі додаткових засобів, таких як вправи з малими м'ячами, невеликими фідболами, динамічними медболами та ігрові вправи.



Таблиця 1.

Додаткові засоби удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем.

№	Засоби розвитку координаційних здібностей	Рекомендації щодо використання
1.	Вправи з малими м'ячами. (різновиди ходьби й бігу, танцювальні кроки та загальнорозвиваючі вправи з різними маніпуляціями малим м'ячем: утриманнями, викрутками, колами й вісітками, відбивами, кидками й ловіннями та перекатами.	Використовуються для розминки, а також покращення відчуття предмету.
2.	Вправи з фітболами (діаметром 45 см) - Вправи партерної гімнастично-хореографічної розминки з використанням фітболів	Виконуються в підготовчій або заключній частині заняття.
3.	Вправ з динамічними медболами діаметр 16см вага 1 кг (загальнорозвиваючі вправи та вправи спрямовані на спеціальну фізичне підготовку)	Можуть використовуватися як в підготовчій так і заключній частині.
4.	Ігри з м'ячами: рухливі та музичні ігри з використанням м'ячів, рухливі ігри з елементами спортивних.	Можуть використовуватися як в підготовчій так і заключній частині.

Список використаної літератури:

1. Андреева Н. О. Удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці : *автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту* : 24.00.01. Київ, 2015. 24 с.
2. Черняков В.В., Желізний М.М. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі: навч. посіб. для студ. та вчителів. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – 116 с.
3. Tsopani D., Dallas G., Tasika N., Tinto, A. The effect of different teaching system in learning rhythmic gymnastics apparatus motor skills. *Sci. Gymnastics*. 2012. № 4. pp. 55-62.



Маргарита Лавриненко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ У ТУРИСТСЬКІЙ ГРУПІ

Вступ. Туристський похід — це не тільки фізичний виклик, але й випробування психічної стійкості та взаємодії в групі. Під час формування туристської групи керівник походу зазвичай враховує тільки туристський досвід, але не менш важливу роль також відіграє психологічна сумісність учасників [2].

Мета дослідження. Визначити фактори, які впливають на формування психологічного клімату у туристській групі.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Туристи протягом походу знаходяться в умовах повної ізоляції, тому саме психологічна сумісність визначає міжособові стосунки [4].

Психологічна підготовка і вміння ефективно взаємодіяти в групі допомагають уникати конфліктів, забезпечують сприятливий психологічний клімат та сприяють загальному комфорту учасників групи.

Врахування психологічних аспектів дуже важливо для безпеки та успіху туристського походу. Великі нервово-психічні навантаження та втома можуть впливати на прийняття рішень, фізичну витривалість та загальний психічний стан учасників [1].

Для стійкого позитивного психологічного функціонування туристської групи потрібно враховувати наступні фактори:

1. Методика добору учасників поход.

Фізична підготовка та навички: Важлива не тільки гарна фізична підготовка учасників, але і їх психологічна стійкість до стресу. Знання та розуміння, як керувати стресом та невдачами, є ключем до психологічної стійкості. Це особливо важливо в умовах туристського походу, де можуть виникати несподівані ситуації

Спільні інтереси та цілі: якщо учасники мають спільні інтереси та чітко сформульовані цілі, це сприяє згуртованості групи та підтримує позитивний психологічний клімат.

Комунікація: учасники походу повинні сприяти відкритій та ефективній комунікації в групі, а також вільно висловлювали свої думки та почуття.

2. Рольова мікроструктура групи.

Розподіл обов'язків: Кожен учасник повинен знати свою роль та відповідальність у групі. Це сприяє організованості та підтримці взаємодії.

Взаємодія та підтримка: Розвивання позитивних взаємин та здатність та здатність підтримувати один одного значення для стабільності психологічного клімату.

3. Лідерські якості.

Роль керівника походу в туристській групі є ключовою для створення позитивного психологічного клімату. Основними психологічними факторами тут є:

Емоційна стабільність: керівник повинен бути емоційно стабільним, щоб ефективно вирішувати труднощі та непередбачені ситуації. Здатність залишатися спокійним у стресових ситуаціях впливає на емоційний стан у всій групі.

Цілеспрямованість: керівник повинен мати чітко сформульовані цілі та вести групу до їх досягнення.

Оптимістична реакція на труднощі: керівник, який виявляє оптимізм, може впливати на настрій та мотивацію у всій команді.

Авторитет керівника: обґрунтовується на його компетентності, взаєморозумінні з групою та змінними лідерства. Учасники групи повинні вірити та поважати керівника для ефективної співпраці [3].

Висновки. Фізична підготовка, технічні навички та знання маршруту — лише частина успішного туристського походу. Врахування таких факторів, як комунікація, розподіл обов'язків між учасниками, психологічна стійкість, мотивація, взаємодія та підтримка створить стійкий та позитивний психологічний клімат у туристській групі. Ці аспекти допоможуть не тільки створити позитивний та згуртований колектив, який легше справляється з труднощами, а й запобігти травмам та нещасних випадків під час



проходження туристських маршрутів. Активна роль керівника у підтримці позитивного психологічного клімату дозволить забезпечити успішність туристичного походу та зробити досвід учасників якомога позитивнішим.

Список використаної літератури.

1. Александров Ю.В. Психологічні аспекти спортивного туризму. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2017. С. 5-11.
2. Богатов А. О. Організація спортивно-оздоровчого туризму. Навчальний посібник. Одеса.: ПНПУ ім.. К.Д. Ушинського, 2013. 114 с.,
3. Мулик К. В., Єфимов І. С. Особливості спортивно-оздоровчого туризму Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності [Електронний ресурс]. Харків, 2016. Вип. 1. С. 193–201.
4. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік

**Андрій Литвиненко, к.фіз.вих., доцент***Харківський національний університет радіоелектроніки**Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ**

Вступ. В процесі боротьби українського народу за свободу та незалежність, у козацькому середовищі сформувалась оригінальна бойова культура, яка стала технічним та методичним базисом сучасних національних українських видів спортивних єдиноборств [1, 4, 5]. Подальший розвиток українських єдиноборств в Україні та світі вимагає побудови ефективної системи відбору та підготовки спортсменів, яка відповідає класичним стандартам визнаних Міжнародним олімпійським комітетом видів спортивних єдиноборств [2, 3].

Мета дослідження. Визначити особливості спортивної підготовки в українських національних видах єдиноборств.

Методи дослідження. Використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури з тематики наукових досліджень змагальної та тренувальної діяльності єдиноборців; аналіз протоколів та відеозаписів змагальної діяльності у хортингу та козацькому двобої, метод педагогічного спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Система спортивної підготовки в українських національних видах єдиноборств поділяється на технічну, тактичну, фізичну, психологічну та теоретичну підготовку [3]. Варіативність параметрів кожного виду підготовки залежить від статі спортсменів, віку, індивідуальних особливостей, кваліфікаційного рівня та етапу і періоду спортивної підготовки. У підготовці спортсменів високого кваліфікаційного рівня застосовується багатоцикловий підхід до планування тренувального процесу [6, 7]. Обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень спортсменів національних збірних команд дозволяє їм виходити на рівень підготовленості, необхідний для досягнення високих результатів на міжнародних змаганнях. Аналіз побудови тренувального процесу спортсменів в окремих змагальних розділах показує поширене використання емпіричного підходу до формування методик фізичної і техніко-тактичної підготовки та недостатній обсяг психологічної підготовки у передзмагальному періоді. Визначено, що у теоретичному обґрунтуванні системи спортивної підготовки в сучасних українських національних видах єдиноборств недостатньо розробленими є питання варіативності навантажень різного спрямування, а також методики первинного відбору та спортивної орієнтації по окремих змагальних розділах [4].

Висновки. Сучасні українські національні види спортивних єдиноборств сформовані на основі традиційної української бойової культури та концептуальних теоретичних положеннях науки о спорті. В практичній діяльності по підготовці спортсменів, в українських єдиноборствах поширеним зістається емпіричний підхід до формування методик вдосконалення змагальної майстерності. Зважаючи на швидке зростання спортивної конкуренції у міжнародних змаганнях, актуальним є розробка нових напрямків вдосконалення системи поетапної підготовки спортсменів.

Список використаної літератури

1. Ашанін В.С., Литвиненко А.М. Особливості застосування ударних дій у змагальній діяльності в хортингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. 2023. 6(166) 23:13-16. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02
2. Литвиненко А.М., Мулик В.В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу. Єдиноборства. 2023, 4(30), С. 59–68. DOI:10.15391/ed.2023-4.06
3. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури: навчальний посібник. 2021:116.
4. Мулик В.В., Литвиненко А.М. Визначення найбільш популярних українських національних видів спортивних єдиноборств. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.2023.10(170) 23:111-118. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).24
5. Катрич О. О. Аналіз національної бойової культури України. Матеріали II Міжнародної наукової конференції «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку». 2020:289-290.



XXIII Міжнародна науково-практична конференція

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік

6. Платонов В. М. Теорія періодизації підготовки спортсменів високої кваліфікації протягом року: передумови, формування, критика. Наука у олімпійському спорті. 2019; 3:118-137.

7. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. 2007:406.



Тетяна Маленюк, к. фіз. вих., доцент; Наталія Собко, к. фіз. вих., доцент
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,
Кропивницький, Україна

ФІТНЕС-ПРОГРАМА СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ

Вступ. У сучасному суспільстві спостерігається бурхливий ріст і розвиток фітнес-індустрії. Фітнес-клуби, фітнес-центри надають комерційні фітнес-послуги, пропонують великий вибір програм різноманітної спрямованості (аеробні, силові, танцювальні тощо). Фітнес-програми – форми рухової активності, спеціально організованої у межах індивідуальних або групових занять, можуть мати оздоровчо-кондиційний напрям, так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатностей до розв'язання рухових і спортивних завдань [1]. У процесі створення програм слід визначати мету занять, вихідний рівень фізичної підготовленості, вік, стан здоров'я, рухові уміння та навички, інтереси тощо [1; 2; 5]. При плануванні програм необхідно враховувати компоненти тренування: інтенсивність навантаження, тривалість занять, частота занять, вид рухової активності [2; 5]. Проблеми й перспективи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді досліджували такі фахівці: О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко [3], Т. В. Маленюк, А. В. Косівська [4], Ю. А. Усачов, В. Б. Зінченко, В. О. Жуков, С. П. Козубей [5] та інші. Водночас, питання розробки та впровадження фітнес-програм в організаціях, що надають комерційні фітнес-послуги підліткам та юнакам, потребують подальшого вивчення.

Мета дослідження полягає в розробці та впровадженні фітнес-програми силового спрямування для спортсменів 14-15 років в умовах фітнес-клубу.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні методи дослідження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі фітнес-клубу «Драйв» (м. Кропивницький) упродовж п'яти місяців. У дослідженні брали участь 10 підлітків 14-15 років, які відвідували тренування два рази на тиждень. Вони не мали досвіду спортивної підготовки і за станом здоров'я не мали протипоказань до занять з фітнесу.

На початку педагогічного експерименту визначили мету занять: підвищення рухової активності та рівня розвитку сили та силової витривалості різних груп м'язів. Також визначили морфо-функціональні показники спортсменів: довжина тіла, маса тіла, ЧСС у стані спокою. Двом спортсменам із зайвою масою тіла були надані рекомендації дієтолога стосовно правильного і збалансованого харчування. Проведено педагогічне тестування з метою визначення вихідного рівня силової підготовленості спортсменів. Враховуючи отриману інформацію, розроблено фітнес-програму силового спрямування для групових занять спортсменів упродовж п'яти місяців педагогічного експерименту. У таблиці 1 подано програму фітнес-тренувань упродовж тижня.

Таблиця 1

Фітнес-програма силового спрямування для групових занять спортсменів 14-15 років на тиждень

I тренування	II тренування
1. Кардіотренажери – 5-7 хв.	1. Кардіотренажери – 5-7 хв.
2. Загально-розвиваючі вправи – 5-7 хв.	2. Загально-розвиваючі вправи – 5-7 хв.
3. Присідання з гантелею (5-8 кг) 4x12 раз	3. Вертикальна тяга (10-20 кг) 4x12 раз
4. Розгинання ніг на тренажері (10-25 кг) 4x15 раз	4. Пуловер на спину (10-20 кг) 4x12 раз
5. Згинання ніг на тренажері (10-20 кг) 4x15 раз	5. Тяга гантель (4-7 кг) у нахилі 4x12 раз
6. Жим гантель (4-7 кг) вгору під кутом лавки 90° 4x12 раз	6. Бруси на компенсаторі – 4x8 раз
7. Розведення гантель (2-4 кг) в сторони 3x20 раз	7. Розгинання рук в кросовері з канатом (5-15 кг) 4x12 раз
8. Гіперстензія 4x12 раз	8. Піднімання ніг під прямим кутом на тренажері – 4x12 раз
9. Кардіотренажери – 5-7 хв.	9. Гіперстензія 4x12 раз
10. Стретчинг – 10 хв	10. Стретчинг – 10 хв.



Висновки. Розробляючи фітнес-програму силового спрямування для групових занять спортсменів 14-15 років, ми дотримувалися наступних методичних положень: 1) у розминку включати вправи на кардіотренажерах і ЗРВ; 2) в основній частині тренування слід починати опрацьовувати більш великі м'язові групи і потім переходити до найменших груп м'язів; 3) від тижня до тижня необхідно опрацьовувати різні групи м'язів, змінюючи вправи, щоб не призводити до звикання; 4) величину обтяження збільшувати індивідуально, залежно від прогресу у розвитку сили і силової витривалості різних груп м'язів; 5) у заминку включати вправи на кардіотренажерах і стретчинг.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література. 2012. С. 320-353.
2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумПДУ імені А. С. Макаренка. 2016. 556 с.
4. Маленюк Т. В., Косівська А. В. Секційні заняття – пріоритетний напрямок організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХНПУ, 2015. №4. С. 48-52.
5. Усачов Ю. А., Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей С. П. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. Актуальні питання фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 15-17 червня 2011 р. Бердянськ : БДПУ, 2011. С. 103-106.



Світлана Марченко, к.фіз.вих., доцент

Харківський національний педагогічний університет

мені Г.С. Сковороди

Харків, Україна

Ольга Іващенко, доктор пед.наук, професор

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Олег Худолій, д.фіз.вих., професор

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ДИДАКТИКА: РУХОВІ НАВИЧКИ У СТРУКТУРІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЦІВ 8 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ

Вступ. На позитивний вплив занять карате вказують результати дослідження Stamenković та інші [7], Pinto-Escalona та інші [5], Rutkowski та інші [6]. Так, автори дійшли до висновку, що програми бойових мистецтв корисні для покращення фізичної підготовленості дітей шкільного віку, особливо за такими параметрами, як кардіореспіраторна витривалість, швидкість, спритність, сила, гнучкість, координація та рівновага [7]; відмічається, що кращі результати спостерігалися серед дітей з нормальною масою тіла у порівнянні з дітьми з надмірною масою тіла або з ожирінням [6]; вказується, що шкільне спортивне карате є особливо ефективним для дітей з психосоціальними труднощами та низькою успішністю [5]. Однак мало дослідженими залишаються питання цілісного вивчення процесу формування рухових навичок і розвитку рухових здібностей у дітей шкільного віку.

Мета дослідження. Визначити вклад рухових навичок у структуру рухової підготовленості хлопців 8 років які займаються карате.

Методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 32 хлопці 8 років які займаються карате. Діти та їхні батьки були поінформовані про всі особливості дослідження та дали згоду на участь в експерименті.

У дослідженні були використані: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування рухової підготовленості, імовірнісний підхід до оцінювання навчального процесу, методи математичної статистики.

Матеріали дослідження опрацьовані в програмі статистичного аналізу – IBM SPSS 20. Здійснений дискримінантний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дискримінантного аналізу свідчать про можливість класифікації хлопців 8 років за рівнем навченості вправ і руховою підготовленістю.

Отримані канонічні функції пояснюють на 100% варіацію результатів і є інформативними для класифікації рівня рухової підготовленості хлопців 8 років. Перша функція пояснює на 91,9% варіацію результатів ($r = 0,996$), друга функція – на 5,9% варіацію результатів ($r = 0,948$). Верифікація канонічних функцій свідчить, що перша і друга функції мають статистичну значущість ($\lambda_1 = 0,001$, $p = 0,001$; $\lambda_2 = 0,024$, $p = 0,043$).

Аналіз структурних коефіцієнтів канонічної дискримінантної функції свідчить, що пріоритетне місце у структурі рухової підготовленості хлопців 8 років займають рухові навички, а організація процесу навчання за програмою алгоритмічних розпоряджень сприяє розвитку рухових здібностей. Отримані дані доповнюють результати дослідження які характеризують процес формування рухових навичок у дітей [1, 2, 3, 4].

Висновки. Канонічна дискримінантна функція може бути використана для класифікації рухової підготовленості школярів 8 років. У результаті дискримінантного аналізу виявлені показники які мають найбільшу вагу в оцінці рухової підготовленості хлопців 8 років які займаються карате. До них відносяться: рівень навченості серіям навчальних завдань, показники фізичного розвитку та рівень розвитку рухових здібностей. Формування рухових навичок і розвиток рухових здібностей розглядається як цілісний процес.



Список використаної літератури

1. Marchenko, S., Ivashchenko, O., Jagiello, W., Iermakov, S., Khudolii, O., & Bobrysheva, V. The efficiency of the process of forming the skill of performing kin geri kick. *Archives of Budo*. 2023, 19, 51–59.
2. Marchenko, S., Ivashchenko, O., Jagiello, W., Iermakov, S., Khudolii, O., & Yermakova, T. Discriminant analysis: Features of training 10-year-old boys in the technique of kicks in kyokushin karate. *Archives of Budo*. 2022, 18, 1–11.
3. Marchenko, S., Khudolii, O., Ivashchenko, O., & Musliumova, S. (2023). Didactics: Peculiarities of planning and managing the process of teaching the Mae hiza geri chudan technique in 8-year-old boys. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023, 27(2), 92–98. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-2.005>.
4. Marchenko, S., & Satdyiev, B. (2021). Effectiveness of using active games for strength development in 10-year-old boys at the initial training stage in kyokushin karate. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(1), 84–89. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.1.11>.
5. Pinto-Escalona, T., Valenzuela, P. L., Martin-Loeches, M., & Martinez-de-Quel, O. (2022). Individual responsiveness to a school-based karate intervention: An ancillary analysis of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2022, 32(8), 1249–1257. <https://doi.org/10.1111/sms.14167>.
6. Rutkowski, T., Sobiech, K. A., & Chwałczyńska, A. (2019). The effect of karate training on changes in physical fitness in school-age children with normal and abnormal body weight. *Physiotherapy Quarterly*. 2019, 27(3), 28–33. <https://doi.org/10.5114/pq.2019.86465>.
7. Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., & Drid, P. (2022). Effects of Participating in Martial Arts in Children: A Systematic Review. *Children*. 2022, 9(8). <https://doi.org/10.3390/children9081203>.



Аліна Мельник, к. фіз. вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Вступ. Однією із основних складових спеціальної фізичної підготовленості волейболісток є розвиток координаційних здібностей, які проявляються при виконанні всіх техніко-тактичних дій. Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного освоєння будь-якого технічного прийому. Вони впливають на темп, вид та спосіб засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію та ситуаційно-адекватне різноманітне застосування у тренувальній та змагальній діяльності [3, 5].

Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що низка авторів [1-5] присвятили свої дослідження вирішенню проблем пов'язаних з вивченням розвитку та удосконалення координаційних здібностей волейболісток. Але необхідно продовжувати роботу у цьому напрямку.

Мета роботи – запропонувати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей волейболісток.

Матеріали та методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, пошук відповідної інформації в мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розвитку координаційних здібностей волейболісток можна використовувати різні, поєднання елементарних рухів рук і ніг, що поступово ускладнюються; різні акробатичні вправи; ускладнені стрибки (зі скакалкою, через різні перешкоди); вправи з м'ячами (робота з двома-трьома і більше м'ячами одночасно) [4].

Під час виконання вправ для розвитку координаційних здібностей, необхідно керуватися наступними методичними прийомами: застосовувати незвичайні для волейболісток вихідні положення; змінювати просторові кордони, у яких виконується вправа; змінювати швидкість та темп рухів; дзеркально виконувати вправи; ускладнювати вправи додатковими рухами та змінювати способи їх виконання; змінювати протидію партнерів при виконанні групових та парних вправ [2].

Для розвитку координаційних здібностей волейболісток можна використовувати наступний комплекс вправ. Вправи виконуються в напівприсіді під волейбольною сіткою, використовуючи середню лінію ігрового майданчика. Не можна торкатися жодною частиною тіла нижнього тросу сітки. Виконувати переміщення в швидкому темпі. Спочатку виконується 2 серії по 7 вправ в кожній (1-7 вправи із запропонованого комплексу) перерва між вправами у серії складає 15с. Форма проведення цих вправ фронтальна.

1. Стрибки ноги разом, ноги нарізно з просуванням вздовж лінії.
2. Переміщення схресним кроком лівим боком.
3. Переміщення схресним кроком правим боком.
4. Стрибки на двох ногах. Перестрибування середньої лінії вправо, вліво просуваючись вперед.
5. Переміщення «ковзаняр».
6. Приставним кроком правим боком.
7. Приставним кроком лівим боком.
8. Вправа виконується від лицьової лінії в сторону сітки. Стрибки через натягнуту мотузку на висоті 50см, довжиною 9м з просуванням вперед. Стрибок потім виконати імітацію прийому м'яча знизу з перекатом на бік під мотузкою.
9. «Зв'язуючий» гравець виконує верхню передачу з крутою траєкторією на зустріч нападаючому гравцю, який розбігається, виконує настрибування і ловить м'яч, який перелітає через сітку, у верхній точці стрибка. Після цього він приземляється і виконує передачу своєму партнеру. Особливу увагу приділяти правильній роботі рук та ніг в момент настрибування та ловлі м'яча у найвищій точці 10-15 разів.
10. Серія нападаючих ударів в мішені у вигляді двох квадратів 3Х3 м, що розташовані поблизу бокових ліній за лінією нападу. Нападаючі удари виконуються по чергово в обидві мішені 20 разів.

Висновки. Координаційні здібності волейболісток виконують дуже важливу функцію в управлінні їх рухами, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій в єдине ціле відповідно до поставленого завдання. Основним засобом розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи підви-



щеної координаційної складності та з елементами новизни.

Перспективи подальших досліджень. Вивчити вплив запропонованого комплексу вправ на покращення координаційних здібностей волейболісток.

Список використаної літератури:

1. Бойчук Р. І., Короп М. Ю., Белявський І. Л. Значущість спритності та координації для успішної ігрової діяльності волейболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159). 2019. С. 330–334.
2. Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКІС, 2019. 17 с.
3. Мельник А. Ю. Роль координаційних здібностей волейболісток у виконанні захисних дій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у закладах вищої освіти: збірник статей XVII міжнародної науково-практичної конференції 5 лютого 2021 р., Т.ІІ*. С. 55–58.
4. Сапрун С. Т., Корнієнко С. М. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на тренувальних заняттях з волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 4(98). С. 141–144.
5. Kozina Z., Goloborodko Y., Boichuk Y., Sobko I., Repko O., Bazilyuk T., Prokopenko I., Prokopenko I., Prokopenko A., Tararak N., Osipov A., Kostiukevych V., Guba A., Trubchaninov M., Polianskyi A., Rostovska V., Drachuk A. & Stsiuk I. The influence of a special technique for developing coordination abilities on the level of technical preparedness and development of psycho-physiological functions of young volleyball players 14-16 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18(3). Art 214. pp. 1445–1454.

**Максим Мерзлікін, викладач***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАПАДІ

Вступ. Командні тактичні дії складаються із взаємодії всіх гравців на передній та задній лінії, а також між лініями. Командні тактичні дії у нападі прямо залежать від системи гри, яку обирає команда. Усі ці групові взаємодії гравців входять до складу тактичних комбінацій, які вивчаються командою заздалегідь [4]. При залученні різної кількості гравців, виведення їх для атаки у різні зони, з різних за швидкістю та висотою передач зумовлює виникнення різноманітних комбінацій у атаці. Існують комбінації, які грають лише з прийому подачі суперника та комбінації, які використовуються у контратаці. Результативність нападу у волейболі досягається не тільки від індивідуальної технічної і тактичної підготовленості гравців та чіткої взаємодії ланок, але й від злагоджених командних дій [2].

Мета дослідження. На основі літературного аналізу виявити основні системи використання зв'язуючих гравців у тактичній схемі гри волейболістів у нападі.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Командні тактичні дії у нападі прямо залежать від системи гри, яку обирає команда. Якщо не говорити про початковий етап підготовки гравців, де всі гравці і виконують перше командне торкання, і почергово передачу під атаку, і атакуючі дії, то можна виділити такі системи гри команди:

- 4:2 – коли на майданчику знаходяться два гравці, які виконують передачу під атаку, та чотири, які виконують завершальні атакуючі дії;
- 5:1 – система гри команди, коли гравець, що виконує передачу під атаку, один, решта гравців – нападники.

Саме тому у командних тактичних діях заведено виділяти: взаємодію гравців команди при організації атак з прийому подачі суперника, тобто стандартні комбінації, які награвляються залежно від системи гри команди – 5:1, 4:2; взаємодію гравців команди при організації контратакувальних дій після прийому нападаючого удару суперника, тобто догравання м'яча. У першому та другому випадку також заведено розподіляти організацію атаки через зв'язуючого гравця, що знаходиться на передній та на задній лініях [4].

У випадках, коли зв'язуючий гравець знаходиться на передній лінії, розглядають варіанти атаки гравців команди після першого командного торкання та після передачі зв'язуючого гравця. Тобто, атака на сторону суперника буде здійснюватися у першому випадку у два командних торкання, а у другому випадку – в три.

У випадках, коли зв'язуючий гравець заходиться на задній лінії і виходить для передачі, мають місце взаємодії при першому командному торканні, тобто прийомі м'яча, у зонах 1, 6, 5. [1].

Ефективність командної тактики нападу залежить від рівня технічної підготовленості кожного гравця окремо та команди у цілому, злагодженості дій усіх гравців та окремих ланок, точності виконання попередньо поставлених завдань та своєчасної її корекції. Найрезультативнішою системою гри у нападі вважають систему 5:1, коли на майданчику знаходиться один зв'язуючий гравець, який постійно виконує другу передачу під атаку, окрім випадків, коли йому не зручно виконувати її через неякісний прийом або він сам його виконує [3]. Залежно від системи гри команди виділяють нападників першого темпу, другого темпу та при системі гри 5:1 – діагонального нападника. Нападник першого темпу завжди першим розпочинає рух у зону нападу, саме від того, наскільки вчасно буде виконане його переміщення, залежить розвиток подальших атакуючих дій команди. У більшості випадків гравець першого темпу виконує свої функції у центральній частині сітки, також на нього покладають функції центрального блокувального – гра перед сіткою та блок. Нападник другого темпу та діагональний гравець починають свій рух у визначену ігровою комбінацією зону після гравця першого темпу. У більшості випадків вони діють з краю сітки. При такій системі гри, коли зв'язуючий знаходиться на задній лінії, він може загравати усіх трьох нападників передньої лінії та гравців задньої лінії. Те ж саме, коли на передній лінії. Їй віддають перевагу усі висококваліфіковані команди, тому що вона дозволяє застосовувати найгостріші, складні і цікаві тактичні комбінації. Найвища ефективність досягається тут у тому випадку, коли нападники володіють



ударами, різними за швидкістю та висотою передач [2].

Висновки. Отже, командна тактика гри у нападі розглядається як комплекс спеціальних прийомів і способів, що необхідні для вирішення конкретних задач в різноманітних ігрових ситуаціях. Вивчивши спеціальні прийоми і засоби, що необхідні для вирішення тактичних задач в нападі, можна зробити висновок, що командна тактика представляє собою найбільш складну частину ігрової діяльності, де одночасно об'єднується теорія і практика. Важливе місце у тактиці займають командні тактичні дії у нападі. Вони пов'язані з передбаченням ігрових ситуацій, вибором місця, ігровою активністю і виконанням техніко-тактичних дій, та застосуванням загальнокомандних систем гри.

Список використаної літератури

1. Скрипак О.Р., Ляхова Т.П. Рівень техніко-тактичних дій зв'язуючого гравця в змагальній діяльності волейболісток. Споривні ігри. 2017. №3. С. 61-65.
2. Мельник А.Ю. Особливості гравців різних амплуа у волейболі // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. Т. 1. С. 84-86.
3. Ляхова Т.П. Особливості ігрових функцій зв'язуючого у сучасному класичному волейболі // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2021. Т. 1. С. 51-54
4. Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І. Тактика гри у волейбол. Миколаїв: МНУ. 2019. 124с.

**Максим Мішин, к.фіз.вих., доцент***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Вступ. Спорт виникнув на основі трудової і військової діяльності, та в процесі історичного розвитку людського суспільства став одним із важливих засобів і методів фізичного виховання людини, підготовки її до праці, військової справи, а також важливим засобом зміцнення здоров'я та організації відпочинку [1].

Види спорту, що набули широкого поширення в світі, можна класифікувати за спортивною технікою і тактикою, регламентом та особливостями предмета змагання [4]. Так за характером змагальної діяльності визначають командні види спорту, спортивна діяльність в яких дуже специфічна та потребує вирішення термінових завдань, що протікає в нестаціонарному середовищі [2].

Варто зазначити, що науковцями постійно розкриваються основні питання теоретико-методичних аспектів підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту. Водночас досліджень стосовно підходів до наукового і методичного супроводу процесу підготовки спортсменів в адаптивних командних видах спорту не виявлено. Це узгоджується з нашими попередніми дослідженнями в яких з'ясовано, що українське суспільство ще досі належним чином не адаптоване до потреб осіб з інвалідністю [3, 5] і саме тому визначає актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – визначити проблематику підготовки спортсменів в паралімпійських командних видах спорту.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури та узагальнення даних сучасних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасної програми Паралімпійських ігор визначив, що з 22 видів спорту 5 є командними. Для спортсменів з вадами зору це Blind Football та Goalball, для спортсменів з вадами опорно-рухового апарату: Sitting Volleyball, Wheelchair Basketball, Wheelchair Rugby. Узагальнення науково-методичних джерел дозволило визначити, що розвиток цих видів спорту в першу чергу пов'язано з адаптацією інвентарю, обладнання та правил змагань з видів спорту до функціональних можливостей спортсменів щодо виконання ними технічних дій і рухів, а також використанням специфічних систем діагностики для спортивно-функціональної класифікації.

Виявленні специфічні особливості адаптивних командних видів спорту унеможливають механічне перенесення теоретико-методологічних положень підготовки спортсменів з олімпійського спорту в паралімпійський спорт, так як може спричинити не тільки зниження працездатності, а й обмежити спортивне довголіття та можливості реалізації спортивного потенціалу паралімпійців.

Все це потребує комплексних наукових досліджень проблеми підготовки параспортсменів в командних видах спорту, де основними питаннями постають: раціональне планування тренувального процесу з урахуванням функціональних можливостей спортсменів та рівня їх підготовленості, етапу підготовки, умов тренувальної і змагальної діяльності, статі та віку спортсменів; оптимальна індивідуалізація планування і організація тренувальних занять; раціональне поєднання тренувальних навантажень та відновлювальних циклів з урахуванням нозологічної групи та функціональної класифікації спортсмена; систематичний педагогічний, лікарський контроль і самоконтроль за функціональним станом, переносимістю тренувальних і змагальних навантажень та необхідністю корекції тренувального процесу спортсменів з інвалідністю з урахуванням цих даних.

Окремою ланкою проблематики тренувального процесу постає система психологічної підготовки, в яку входять не тільки засоби впливу на поведінку і діяльність спортсмена, але і методи психодіагностики, що включають: вивчення спеціальних здібностей спортсмена з інвалідністю; аналіз особливостей особистості та психодинамічного статусу; контроль за його поточним станом; вивчення соціально-психологічної структури команди.

Висновки. Кризова ситуація, що склалася в даний час у нашій країні, і яка пов'язана з різким збільшенням осіб з інвалідністю, потребує вирішення питань пошуку ними шляхів реалізації себе, позбавлення від зневаги і страхів, а заняття адаптивними командними видами спорту, вирішуючи проблем-



ні питання підготовки параатлетів, можуть стати гарним поштовхом для продовження повноцінного життя людей з інвалідністю та зміни ставлення українського соціуму до них.

Список використаної літератури.

1. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки. Навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
2. Ляшенко В.Н., Туманова В.Н., Гацко Е.В., Корж Е.Н. Специфические особенности индивидуальных свойств личности спортсменов командных видов спорта. Физическое воспитание студентов. 2016. № 5. С. 24-31. doi:10.15561/20755279.2016.0504
3. Мішин М.В. Перспективи розвитку та функціонування адаптивного спорту в сучасній Україні. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару (м.Кропивницький, 15-16 квітня 2022 р.). Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2022. С. 37-40.
4. Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Підручник. Харків, 2020. 550 с.
5. Павленко Людмила, Мішин Максим. Паралімпійський спорт як шлях інтеграції в суспільство людей з інвалідністю. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні, 17 травня 2022 року (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2022. С. 101-104.



**Руслан Москаленко, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Юлія Голенкова, кандидат фізичного виховання та спорту, доцент**
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В СПОРТИВНОМУ САМБО У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Сучасний етап розвитку самбо пов'язаний із швидким прогресом цього виду спортивного єдиноборства у всіх регіонах світу. Це призвело до збільшення конкуренції серед спортсменів різних країн. З підвищенням конкуренції за найвищі спортивні титули зросли вимоги до спортивної підготовленості самбістів [2]. Однією з ключових якостей підготовки спортсменів у самбо є спеціальна витривалість. Розвивати цю якість важливо вже з дитинства, але методи і засоби формування спеціальної витривалості на різних етапах спортивної спеціалізації в самбо можуть значно відрізнятися [3;5]. Фундамент спеціальної витривалості спортсменів у самбо слід класти на початкових етапах багаторічного тренувального процесу [1;4]. На сьогоднішній день питання вибору методики та підготовки самбістів на базовому етапі розв'язуються кожним тренером окремо. Часто спостерігаються помилки при виборі оптимальної методики, що, в кінцевому підсумку, може призвести до недоліків у вирішенні основних завдань даного етапу підготовки самбістів.

Мета дослідження. Визначити особливості розвитку спеціальної витривалості в спортивному самбо у юних спортсменів.

Методи дослідження. В роботі використовувались наступні методи: вивчення та аналіз сучасних досліджень з актуальних питань щодо організації та проведення навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Витривалість борця означає його здатність ефективно виконувати роботу з певною інтенсивністю протягом визначеного часу, що визначається специфікою змагань. Витривалість обмежується втомою, яка призводить до зниження працездатності спортсмена. Тобто, витривалість визначається здатністю організму протистояти втомі і відновлювати працездатність після фізичних навантажень. У спортивній практиці розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість охоплює здатність виконувати тривалу фізичну роботу, яка в основному має помірну інтенсивність. Спеціальна витривалість, натомість, виявляється у конкретних видах спорту і розвивається на базі загальної витривалості.

Рівень розвитку спеціальної витривалості залежить від різноманітних факторів. Серед них основними є загальна витривалість, швидкісно-силові можливості, технічна підготовленість та інші. Сучасні дослідники, визначають поняття «спеціальна витривалість» як здатність ефективно й надійно реалізовувати свій техніко-тактичний потенціал протягом всіх поєдинків турніру [1;3;5]. Борець, який має високий рівень фізичної витривалості, здатний тривалий час перебувати в небезпечних ситуаціях у стійці. Борці, які володіють силовою витривалістю, можуть тримати противника в захопленні протягом тривалого періоду. А ті, хто має спеціальну витривалість, можуть проводити всі сутички з будь-яким супротивником з високим темпом.

Ефективна організація тренувального процесу та правильне використання методів і засобів спортивного навчання протягом багатьох років підготовки молодих спортсменів можливі лише за умови урахування анатомо-фізіологічних особливостей зростаючого дитячого організму.

Фізіологічний розвиток у дітей відбувається хвилеподібно, включаючи періоди інтенсивного росту, які співпадають зі значним збільшенням енергетичних та обмінних процесів. Ці періоди чергуються з повільним ростом, в якому найбільше накопичується вага тіла та відбуваються процеси диференціювання. З точки зору планування тренувального процесу та вибору методів тренування, важливо враховувати анатомо-фізіологічні особливості зростаючого організму, оскільки виходячи з цього можна відмітити, що в цьому віці рівень фізичного розвитку дозволяє дитині займатися спортом, але звертаючи увагу на її анатомо-фізіологічні особливості, треба чітко планувати тренувальний процес, та згідно з особливостями розвитку організму дитини молодшого шкільного віку давати певні навантаження та використовувати вірні методи та засоби тренувального процесу.

Висновки. Отже, молодший шкільний вік і початок середнього в цілому є сприятливим для роз-



витку швидкісно-силової витривалості, тому у 10-11 річних дітей необхідно значну увагу приділяти цілеспрямованому розвитку швидкісно-силових якостей. Особливо з початку шкільного віку, навіть з 7 років.

Список використаної літератури.

1. Волков В. Л. Структура фізичної підготовленості юних спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. №6(126). С.33-36.
2. Коробейніков Г., Закорко І., Костюченко, В. Особливості та перспективи розвитку боротьби самбо на прикладі національної збірної команди України. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти*. 2022. №1. С.9-12.
3. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Кондратович, Б. Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*. №1. 2019. С.46-54.
4. Лаврентьев О., Сергієнко Ю., Антоненко С. Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. №3К(162). С.211-216.
5. Огарь Г.О., Вострокнутов Л.Д., Ужуев З.А. Влияние координационной подготовленности спортсменов на эффективность освоения базовой техники борьбы на начальном этапе спортивной специализации в самбо. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2020. №11(67). ч.3. С.89-94.

**Ірина Ольховікова, старший викладач***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОЗМИНКИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ

Вступ. Відомо, що існуючу структуру занять, яка складається з підготовчої, основної та заключної частин, визначає динаміка функціонального стану організму спортсмена під час роботи [5].

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи, що готують спортсмена до виконання програми основної частини занять. Чітко проведений початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, концентрує увагу на діяльності, яка повинна відбутися. При правильному настрої перед виконанням програми занять виникає передстартовий стан, який полягає у підвищенні активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці до роботи. Основним елементом цієї частини заняття є проведення розминки.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розгляд впливу розминки на окремі психологічні властивості та стани гравців-аматорів.

Мета дослідження. Визначити вплив розминки на психофізіологічний стан баскетболістів-аматорів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. За визначенням В.О.Дрюкова, Г.В.Коробейнікова, Ю.О.Павленко, В.Ю.Дрожжина, В.М.Глебова [1], у теперішній час гостро постають питання діагностики функціональних станів атлетів, які є наслідком спортивної діяльності. Функціональний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність діяльності, яка виконується. Автори звертають увагу на те, що психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагальної діяльності зумовлені, насамперед, змінами психофізіологічних функцій.

Як вказують В.М.Платонов [5] та В.М.Костюкевич [2], ефективність тренувальних програм, спрямованих на розвиток рухових якостей, як і ефективність змагальної діяльності багато в чому визначається раціонально побудованою розминкою, під якою слід розуміти комплекс спеціально підібраних вправ і процедур, проведених перед основною руховою активністю з метою повноцінної підготовки організму до планованої роботи. Розминка зменшує ризик травм, а також знижує рівень можливого дискомфорту під час тренувань. Фахівці все ще перебувають у пошуку ідеальної розминки, це пов'язано з тим, що раціонально побудована розминка суттєво підвищує якість тренувального процесу, стимулюючи працездатність, відновні й адаптаційні реакції, забезпечуючи профілактику травм і професійних захворювань.

У сучасному баскетболі спостерігаються певні проблеми, щодо забезпечення якісного супроводу та контролю за психофізіологічними функціями спортсменів, які, в свою чергу, впливають на реалізацію індивідуальних можливостей спортсменів та на загальний результат команди. Саме тому, при побудові навчально-тренувального процесу баскетболістів аматорів, діяльність яких пред'являє підвищені вимоги до властивостей центральної нервової системи, тренеру необхідно дотримуватися принципу індивідуалізації та чітко виконувати наступні вимоги: виявляти психологічні особливості та функціональні стани гравців, визначати сильні та слабкі сторони кожного гравця, і на основі цього формулювати рекомендації щодо проведення розминки для організації більш ефективного вирішення завдань в основній частині навчально-тренувального заняття.

Висока інтенсивність діяльності в баскетболі вимагає від спортсменів максимальної мобілізації психоемоційних та функціональних ресурсів, тому необхідно забезпечити постійний контроль над психофізіологічним станом спортсменів що може стати ключовим фактором у досягненні успіху [3, 4].

Висновки.

Ефективність процесу підготовки в баскетболі багато в чому визначається раціонально побудованою розминкою в ході якої вирішується ціла низка різноманітних завдань, а в організмі спортсменів відбуваються зміни, що найкраще готують його до майбутньої діяльності.

При побудові навчально-тренувального процесу баскетболістів-аматорів, діяльність яких пред'являє підвищені вимоги до властивостей центральної нервової системи, тренеру необхідно дотримувати



тися принципу індивідуалізації завдяки формулюванню рекомендацій щодо проведення розминки для організації більш ефективного тренування.

Список використаної літератури :

1. Дрюков В.О., Коробейніков Г.В., Павленко Ю.О., Дрожжін В.Ю., Глебов В.М. Комплексна психофізіологічна оцінка функціонального стану п'ятиборців високої кваліфікації. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. К. : Наук. світ, 2005. № 8-9. С. 18–23.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. ISBN No 978-966-188-088-6
3. Міщук Д.М., Сюй Лі, Коробейнікова Л.Г., Міщенко В.С. Нейродинамічні характеристики кваліфікованих баскетболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 9 (169). С. 101–105.
4. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту»: для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: «Вежа» Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2018. 59 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.

**Ігор Пашков, к.фіз.вих, доцент***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ

Вступ. Особливості багаторічної підготовки тхеквондистів високої кваліфікації є застосування великого обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень які сприяють мобілізації наявного функціонального потенціалу організму спортсмена, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, розвиток психологічної стійкості до складних умов, тому природним є прагнення фахівців використовувати особливості процесу індивідуалізації, як одну з найважливіших форм підготовки [2, 6, 7].

Мета дослідження: визначити структурні компоненти індивідуалізації процесу підготовки тхеквондистів високого класу.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічне спостереження, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Підвищення конкуренції на міжнародній спортивній арені тривалий час супроводжувалося адекватним зростанням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень. Одним з ефективних напрямів оптимізації системи підготовки спортсменів є індивідуалізація різних компонентів тренувального процесу. Зважаючи на те, що кожен спортсмен є індивідуальністю з погляду фізичного розвитку і реакцій організму на тренувальні впливи, диференційований підхід до кожного з них є важливим складником системи багаторічного тренування. Особливо перспективною може бути диференціація фізичної підготовки з урахуванням специфіки видів змагальної діяльності та індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів [5].

Важливою особливістю практичної роботи на етапах поглибленого вдосконалення та реалізації індивідуальних можливостей борців є її вибірковість відповідно до неповторних властивостей кожного учня. При управлінні формуванням індивідуального стилю протиборства кваліфікованих спортсменів в єдиноборствах треба орієнтуватися на такі основні чинники: найрезультативніші та поширені прийоми; морфо-функціональні особливості; індивідуальні рухові здібності; розвиток фізичних якостей; особливість нервової системи [2, 6].

Важливою складовою системи підготовки спортсменів є вдосконалення технічної майстерності. Для вдосконалення технічної майстерності спортсменів необхідно орієнтуватися на ті індивідуальні біомеханічні характеристики спортивної техніки, які є запорукою їх успіху і забезпечують досягнення високих спортивних результатів [1, 7].

В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне вивчення техніки й тактики. Тактична майстерність значною мірою залежить від рівня володіння технікою тхеквондо, від правильності та міцності засвоєння навичок виконання технічних дій. Тому в основу функціонування тхеквондо як засобу фізичної культури та спорту покладено технічну підготовку й тактику використання цієї техніки. Чим більшим обсягом техніки володіє спортсмен, тим він адаптованіший до ситуацій, що виникають у процесі поєдинку [3].

Найважливіші, індивідуальні особливості найповніше розкриваються під час змагальної діяльності. Це манера ведення протиборства з суперником і поведінка на змаганнях, тактична гнучкість як відображення техніко-тактичної своєрідності, набір використовуваних прийомів, коронні прийоми, манера їхньої підготовки та поведінки та багато іншого. Облік індивідуальних здібностей спортсменів у міру підвищення їхньої майстерності повинен здійснюватися все ширше і глибше, оскільки і пред'явлені до них вимоги стають жорсткішими і успішно впоратися з ними можна лише при напрузі всіх сил і особливостей єдиноборців [2, 7].

Одним із ключових напрямків удосконалення управління підготовкою кваліфікованих спортсменів є поглиблена індивідуалізація тренувального процесу з використанням програмування та прогнозування. Індивідуалізацію тренування доцільно здійснювати на основі поєднання індивідуальних особливостей [4].

Висновки. Визначення структурних компонентів які впливають на ефективність індивідуалізації підготовки тхеквондистів, дає змогу скоригувати характер та структуру навчально-тренувального проце-



су спортсменів і тим самим підвищити спортивну майстерність спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Козлова О., Вей В. Індивідуалізація процесу вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину. Наука в олімпійському спорті. 2020. №2. С. 77–84.
2. Коробейнікова Л.Г., Тропін Ю.М., Чорний І.В., Коротя В.В., Совгіря Т.М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. №2(28). 2023. С. 61–78.
3. Кузнецова І. Ю. Дидактичні принципи в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів із тхеквондо. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2017. № 52 (105). С. 150–158
4. Кутек, Т. Б., Ахметов, Р. Ф., Шаверський, В. К., Чорна, М. Є. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 67–74.
5. Линець М. Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. №2(24). С. 34–44
6. Пашков І., Пироженко О. Кореляційні взаємозв'язки спеціальної фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів. Єдиноборства. 2023. 1 (27). С. 39–48.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня. Київ. 2020. 704 с.

**Вікторія Пашкова, аспірант***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ–ЮНІОРІВ

Вступ. Високий рівень досягнень у сучасному спорті передбачає необхідність постійного пошуку нових форм підготовки та раціональної побудови тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення [1, 6, 7].

Відсутність належних знань у цій сфері є серйозною перешкодою для вирішення багатьох проблем, насамперед поганим самопочуттям, небажанням займатися, що супроводжується поганим досягненням результатів на змаганнях.

Мета дослідження. Визначити особливості процесу підготовки тхеквондистів–юніорів.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Всі дії тренувальних і позатренувальних засобів підготовки накладаються на індивідуальні особливості фізіологічної реактивності організму спортсменів. Це характеризує здатність організму певним чином реагувати на зовнішні і внутрішні подразники, яка виникає на спадковій основі і змінюється протягом життя [4].

Механізми адаптації при різних впливах середовища і фізичних навантажень мають як загальні, так і індивідуальні риси [5].

Навантаження, яке запропоноване спортсмену, повинне бути адекватним його індивідуальним особливостям, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу [1].

Основним чинником, що визначає рівень впливу тренувального заняття на організм спортсмена є величина навантаження. Чим вона вище, тим більше втоми спортсмена і тим більше задіяні його функціональні системи, що беруть участь у забезпеченні роботи. Тривалість роботи у стані явної втоми не має бути настільки великою, щоб негативно впливати на технічну підготовленість спортсмена, а також на його психічний стан [2].

Вивчення сучасних умов підготовки спортсменів вказує на те, що підвищення індивідуальних можливостей тхеквондистів повинно відбуватися не тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, а й за допомогою удосконалення системи навчально-тренувального процесу та підготовки до змагань [3, 6, 7].

Недостатність науково-методичного обґрунтування підготовки спортсменів є серйозною перешкодою на шляху вирішення цілого ряду проблем, насамперед раціонального дозування фізичних навантажень на різних етапах підготовки. Під час нераціонального дозування фізичних навантажень нерідко виникає стан перетренованості, який часто супроводжується пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися і т.п., що нівелює весь процес підготовки спортсмена до змагань [6, 7].

Важливим аспектом підготовки до змагань є створення необхідного емоційного стану у спортсмена для демонстрації найкращих результатів. Формування достартового стану спортсменів переважно відбувається під впливом внутрішніх чинників, тобто самооцінки, мотивації досягнення, здатності до саморегуляції, тривожності, наявності фобій тощо. Юні тхеквондисти здатні швидко і ефективно адаптуватися до постійно змінюваних умов. Це можуть бути тренувальні умови, або нові суперники тощо. Спортсмен повинен дуже швидко адаптуватися до мінливих умов тренувального процесу. Однією з таких змінних є звикання до нових спаринг-партнерів, членів колективу, тренерів тощо [3, 7].

Висновки. Для досягнення успішної підготовки спортсменів до змагань необхідно брати до уваги індивідуальні фізіологічні та фізичні особливості. Для формування оптимального бойового стану тренеру важливо контролювати емоційний та фізичний стан спортсмена, особливо перед змаганнями, щоб уникнути фізичної перенапруженості, емоційної тривожності, тощо.

Список використаної літератури.

1. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різ-



них етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя. Запорізький національний університет. 2009. С. 20–24

2. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту. Конспект лекції. Харків. УкрДУЗТ. 2022. 61 с.

3. Кузнецова О. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх до-стартовий стан. Спортивна наука та здоров'я людини. Наукове електронне періодичне видання. К. 2021. № 2(6). С. 132–140

4. Лисенко О. М. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції працездатності. Фізіол. журн. 2012. Т. 58. № 5 м. Київ. С. 70–77

5. Міщенко В. С., Лисенко О. М., Виноградов В. Є. Типи фізіологічної реактивності системи ди-хання і специфіка прояву спеціальної працездатності спортсменів. Фізіологічний журнал. 2006. Т. 52. №4. С. 69–77

6. Пашков І. М. Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» 36. наукових праць. 2015. № 3(58)15. С. 93–95

7. Пашкова В. І. Показники фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років. Єдиноборства. № 3(29). С. 70–80

**Денис Петров***Українська Рада Спортивного Танцю**Міжнародна танцювальна студія «Авангард-Україна»**Харків, Україна***ДИСЦИПЛІНА «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ» ПРИ ПІДГОТОВЦІ
ТРЕНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ І ЇЇ ВПЛИВ НА ПЕДАГОГІКУ ТА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ
ПРОЦЕС СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ**

Вступ. Сучасний світ спорту визначається постійним стрімким розвитком, що вимагає від тренерів постійного удосконалення. Однією з ключових дисциплін, спрямованих на підготовку кваліфікованих тренерів зі спортивних танців, є «Спортивно-педагогічне удосконалення». Розглянемо основні аспекти дисципліни і її вплив на педагогіку та навчально-тренувальний процес у світі спортивного танцю.

Мета дослідження полягає у глибокому аналізі навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне удосконалення» та визначенні її впливу на професійний рівень тренерів зі спортивних танців. Дослідження розглядає якісні та кількісні зміни в підготовці тренерів під впливом цієї дисципліни, а також її важливість для забезпечення високого рівня тренерської майстерності та результату спортсменів зі спортивних танців.

Методи дослідження. Використовувався змішаний метод, поєднуючи аналіз педагогічних програм та методик, спостереження за тренувальними сесіями.

Результати дослідження. Навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне удосконалення» націлена на глибоке ознайомлення майбутніх тренерів зі спортивних танців із сучасними методиками та стратегіями викладання. Основний акцент робиться на розширенні педагогічних компетенцій та підготовці до викликів сучасного спорту. Аналізується структура предмету, зокрема, розглядаються теми, що стосуються технічних аспектів танцю, методів мотивації спортсменів, та стратегій управління тренувальним процесом.

Структура дисципліни визначається таким чином, щоб забезпечити комплексність та системність навчального процесу. Перший блок занять присвячено педагогічним аспектам, таким як психологія тренерської взаємодії, адаптація технологій навчання до індивідуальних потреб здобувачів. Другий блок спрямовано на вивчення сучасних тенденцій у світі спортивних танців, зокрема, новітніх рухів та стилів.

Для відповіді на вимоги сучасного тренерського середовища, дисципліна активно використовує технології. Вивчення електронних ресурсів, використання відео аналізу тренувань та інтерактивних інструментів, що сприяє покращенню розуміння та застосування технічних аспектів танцю.

Структура навчальної дисципліни розробляється з урахуванням сучасних викликів та тенденцій у світі спортивних танців. Вона надає майбутнім тренерам можливість адаптувати свої педагогічні підходи до вимог, які змінюються, та очікувань спортивного співтовариства.

В дисципліні «Спортивно-педагогічне удосконалення» акцент робиться на важливості варіативності методів, що дозволяють тренерам адаптуватися до індивідуальних особливостей та потреб своїх спортсменів. Вивчаються традиційні та інноваційні підходи до формування навичок та розвитку талантів.

При підготовці тренерів особлива увага приділяється інноваційним підходам до групового та індивідуального навчання в рамках дисципліни. Визначається, як індивідуальна підготовка може бути інтегрована в групові тренування для забезпечення оптимального розвитку кожного спортсмена [2].

Особливу увагу слід приділити на важливості ефективного спілкування, мотивації та підтримки, які є визначальними чинниками у високоякісній підготовці спортсменів, також важливим аспектом є впровадження технік психологічної підготовки для досягнення оптимальної психічної стійкості та концентрації під час виступів [1].

Під час здійснення освітньої діяльності, викладачам і здобувачам освіти рекомендується приділити увагу аналізу стратегій, спрямованих на зниження рівня стресу та підвищення емоційної стабільності спортсменів.

Важливим аспектом дисципліни є адаптація підходів до різних вікових та рівневих груп. Важливість ролі визначення специфічних вимог та методик для дітей, підлітків та дорослих, а також для спортсменів різних спортивних рівнів [3].

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що дисципліна «Спортивно-педагогічне удоско-



налення» має значущий вплив на підвищення компетентності майбутніх тренерів зі спортивних танців. Тренери, які успішно пройшли курс, демонструють вищий рівень знань у сфері педагогіки та методик викладання, що відзначається покращеними результатами в практичних тренуваннях та виступах їхніх спортсменів.

За результатами дослідження можна зазначити важливість дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» та зазначити необхідність практичних змін при підготовці майбутніх тренерів зі спортивних танців та залучення тренерів-практиків до освітнього процесу.

Список використаної літератури.

1. Лисенко А. О., Горбенко О. В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків : ФОП Бровін О. В., 2020. 344 с.
2. Лисенко А. О., Горбенко О. В. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. Харків : ФОП Бровін О. В., 2021. 442 с.
3. Осадців Т. П. Спортивні танці. Навч. посіб. Львів : ЗУКЦ, 2001. 340 с.



Ірина Помещикова, к.фіз.вих., доцент

Наталія Пашенко, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ДОВЖИНИ ТІЛА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Вступ. Морфологічні моделі будови тіла спортсменів різних видів спорту є основою спортивного відбору та орієнтації. Тотальні розміри тіла – зріст і вага – це основні морфологічні показники, що достовірно і суттєво відрізняються у спортсменів різних спеціалізацій [1]. Загальновідомим є той факт, що довжина тіла спортсменок має провідне значення у баскетболі, бо тут домінують високорослі гравці.

Прогнозування росту баскетболіста є одним з найважливіших завдань тренера, оскільки кінцевий зріст гравця дає можливість тренеру заздалегідь прогнозувати його ігрове амплуа [3]. В умовах щоразу більших вимог до організму жінки в сучасному спорті систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, у поєднанні з моніторингом тренуваності і відновлення спортсменок, сприяє раціональному плануванню фізичних навантажень під час тренувань [2].

На сьогодні дослідженням особливостей будови тіла спортсменок, надається усе ще недостатньо уваги, тому дане питання залишається актуальним.

Мета дослідження. Дослідити зміни у показниках довжини тіла баскетболісток 8–13 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 15 юних баскетболісток КЗ ДЮСШ м. Харкова. Контроль за динамікою показників тривав з 2015 по 2021 роки. Визначення довжини тіла юних баскетболісток відбувалися за загальноприйнятою методикою у кінці кожного навчального року.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведених тестувань щодо визначення показників довжини тіла баскетболісток у віці з 8 до 13 років представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники довжини тіла баскетболісток 8–13 років, см (n=15)

Вік баскетболісток	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	13 років
$\bar{X}$	138,24	141,1	145,5	149,2	151,1	158,8
$\pm m$	0,95	0,98	1,30	1,38	1,35	1,41

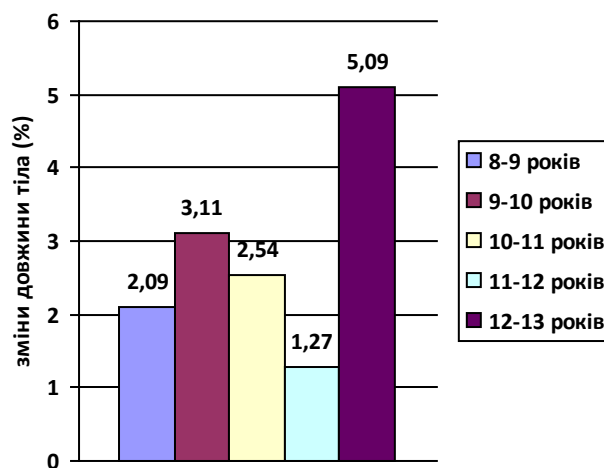


Рис. 1 Динаміка показників довжини тіла баскетболісток 8–13 років (%)



Вивчення отриманих результатів показало, що у юних спортсменок щороку збільшувався показник довжини тіла. З 8 до 9 років на 2,9 см, з 9 до 10 років – на 4,4 см, з 10 до 11 років – на 3,7 см, з 11 до 12 років – на 1,9 см, з 12 до 13 років – на 7,7 см. Так, встановлено що у період з 8 по 13 років найбільші зміни у показниках довжини тіла дівчат, які займаються баскетболом спостерігаються у віці 12-13 років – 7,7 см, а найменші зміни у віці між 11 та 12 роками – 1,9 см. Статистично достовірний характер зміни фіксувалися між показниками довжини тіла баскетболісток 8 і 9 років ($t=2,12$; $p<0,05$), 9 і 10 років ($t=2,70$; $p<0,05$), 12 і 13 років ($t=7,7$; $p<0,05$).

Аналіз якісних змін у показниках довжини тіла вказує на їх скачко подібний приріст: з 8 до 9 років на 2,09 %, з 9 до 10 років на 3,11 %, з 10 до 11 років на 2,54 %, з 11 до 12 років на 1,27 %, з 12 до 13 років на 5,09 % (рис. 1).

Висновки. У результаті проведеного аналізу визначено показники довжини тіла дівчат 8–13 років, які займаються баскетболом. Встановлено найбільший приріст показника у віці 12–13 років (7,7 см), після незначних показників приросту у 11–12 років (1,9 см).

Список використаної літератури.

1. Вознюк Т. В. Оцінка перспективності юних баскетболісток. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. № 3. С. 198–201.
2. Куцериб Т., Гриньків М., Вовканич Л., Музика Ф. Пропорції тіла та соматотип баскетболісток. *Спортивна наука України*. 2018. № 5(87). С. 20–24. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/784>
3. Ликов Є. Е., Коваленко Л. П. Вплив занять баскетболом на соматометричні показники спортсменів. //До 300-річчя з дня народження Г. С. Сковороди, V міжнародна конференція молодих учених, Харківський природничий форум 19-20 травня 2022 р. 2022. С. 25–27.



**Ніна Санжарова, к.біол, доц.,
Вікторія Проніна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт**
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди
Харків, Україна*

АНАЛІЗ ВИМОГ ОЦІНЮВАННЯ АРТИСТИЗМУ В СУЧАСНИХ ПРАВИЛАХ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Вступ. Художня гімнастика – один з техніко-естетичних видів спорту (ТЕВС), що оцінюється декількома суддівськими бригадами: бригада, яка оцінює складність - D, артистизм - A та виконання - E. Слід відзначити, що бригада - A, яка оцінює артистизм, була введена в роботу як окрема суддівська колегія з 2005 року. Такий розподіл суддівських бригад, дає можливість окремо оцінювати бригаді - A оригінальний і неповторний стиль кожної гімнастки та її композицію, що впливає на загальну суму балів за виступ. В сучасній літературі артистизм розглядається як інструмент прояву індивідуальності гімнастки та відображення її відчуття композиції [1,3,4]. Гімнастка має поєднувати технічні елементи [2] з проявом почуттів та емоцій, таким чином створюючи повноцінний образ, що відповідає характеру музики, стилю, темпу та ритму обраного музичного твору. Виховання артистизму впливає також на довершене виконання композиції, підкреслюючи акценти музики, невимушеність та легкість рухів, характер композиції та оригінальність прояву емоцій. Аналіз сучасних досліджень виявив недостатність вивчення проблеми виховання артистизму в художній гімнастиці, тому це питання набуває актуальності і вимагає додаткового детального дослідження.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні критерії артистизму в художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та сучасних правил з художньої гімнастики

Результати дослідження та їх обговорення. Бригада суддів з артистизму має оцінювати: композиційні задачі, виконання комбінацій танцювальних кроків, характер, створення контрастів, експресію тіла, використання простору, ефекти предметів та тіла, єдність, з'єднання та ритм.

Композиційні задачі – це зв'язок музики відповідно до віком та рівнем технічної підготовленості гімнастки, сюди входить виразність рухів спортсменки відповідно до обраного музичного твору. Комбінації танцювальних кроків мають відповідати: характеру, темпу, ритму та акцентам музики. Натомість характер оцінюється наявністю певних стильових рухів у композиції. Створення контрастів це динамічні зміни рухів у просторі. Експресія тіла - з'єднання сили та міцності рухів у поєднанні з витонченістю та легкістю виконання постановки. Не менш важливим є використання простору, її переміщення різними траєкторіями по всіх частинах килима. Ефекти предметів та тіла, оцінюються унікальними і оригінальними елементами та роботою предмета. Єдність та з'єднання це прояв зв'язку між двома елементами та складнощами, їх логічний та неперервний перехід. Ритм – виконання рухів тіла та предмета, відповідно до музичного розміру мелодії, його темпо-ритмовій структурі. Отримані результати, доповнюють дослідження науковців: Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., щодо виховання «рухово-пластичної виразності», Бойко А.Б., Токар Т.В., Сосіна В.Ю., які наголошують на необхідності виховання артистизму та виразності в ТЕВС.

Висновки. Аналіз літератури спонукає на необхідність створення програми по вихованню артистизму у юних гімнасток. Впровадження оволодінням засобами артистичності необхідно починати з груп початкової підготовки. Це обумовлено чіткими критеріями оцінювання артистики на змаганнях, що надає можливість гімнастці демонструвати завершений та повноцінний - естетичний виступ, розкриття індивідуальності кожної гімнастки та підвищення своєї фінальної оцінки на змаганнях.

Список використаної літератури.

1. Бойко А.Б., Токар Т.В., Сосіна В.Ю. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10-12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту. Львів : Видавничий дім «Гельветика» 2023 р.
2. Голенкова Ю., Санжарова Н., Філон К., Вплив засобів психологічної підготовки на виконання кидкових вправ з предметами юними гімнастками. Харківський національний педагогічний університет



імені Г.С. Сковороди, 2022 р.

3. Кравчук Т.М., Зеленська Є.І. Засоби розвитку виразності рухів у юних спортсменів, що займаються складнокоординаційними видами спорту. **ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ МОЛОДІ В ХХІ СТОЛІТТІ** Міжнародний періодичний збірник наукових праць за загальною редакцією проф. В. П. Бабича, проф. Л. С. Рибалко, проф. Штефан Л. А. Випуск 3. 2021. С.113-117.

4 Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В. Виховання рухово-пластичної виразності на етапі спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №12. 2010. С.65-67

5. Правила з художньої гімнастики (FIG) 2022-2024 р.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Сидорова Тетяна Вячеславівна, к.фіз.вих, доцент

Гриньова Тетяна Іванівна, к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ВИЗНАЧЕННЯ ВИХІДНОГО РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПІВ

Вступ. Досягнення високих результатів у будь-якому виді діяльності залежить від багатьох факторів, пов'язаних з індивідуальними особливостями учня, які необхідно враховувати при плануванні та проведенні навчання. Одну з найважливіших ролей відіграє соматотип спортсмена [1, 2, 3].

Мета дослідження. Дослідити вихідні показники рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості лижників-гонщиків на основі їх диференціації за соматотипами.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених задач використовувалися педагогічні методи дослідження (тестування) та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У нашому педагогічному експерименті брали участь лижники-гонщики, які займаються в групах ШВСМ 19-21 років, спортивна кваліфікація - від першого розряду до майстра спорту. Експериментальна група складалася з 20-ти лижників-гонщиків, 10 з яких мали вагово-ростовий індекс Кетле менше 390 г/см^3 зросту (астеніки) і 10 - вагово-ростовий індекс Кетле понад 390 г/см^3 зросту (нормостеніки). До контрольної групи увійшли 18 лижників-гонщиків без урахування їхнього соматотипу.

На момент попереднього тестування випробовувані контрольної та експериментальної груп мали за середньогруповими показниками спеціальних тестів рівну результативність ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп до експерименту

Контрольна вправа	Експериментальна група $M, \pm m_1$	Контрольна група $M, \pm m_2$	p
Біг 10×200 м, с	28,44±0,24	28,50±0,24	>0,05
Крос 10 км, хв	35,21±0,35	35,32±0,35	>0,05
Імітація лижного ходу 200м, с	118,45±0,5	118,2±0,5	>0,05
Біг 5×1000м, с	0,911±0,006	0,911±0,005	>0,05
Лижоролери (PWC ₁₇₀), $\text{м} \cdot \text{с}^{-1}$	4,31±0,07	4,26±0,06	>0,05

Середньогруповий результат у кросі на 10 км у астеніків дорівнював 34,26 хв., у нормостеніків відповідно 36,17 хв. Цей факт вказував на більш виражений рівень розвитку аеробної системи функціонування у представників астенічного типу на початку підготовчого періоду.

Аналогічне явище простежується в результатах тесту 5 × 1000 м (тест Бубе), де коефіцієнт спеціальної витривалості в астеніків перебуває в межах 0,94, що підкреслює переважний розвиток витривалості над швидкісно-силовими можливостями. У нормостеніків загальногруповий коефіцієнт - 0,91 вказує на недостатній рівень розвитку компонента витривалості порівняно зі швидкісно-силовим.

Достовірність відмінностей результатів при виконанні першого і другого тесту склала ($p = 0,004$ і $0,03$) відповідно.

Використовуючи показники тесту в бігу 10 × 200 м, де середньогруповий результат у астеніків - 28,13 с, а в нормостеніків $t_{\text{ср}}$ - 26,96 с, оцінювали функціонування анаеробних систем і рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Виражену перевагу в результатах запропонованого тесту мали нормостеніки.

Під час виконання тесту з імітацією поперемінного двокрокового ходу в підйом 200 м зафіксовано такі результати: середньогруповий у астеніків дорівнював 121,6 с пульсового режиму роботи $174 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, а середньогруповий результат нормостеніків дорівнював 115,3 с пульсового режиму $187 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. Безперечно рівень вищого розвитку швидкісно-силових якостей на першому етапі мають представники



нормостеніків, що впливає з технічних результатів. Однак, з огляду на енергетичну вартість роботи астеніків (робочий пульс у них був достовірно нижчим, ніж у нормостеніків, при $p = 0,005$), можна констатувати виконання вправи астеніками на рівні, нижчому за ПАНО, що вказує на відносну пасивність функціонування анаеробного компонента і, відповідно, швидко-силових можливостей.

Тест PWC_{170} , під час пересування на лижоролерах найбільш достовірно відображає функціонування основних робочих систем лижників. За результатами забігів на лижоролерах було встановлено, що середній результат у астеніків кращий на 9,3 %, ніж у нормостеніків ($p < 0,05$). Перевага астеніків виражалася як у вищій швидкості пересування, так і в меншій енергетичній вартості виконуваної роботи.

Висновки.

Початкове дослідження показало, що, необхідно диференціювати тренувальні навантаження за енергетичною спрямованістю для кожного спортсмена залежно від соматотипу.

Список використаної літератури:

1. Котляр С. М., Сидорова Т. В. Управління та контроль спеціальної підготовки лижників-гонщиків на етапах річного макроциклу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків : ХХПІ, 2012. № 1. С.109–118.
2. Мулик В. В., Нестеренко А. Ю. Анализ динамики тренировочной нагрузки в годичных макроциклах 2010–2011, 2011–2012 и 2012–2013 спортсменов паралимпийской сборной команды Украины по лыжным гонкам и биатлону. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 4 (37). С. 42 – 46.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

**Катерина Сидорченко, к.фіз.вих, доцент***Інститут Військово-морських Сил Національного університету «ОМА»**Одеса, Україна***Артем Черванюк, магістрант***Південноукраїнський національний педагогічний**університет ім. К.Д. Ушинського**Одеса, Україна*

ВАЖЛИВІСТЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ГАНДБОЛІ

Вступ. Розвиток сучасного гандболу неможливо уявити без захоплюючих комбінаційних дій високої інтенсивності, динаміки техніко-тактичних дій, швидких проривів і пересувань, влучних ударів у ворота суперника. Гравцям в на майданчику доводиться швидко на ньому орієнтуватися і миттєво приймати рішення в непередбачених, складних ігрових ситуаціях. Беззаперечним є той факт, що рівень спеціальної фізичної, технічної підготовленості, функціонального стану гравців відіграє важливу роль у забезпеченні ігрової і змагальної діяльності. Тому кожному гравцеві необхідно досягти відповідного рівня спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовленості.

Мета дослідження. Дослідити важливість розвитку швидкісно-силових якостей у юних гандболістів для становлення спортивної майстерності.

Методи дослідження. Методи дослідження були підібрані відповідно до завдань роботи, а саме: аналіз і синтез наукової і науково-методичної літератури, індукція і дедукція, педагогічні (спостереження, тестування), математико-статистичні.

Результати дослідження та їх обговорення. У навчально-тренувальному процесі юних гандболістів необхідним і доцільним, є застосування легкоатлетичних засобів тренування, зокрема і для вирішення завдань швидкісно-силової підготовленості гравців. У структурі багатьох рухових дій у гандболі, з погляду біомеханіки, наближеними до них є легкоатлетичні бігові та стрибкові вправи, які не завжди супроводжуються веденням м'яча, оскільки за гру кожен гравець на майданчику зазвичай створює умови для взяття воріт, знаходячись без нього [1].

Виконання кожної техніко-тактичної дії, яку застосовує гандболіст під час гри, передбачає прояв певних навичок і значних фізичних зусиль. Рухові якості у виконанні техніко-тактичних дій можуть проявлятися як комплексно, так і послідовно, при їхньому використанні. Застосування швидкісних, швидкісно-силових та координаційних дій в найрізноманітніших ігрових комбінаціях, їх сполучення є сучасною мовою гандболу. Ці рухові якості настільки взаємопов'язані між собою та доповнюють одна одну, що буває важко простежити, яка з них відіграє ключову роль при виконанні тієї чи іншої техніко-тактичної комбінації.

Важливим чинником, який часто спостерігається під час гри, є зниження точності виконання техніко-тактичних дій у другій половині зустрічі. Науковими дослідженнями підтверджується, по-перше, що це пов'язане із втомлюваністю гравців, яка природно настає під впливом ігрового навантаження, а по-друге, здатність протистояти накопичуванню втоми характеризується наявністю належного рівня розвитку у гравців спеціальної витривалості [2, 3].

У сучасному гандболі для оволодіння техніко-тактичною майстерністю (домінуючий фактор у спортивних іграх) необхідно значну увагу приділяти розвитку швидкісно-силових якостей. Вказані якості гандболіста проявляються в його здатності виконувати рухові дії у мінімально скорочений відрізок часу та в умовах, коли чиниться активний цьому опір. Відомо, що високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дітей підліткового віку забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу та дихання, покращує функціонування центральної нервової системи.

Висновки. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей вказує на можливість швидкого розвитку м'язових напружень для виконання руху з великою швидкістю (швидке переміщення тіла в просторі, його частини або будь-яких предметів). Максимальним вираженням даних якостей є так звана вибухова сила, під якою розуміємо розвиток напружень, близьких до максимальних у мінімально короткий час, що характерно для більшості легкоатлетичних вправ, відштовхування при бігу, стрибках,



виконання метання важких легкоатлетичних снарядів. Другим вираженням швидкісно-силових якостей є прояв швидкісної сили, яка виявляється в умовах виконання швидкісних рухових дій проти відносно невеликого зовнішнього опору і проявляється у латентному часі простих і складних рухових реакцій на зазначений подразник, швидкості виконання окремого руху, або рухових дій за обумовлений проміжок часу. У віці 10-14 років необхідно використовувати засоби швидкісно-силової спрямованості, так як вони є основою розвитку рухових якостей і чинником, що створює сприятливі передумови для кращого оволодіння техніко-тактичними прийомами у гандболі та багатьох ігрових видах спорту.

Список використаної літератури

1. Свєридюк С. О. Вдосконалення методики розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів на етапі спеціалізованої підготовки : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник А. В. Симонік. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 62 с.
2. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті / М. В. Маліков, А. В. Свєтьєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. С. 126–175.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.



**Андрій Скумін, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Юлія Голенкова, кандидат фізичного виховання та спорту, доцент**
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна*

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ

Вступ. Рухливі ігри в підготовці спортсменів грають важливу роль у розвитку фізичних та психологічних навичок. Ці ігри сприяють розвитку координації, швидкості, гнучкості, сили, витривалості та інших ключових фізичних якостей [1]. Також вони можуть відігравати важливу роль у підвищенні командної згуртованості, стресостійкості та інших аспектах психологічної готовності [5]. Важливо пам'ятати, що рухливі ігри повинні бути адаптовані до вимог конкретного виду спорту та рівня підготовки спортсменів.

Мета дослідження. Дослідити можливість застосування рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток в спортивній аеробіці.

Методи дослідження: вивчення та аналіз сучасних джерел і науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі початкової підготовки в спортивній аеробіці вирішуються наступні завдання:

- зміцнення здоров'я юних спортсменів;
- різностороння фізична підготовка;
- навчання техніці виконання елементів, поєднання їх у комбінації;
- оволодіння допоміжними та спеціально-підготовчими вправами.

В спортивній аеробіці рухливі ігри можуть бути ефективними засобами для вирішення завдань початкового етапу підготовки. Вони сприяють розвитку рухових якостей, таких як координація, швидкість, гнучкість, сила та витривалість [1]. Крім цього вони можуть бути використані в тренувальному процесі для створення мотиваційної атмосфери, а також для забезпечення всебічного розвитку фізичних навичок, формуванню морально-вольових якостей, бути засобом відновлення після навантаження. Для розвитку спритності використовуються ігри, які стимулюють швидкий перехід від одних дій до інших в змінній обстановці («Падаюча палиця», «мотузка під ногами», «Влучний м'яч»). Позитивний вплив на розвиток швидкості сприяють ігри, які вимагають миттєвого реагування на звукові, зорові та тактильні сигнали, а також ігри з раптовими зупинками, затримками та відновленням дій, включаючи подолання невеликих відстаней у найкоротший час («Виклик номерів», «Полювання на качок», «Ворони, горобці»). Для розвитку сили підходять ігри, які вимагають короточасних швидкісно-силових зусиль, з помірним рівнем навантаження. Юні спортсмени виконують завдання з подоланням власної ваги, ваги обтяження, опором противника («Хто сильніший», «Перетягування», «Бій півнів», «Утримайся в колі») [2]. Розвитку витривалості сприяють ігри з повторенням дій, постійною руховою активністю та значною витратою сил та енергії. В іграх, які сприяють розвитку витривалості чергується напруження та розслаблення («Футбол крабів», «Вибивний», «Зумій наздогнати»). Для розвитку гнучкості рекомендують ігри, в яких застосовують завдання з виконанням рухів зі збільшенням амплітуди виконання («Місток і кішка», «Хто швидше зробить передачу», «Лава над головою» та ін.) [3].

В спортивній аеробіці дуже важливо виховувати вміння працювати в команді. Особливо при виконанні композицій в парах, трійках, групах. Тому в навчально-тренувальний процес юних гімнасток необхідно впроваджувати командні рухливі ігри, які допоможуть сформувати вміння виконувати колективні дії.

Велику роль для розвитку музичності відіграють музичні рухливі ігри [4,5]. Музичні рухливі ігри є чудовим способом поєднання музики та фізичної активності, сприяючи розвитку різних аспектів. Такі ігри можуть включати в себе виконання завдань в ігровій формі під різноманітні музичні ритми з різними завданнями на музичні акценти або зупинки музичного супроводу, виконання імпровізаційних рухів в ігровій формі, проведення естафет під музику, застосування музичних інструментів в іграх (бубонці, маракаси чи дзвіночки). Музичні рухливі ігри не лише надають задоволення, але і сприяють розвитку рухових навичок, соціальної взаємодії та музичної чутливості.

Висновки. Таким чином, використання рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі юних спортсменок, які займаються спортивною аеробікою, сприяє розвитку рухових здібностей, музичності,



формує почуття команди, виховує морально-вольові якості. А висока емоційність призводить до покращення настрою, зниження відчуття втомленості. Підбираючи різноманітні ігри, можна забезпечити комплексний фізичний, психологічний розвиток юних спортсменів. Начало форми

Список використаної літератури.

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Валькевич О.В., Цюпак Ю.Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 64 с.
2. Дейнеко А., Щербак Р., Фішев Ю. Силова підготовленість хлопців 6-7 років в спортивній гімнастиці: досвід використання ігрового методу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. №1(129). С.31-34.
3. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Меньшов О. М. Вплив рухливих ігор на засвоєння акробатичних вправ юними гімнастами на етапі початкової підготовки. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С.125.
4. Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Ковях К. В. Розвиток здібності до ритмічної діяльності засобами музичних ігор на початковому етапі багаторічного тренування в акробатичному рок-н-ролі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С. 100.
5. Сластіна О. О., Кравчук Т. М., Бибель С. А. Використання рухливих ігор у процесі підготовки юних чирлідирів. *Здоров'є, спорт, реабілітація*. 2019. №1. С.107-111.



**Тетяна Соловйова, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Ніна Санжарова, кандидат біологічних, доцент**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна*

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Вступ. В сучасному суспільстві заняття фітнесом набувають все більшої популярності. Як один з видів масової фізичної культури, він постійно розвивається. На теперішній час ми маємо велику кількість напрямів в оздоровчому фітнесі. Головною метою занять є фізичне та ментальне здоров'я людей. Програми фітнесу розроблені для всіх верств населення. Існують програми дитячого фітнесу, фітнесу для людей похилого віку, для вагітних жінок [1,3]. Програми фітнесу застосовуються і в реабілітації як засоби відновлення. Завдяки тому, що вивчаються інтереси займаючихся, здійснюється пошук нових напрямів фітнесу з використанням цікавого та різноманітного обладнання. Використання сучасної музики дозволяє сприяє підвищенню настрою від занять, отримувати позитивні емоції. Останнім часом сучасні дослідження зазначають про позитивне використання видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі в різних видах спорту [2,5].

Мета дослідження. Метою дослідження є характеристика видів силового фітнесу як одного з напрямів сучасного фітнесу.

Методи дослідження. В роботі застосовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, вивчення сучасних досліджень з питань розвитку фітнес індустрії.

Результати дослідження та їх обговорення. Силовий фітнес – один з популярних напрямів сучасного фітнесу. Заняття силовим фітнесом спрямовані на розвиток м'язової сили, витривалості та обсягу м'язової маси. Цей вид фітнесу акцентується на використанні опорних вагових навантажень, таких як штанги, гантелі, тренажери та інші пристрої [4].

Основні компоненти силового фітнесу включають:

1. Тренування з ваговими навантаженнями - включає в себе вправи з використанням додаткової ваги, щоб створити опір для м'язів.
2. Тренування з власною вагою – застосовуються вправи, які використовують вагу власного тіла, наприклад, віджимання, присідання, планки тощо.
3. Використання тренажерів – заняття, на яких використовуються вправи на спеціальних тренажерах, які надають опір для окремих груп м'язів.
4. Тренування з високою інтенсивністю – тренування, на яких вправи виконуються з короткими періодами відпочинку між підходами, що сприяє розвитку сили та витривалості.

Структура занять силовим фітнесом відповідає загальній структурі занять аеробіки: підготовча частина (підготовка організму до наступних навантажень), основна (вирішення завдання заняття) та заключна частина (відновлення після навантаження). Заняття проводяться під музичний супровід.

Аналізуючи види силового фітнесу можна їх класифікувати з урахуванням використання обладнання:

1. Силові фітнес програми з використанням обладнання: terarobics (використання латексної стрічки), rump (з використанням штанги вагою від 12-18 кг), Training Resist Exercises (тренування зі спеціальними тросами-стропами), боді бари (тренування зі штангою у вигляді гімнастичної палки помірної ваги), боді блейд (тренування з гнучкими м'ячами), Body Sculpt (атлетичне тренування з використанням спеціального обладнання та еспандерів) та ін.
2. Силові програми без використання обладнання (в основі занять – силові вправи, які виконуються з опором ваги власного тіла): каллонетика (вправи статичного характеру), інтервальні та функціональні тренування (система Табата, кросфіт), силова йога та ін.
3. Комбіновані програми. Особливістю цих програм є поєднання аеробних, силових вправ та вправ стретчингу, заняття на степ-платформах з боді барами в структурі одного заняття.

Отже, перспективи розвитку силового фітнесу обумовлені сучасними тенденціями у фітнес-індустрії, підвищеним попитом на індивідуалізацію та використання передових технологій для досягнення оптимальних результатів.

Висновки. Силовий фітнес призначений не лише для збільшення м'язової маси, але і для по-



кращення загальної фізичної форми, зміцнення кісток та суглобів, покращення обсягу рухів та здоров'я в цілому. Також він може бути використаний як частина програми тренувань для досягнення конкретних фізичних цілей, таких як розвиток та вдосконалення силової витривалості чи підготовка до змагань.

Список використаної літератури.

1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Санжарова Н.М., Кравчук Т.М., Давшан О.О. Порівняльний аналіз рівня розвитку координаційних здібностей студенток, що займаються різними видами аеробіки. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С.182.
3. Ячнюк М., Ячнюк І., Ячнюк Ю., Городинський С. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. №7(127). С.180-184.
4. Derkach S., Khudolii O., Golenkova Yu. Influence of Strength Fitness Classes on the Development of Motor Abilities of High School Students. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2023. №4(1). P.13-18.
5. Manolachi V, Chernozub A, Potop V, Marionda I, Titova H, Sherstiuk L, Shterstiuk I. The effectiveness of using power Fitness training loads to increase adaptive reserves of female athletes in hand-to-hand combat. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2022. №26(5). P.319–326.



Лариса Таран, к.фіз.вих., доцент, Ганна Таран

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ УЧАСТІ ЖІНОК В ІГРАХ ОЛІМПІАД (1900-2020 РР.)

Вступ. Згідно до Olympic charter IOC [4] та Olympic Agenda 2020+5, рекомендації 13 [3], завданням Міжнародного олімпійського комітету є сприяти гендерній рівності та інклюзії. МОК буде подавати приклад, продовжуючи збільшувати гендерний баланс на рівні управління МОК та приймаючи план дій щодо різноманітності та інклюзії для його адміністрації. МОК закликає МФ, НОК та ОКОІ виконувати цілі МОК щодо гендерної рівності та інклюзії на 2021-2024 рр. у п'яти основних напрямках – участь, лідерство, безпечний спорт, зображення, розподіл ресурсів.

Аналіз участі жінок в Іграх Олімпіад допоможе розуміти особливості залучення жінок до сучасного Олімпійського руху у різні періоди його розвитку.

Мета дослідження – проаналізувати особливості участі жінок в Іграх Олімпіад за кількісними показниками їх представництва.

Методи дослідження. Узагальнення та аналіз наукової літератури, інтернет-джерел, проблемно-пошуковий, історичний та логічний методи.

Результати дослідження та їх обговорення.

До участі у змаганнях на Олімпійських іграх жінки долучились починаючи з 1900 року. Представництво жінок було дуже обмеженим – це 22 жінки, що склало 2,2% від загальної кількості учасників, які прийняли участь у двох видах змагань – гольфі та тенісі, а також мікстовому змаганні з вітрильного спорту [1]. Відповідно першими олімпійськими чемпіонками сучасності стали Маргарет Еббот (США) з гольфу, Шарлота Купер (Велика Британія) з тенісу та графиня Елен де Пуртале (Швейцарія) у мікстовому змаганні з вітрильного спорту. З 95 видів змагань Ігор II Олімпіади співвідношення змагань для чоловіків та жінок було відповідно 97,9% до 2,1% (таблиця 1).

По завершенні I періоду Олімпійських ігор сучасності, на Іграх V Олімпіади 1912 р. змагання серед жінок збільшились не суттєво та склали лише 5 (4,9%) із 102 видів змагань. Щодо співвідношення учасників Олімпійських ігор – чоловіків та жінок, то воно було на рівні 99,1% до 0,9%.

У II періоді Олімпійських ігор сучасності з 1920 по 1948 рр. кількість видів змагань у жінок збільшується удвічі – з 8 (5,1%) до 19 (14,0%). Представництво жінок в цей період залишається обмеженим – 390 учасниць Ігор 1948 року склали всього 9,5% від загальної кількості атлетів.

Найтриваліший III період Олімпійських ігор сучасності 1952-1988 рр. відзначається зростанням кількості видів змагань у жінок з 25 (16,8%) до 72 (30,4%). Жінки опановують все більше видів спорту і їх представництво збільшується з 519 (10,5%) осіб до 2194 (26,1%) осіб.

Упродовж IV періоду Олімпійських ігор сучасності 1992-2000 рр. відбувається подальше зростання кількості видів жіночих змагань з 86 (33,5%) до 120 (40,0%). Майже вдвічі збільшується кількість представниць слабкої статі на Іграх Олімпіад – з 2704 (28,8%) до 4069 (38,2%) осіб.

Таблиця 1

Участь жінок в Іграх Олімпіад у I-V періоді Олімпійських ігор сучасності (1900-2020 рр.) за кількістю видів змагань [2]

Рік	Всього змагань, к-сть	Видів змагань для жінок, к-сть	Видів мікстових змагань, к-сть	Видів змагань для жінок, %	Жінки учасниці, к-сть	Жінки учасниці, %
I період Олімпійських ігор сучасності						
1900	95	2	1	2,1	22	2,2
1912	102	5	0	4,9	6	0,9
II період Олімпійських ігор сучасності						
1920	156	8	16	5,1	63	2,4
1948	136	19	5	14,0	390	9,5



III період Олімпійських ігор сучасності						
1952	149	25	7	16,8	519	10,5
1988	237	72	14	30,4	2194	26,1
IV період Олімпійських ігор сучасності						
1992	257	86	12	33,5	2704	28,8
2000	300	120	11	40,0	4069	38,2
V період Олімпійських ігор сучасності						
2004	301	125	10	41,5	4329	40,7
2020	339	156	18	46,0	5457	47,8

V періоду Олімпійських ігор сучасності, що почався у 2002 році, характеризується продовженням тенденції, що спостерігалась у всіх періодах – зростання кількості змагань у жінок – із 125 (41,5%) до 156 (46,0%), збільшення одночасно мікстових змагань до 18, та рекордним представництвом жінок-учасниць Ігор – 5457, що становить 47,8%.

Висновки. Аналіз особливості участі жінок в Іграх Олімпіад дозволив дослідити показники поступового зростання гендерної рівності за окремими періодами Олімпійських ігор сучасності, а саме за кількістю видів змагань, видів мікстових змагань та кількістю учасниць. Для сучасного ефективного управління спортом гендерна рівність стає важливою складовою, завдяки чому жінки отримують більше можливостей для занять спортом.

Список використаної літератури

1. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ. 2021. Кн.2. С. 256-289.
2. Factsheet Women in the Olympic Movement. URL: <https://olympics.com/ioc/gender-equality>
3. IOC Olympic Agenda 2020+5. 15 Recommendations. URL: <http://www.olympic.org>
4. Olympic charter IOC (15.10.2023). URL: <http://www.olympic.org>.

**Толчєва Г. В. к.п.н., доцент***Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна***ПІДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ ДЛЯ ЗБІРНИХ КОМАНД НА БАЗІ ПОЛЬСЬКОГО
АКАДЕМІЧНОГО СПОРТИВНОГО ТОВАРИСТВА**

Вступ. Нині особливого значення набувають заняття з фізичної культури і спорту, які є універсальним механізмом оздоровлення людей, способом самореалізації людини, її самовираження та розвитку в сучасному суспільстві, що сприяє досягненню належної фізичної підготовки кожної людини для подальшого продуктивного життя. Для ефективної реалізації зазначених цілей і якісного проведення тренувальних занять на теренах Польщі створена організація, що має назву «Академічне спортивне товариство». Більшість контингенту цієї організації є студентами вищих навчальних закладів, але стати її членом і відвідувати секції як вищої спортивної майстерності, так і групи рекреаційно-оздоровчої спрямованості може кожен бажаючий.

Це надає доступ спортсменам високої кваліфікації під час навчання в університеті до користування спортивними базами із сучасним обладнанням та послугами кваліфікованих тренерів, а звичайним людям – до активної фізкультурно-рекреаційної діяльності під наглядом спортивних інструкторів. За таким змістом реалізується діяльність польського академічного спортивного товариства, яке можна застосовувати як модель організації напрямку фізичної культури і спорту в інших країнах.

Мета дослідження – характеристика діяльності польського академічного спортивного товариства та її вплив на процес фізичної підготовки різних верств населення.

Завдання. 1. Визначити діяльність польського академічного спортивного товариства.
2. Акцентувати значущість безперервного процесу фізичної підготовки для людей різного віку та рівня спортивної майстерності.

Методи та організація дослідження. Деякі педагогічні аспекти реалізації діяльності фізкультурно-рекреаційної і спортивної спрямованості 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 та досвідченими інструкторами з різних видів спорту.

Результати дослідження. Рівень фізичної підготовки польського населення відповідає наявним вимогам суспільства завдяки функціонуванню ряду організацій фізкультурно-спортивної та оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Незважаючи на те, що цілями академічного спортивного товариства є: розвиток фізичної культури, пропаганда здорового способу життя, виховання молоді в атмосфері спорту та рухової активності, спортсмени даної студентської організації формують 20-25% національної збірної команди Польщі (з урахуванням участі в Олімпійських іграх).

Академічне спортивне товариство було засноване 15 травня 1909 року в Кракові та є найбільшою спортивною організацією в польській академічній спільноті, яка об'єднує більше 50 тис. осіб у понад 200 університетах. Члени організації мають доступ до занять понад 50-ти видами спорту, як для відпочинку, так і професійно. Також академічне спортивне товариство отримало членство у Польській молодіжній раді, що підвищує загальний імідж. А у 2017 році Академічне спортивне товариство було визнане найкращою організацією студентського спорту у світі. Товариство має в Польщі понад 200 організаційних підрозділів, серед яких: 190 університетських спортивних клубів, 8 спортивних клубів при університетах фізичної культури і спорту, 20 екологічних клубів, 6 вітрильних клубів, 3 спеціалізованих клубів.

Представниками академічного спортивного товариства підкреслюється, що процес фізичної підготовки населення є успішним вже багато років поспіль за рахунок того, що організація занять відбувається на високому професійному рівні і фізкультурні кадри підготовлені відповідно до вимог державних та міжнародних спортивних стандартів. Фізична підготовка населення, в свою чергу, зберігається впродовж всього життя: до вступу в університет, під час навчання, і навіть після його закінчення.

Водночас ідея безперервної фізичної підготовки базується на соціально-психологічному потенціалі людей, усвідомленні населення акцентів на власному оздоровленні, що є можливим завдяки орієнтації на розумному поєднанні настанов на опанування загальнолюдських і особистісних цінностей



як основи духовного потенціалу та фізичного розвитку людини. Дотримання принципів сучасного менеджменту сприяє збільшенню охоплення різних верств населення заняттями обраним видом спорту або рухової активності. А все вищенаведене доводить, що створення подібних організацій відображає ефективність проведення державної політики в Польщі у сфері фізичної культури та спорту.

Висновки. Процес фізичної підготовки є невід'ємною частиною людської діяльності, результати якої є дуже корисними для самопочуття і загального стану організму. Заняття в різних секціях вищої спортивної майстерності та рекреаційно-оздоровчих групах сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та спільній діяльності людей з використання, поширення, примноження загальних цінностей в сучасному суспільстві. На теренах Польщі беззаперечну роль в цьому напрямку відіграє академічне спортивне товариство.

Список використаної літератури.

1. 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.
2. 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.
3. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г. Застосування методичних принципів спортивного прогнозування у практику. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди*: Зб. матер. II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. Київ: НУФВСУ. 2023. С. 29-34.
4. 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.
5. Kubitskyi S., Saienko V., Demianiuk V., Mykhasiuk K. Management of pedagogical and sports educational institutions in Ukraine. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. 2022. 11(Sup3), 19. P. 1-7.
6. Popel S., Mazin V., Maksymchuk B., Saienko V., Chernyshenko T., Maksymchuk I. Network planning at the faculties of physical education and sport in the postmodern era. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023. 14(1). P. 554-570.
7. Shyshkina O., Beyhul I., Moskalenko N., Hladoshchuk O., Tolchieva H., Saienko V. Subjective psychophysiological satisfaction of women from fitness training on an individual program. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023. 14(4). P. 387-404.

**Віктор Шаленко, к.фіз.вих. доцент,****Павло Шелудько, ст. викладач***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ФУТБОЛІ**

Вступ. Фізична підготовка є розвитком і поліпшенням фізичних якостей та функціональних можливостей футболіста. Різноманітність інструментів, у тому числі ігри й спеціальні тренувальні вправи, допомагає краще поліпшити загальну фізичну підготовленість дітей і підлітків і, зокрема, розвинути їхні основні фізичні якості. Сила, швидкість, витривалість, спритність відіграють ключову роль у загальній і спеціальній фізичній підготовці футболіста. Фізичні якості представляють рівень здатності до рухів футболіста [1, 3, 4].

Мета дослідження. Визначити вплив фізичної підготовки на функціональні можливості футболістів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, пошук відповідної інформації в мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Загальна фізична підготовка гравця вирішує завдання комплексного тренування фізичних здатностей, підвищення загальної працездатності. Основні розвиваючі вправи й заняття, що отримані з інших видів спорту, які використовуються як загальний вплив на організм спортсмена, є основними інструментами.

Загалом, фізична підготовка, розвиток і зміцнення м'язів досягається за рахунок поліпшення роботи внутрішніх органів і систем, поліпшення здатності координувати рухи й підвищення загального рівня рухових якостей. Обговорюється планування тренувань гравців за етапами і періодами року. Аналіз ігор на чемпіонатах миру і Європи останніх років виявляє, що сьогоdnішній футбол відрізняється від 2000-х років у наступних показниках.

Замічено, що спеціальна фізична підготовка гравців дуже висока, сучасний гравець долає 7000-12000 метрів відстані під час матчу, з яких 3000 метрів проходять на високій швидкості. Це створює сприятливі умови для створення міцної бази комплексної фізичної підготовки. Комплекси, що спрямовані на розвиток більшої швидкості, слід застосовувати на початку основної частини тренування, у закріпленні слід використовувати ігри, які допомагають поліпшити цю якість. Дуже мало часу витрачається на підходящі ігри, вправи, що вимагають сили, і низку вправ, що вимагають витривалості. Вони проводяться в середині й наприкінці заняття відповідно. Вищезгадані науково-методичні дані доводять, що швидко-кісно-силові якості в цілому є одним з важливих факторів у підготовці спортсменів з високою атакою. Складно розбудовувати «вибухову» силу, швидкість і спритність у гравця, тому спортсмен повинен розбудовувати ці якості протягом усього свого спортивного життя. Особливу увагу слід приділити вихованню цих якостей. Тому що саме ці якості визначають ефективність ігрової діяльності гравця. Спритність – це складна якість, у якій складно знайти єдиний критерій оцінки. За словами В.М.Костюкевича [2] для виміру спритності можна використовувати наступне: складність завдання, її точність і своєчасність (у футболі цей час мінімальний з моменту зміни ситуації до моменту початку реакції). Спритність гравця у першу чергу проявляється в діях, які він відпрацьовує без м'яча після переносу м'яча в постійно мінливій ситуації на футбольному полі.

Ведучи м'яч, вибираючи, кому передати м'яч, і вибиваючи м'яч, гравець повинен продемонструвати широкий спектр можливостей координації. Рух гравця й технічна активність проходять під час окремої боротьби і різних початкових ситуацій (обгін, крен, стрибки й удари головою), а також постійно мінливих умов гри (дощ, жара, трава, місцеве поле, природне й штучне освітлення), при яких розбудовується високий рівень спритності для підвищення ефективності гри [4].

Таким чином високий рівень спритності, розроблений для ефективності ігрової активності, важливий для гравця. Бажано розбудовувати спритність, використовуючи інструменти, які дозволяють гравцеві використовувати навички, які він «придбав» у своїй ігровій діяльності. Чим вище здатність спортсменів точно запам'ятовувати рух і повторювати його знову, тим краще вони придбають нові навички. Для підвищення спритності такі вправи необхідні, щоб вони однаково впливали на рух вестибулярного, ана-



лізатору. На нашу думку, краще використовувати чисто стандартні вправи, які спеціально розбудовують швидкісно-силові якості на етапі загальної фізичної підготовки тренувального періоду. На спеціальних й передзмагальних етапах зміст усіх вправ повинен бути орієнтований на напрямки спеціалізації (індивідуальні, групові й командні вправи з м'ячем і без нього).

Висновки. Таким чином, фізична підготовка гравців повинна бути організована таким чином, щоб урахувати характер їх ігрової діяльності, щоб у них була основа для поліпшення своїх технічних і тактичних навичок. За допомогою спеціальних вправ, спрямованих на розвиток більш специфічних фізичних якостей, можна поліпшити продуктивність деяких технічних методів на цьому шляху. Звичайно це робиться за допомогою спеціальних вправ, які схожі на той або інший технічний метод або його окремі елементи, залежно від характеру й структури виконання.

Список використаної літератури

1. Абдула А.Б., Перцухов А.А. Диагностика и развитие двигательных качеств юных футболистов 8-9 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2012. №1. С. 35-39.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Розвиток рухових якостей юних футболістів 13-14 років. Спортивні ігри. Харків, 2018. №3 (8). С. 74-82.
4. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ, 2010. №12. С. 160-162.



Олег Шевченко, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ТЕНІСІСТІВ 6-7 РОКІВ

Актуальність. Фахівці тенісу підкреслюють, що для підвищення спортсменом техніко-тактичної майстерності необхідний, передовсім, високий рівень розвитку фізичних якостей і в єдності з ігровим мисленням це забезпечує перевагу на змаганнях [2, 4]. Багато науковців підкреслюють, що рівень розвитку фізичних якостей може впливати на раціональну форму рухів [3], координацію рухів [2], швидкість оволодіння рухливими навичками [4], стійкість та пристосування спортсмена до різних умов виконання [5].

Таким чином, розвиток спеціальних фізичних якостей впливає на ефективне удосконалення техніко-тактичної підготовленості тенісистів, що необхідно починати вже на етапі початкової підготовки тенісистів, це робить наше дослідження актуальним.

Метою дослідження визначити рівень показників спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 6-7 років.

Методи дослідження: педагогічне тестування спеціальної фізичної підготовленості; методи математичної статистики. Тестування спеціальної фізичної підготовленості включала вправи: біг у трьох напрямках «Віяло» (у с), біг 18 м (у с), човниковий біг 3х10 м (у с), стрибок у довжину з місця (в см), метання тенісного м'яча в ціль з 3м, 6м, 9м (в м), нахили вперед стоячи на гімнастичній драбині (в см). У дослідженні приймала участь 12 хлопців 6-7 років ТК «МТА» м. Київ. Спортивний стаж спортсменів 1-2 роки.

Результати дослідження та їх обговорення

З метою визначення спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 6-7 років були обрані тести в яких перевірявся рівень швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості та швидкісної витривалості (Табл.1). Проводячи аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 6-7 років, виявилися напрями для подальшої підготовки тенісистів. Рівень швидкісних здібностей та спритності в тестах (біг 18м, віяло 3 точки) виявився досить незначний, нижче середнього. Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця) у тенісистів були на середньому рівні. Координаційні здібності, а саме, метання тенісного м'яча на влучність на різну відстань виявилася дуже низькою. Показники гнучкості (нахили вперед з положення стоячи з гімнастичної драбини) були середні. Оцінюючи результати в човниковому бігу 3х10м, що визначали швидкісну витривалість, також були нижче середнього для віку тенісистів, які досліджувалися. Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність включити в підготовку тенісистів 6-7 років засоби для розвитку координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 6-7 років, n=12

Контрольні вправи	Одиниці виміру	Показники тестування
		Хср.± m
Біг 18	м	5,68±0,14
Нахил вперед	см	2,33± 0,28
Стрибок в довжину з місця	см	105,08±1,71
Метання тенісного м'яча в ціль на відстані 3м	м	4,92±0,43
Метання тенісного м'яча в ціль на відстані 6м	м	3,00±0,25
Метання тенісного м'яча в ціль на відстані 9м	м	2,17±0,27
Віяло 3 точки	с	10,06±0,22
Човниковий біг 3х10м	с	14,51±0,26

Отримані результати дослідження підтверджуються дослідженнями науковців [1, 5]. Показники



для тестування підібрані згідно з задачами тренувального процесу та програмою ДЮСША з тенісу [2].

Висновки: Тестування показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості визначило, що отримані показники можна оцінити як нижче середніх та середні для відповідного віку хлопців 6-7 років в тенісі.

Список використаної літератури:

1. Гринченко І.Б., Куликов В.В., Чичін Д.С., Даниленко О.М. Динаміка фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів 7-8 років на етапі початкової підготовки. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2019. 41 с.
2. Ібраїмова М.В. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : РНМК, 2012. 158 с.
3. Лобода В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2012. №3 (19), С.354-358.
4. Шевченко О.О. Використання ігрового методу в початковій підготовці тенісистів. *Спортивні ігри*, №1, 2017. С.80-83.
5. Шевченко О. Застосування комплексів спеціально підібраних вправ у підготовці тенісистів 6-7 років. *Спортивні ігри*, 2022, 3 (25), С.164-173.



Viktor Pavlenko, Cand. of Ped. Sciences, docent,
Taniana Shutieieva, senior lecturer,
Olena Nasonkina, senior lecturer
Kharkiv state academy of physical culture, Ukraine
Kharkiv, Ukraine

FORMATION OF HIGH-SPEED MOVING ATHLETES-SPRINTERS IN ATHLETICS AT THE STAGE OF SPECIAL TRAINING

Introduction. One of the most important physical qualities of a sportsman is speed - ability of a person to perform motor action in a minimum period of time for these conditions. Optimally specified physical activity develops and maintains functional reserves of the body, which in turn affects the level of skill achievement. However, as many scientists note, the definition of optimal load as before remains one of the difficult problems in theory and practice of physical culture and sports [2,9].

Speed, agility and endurance of speed are decisive abilities that can affect performance. Running fast means owning while running your body, unlocking the flyweight movements.

Training programs are designed to improve sports results with appropriate technical training, which is aimed at mastering motor qualities. Implementation of step-by-step technical training by sportsmen is to automatism during trainings [6]. Sportsmen of high qualification need systemic unified training both technical and special, which takes into account improvement elements of motor exercises of adversarial nature. Athletics exercises, which are used in the period preparing for competitions, affect individual components of speed abilities: reaction speed, starting "explosive" reaction, speed of individual movements, speed of individual amplitude movements, increase of movement frequency, and increase of starting speed [7].

Analysis of scientific and methodological literature allows to state the fact that recently domestic and foreign authors in their works increasingly consider the use of athletics programs of special running exercises in training models, which are used for learning of running movements, correct foot setting, position of body and work of hands [1,8].

Using the special exercises of sportsmen are considered in researches of scientists: special preparatory exercises of Дух, Вовчук V. Kostyukevich 2007 [3,5,9]; preliminary exercises that promote the learning of form, movement techniques; simulation exercises that correspond to the coordination and kinematic structure of the performance of the chosen sport O. Gogin, 2010, G. Akhmetov, G. Maksimenko, T. Kutek, 2013 [1,4].

Determining the optimal load remains one of the difficult problems in the theory and practice of physical culture and sports. The optimal amount of load determines everything that the body's interaction with the environment should have in all its diversity. Physical exercises of submaximal power are movements that are performed from 22-25 seconds to 3-4 minutes out of about the maximum intensity for the corresponding duration [8].

Using the dosed optimal load in our research caused by significant individual and temporary variations of a sportsman's condition, as a result of which use of the same training load can lead to different body response and in turn to different training effect. Taking into account the factor that each sportsman is inclined to constantly change the corresponding reaction to physical load depending on the degree of resumption after the previous training influence, the corresponding reaction of the musculoskeletal system of a sportsman, the degree of awareness, features of psyche motional condition, and so on therefore a coach individually determines the degree of application of methods and means of influence on the athlete's body.

The aim of the study: to determine the complex motor quality in the structure of motor actions of training activity at men sprinters in athletics. Purpose of this study was to determine the focus of trainings on the comprehensive application of running exercises aimed at the variable influence of motor quality.

Research methods: test trainings are aimed at variable influence of motor quality from speed development. Control and experimental groups used in training exercises that ensured speed development at intensity of 80-90% of maximum.

Objects: sportsmen of high qualification, men (age 18 ± 0.5 years), sprinters. The participants of the research were divided into the experimental group (EG - 8 persons) and the control group (CG - 8 persons).

Intervention: Trainings were held on repeated running on different distances, as well as a complex of preliminary and special exercises on speed to gradually increase speed abilities of runners by 100 meters of



control and experimental groups. In the experimental group the method of repeated running on different length segments with submaximal intensity 81-90% of own achievement in the race on 100 meters was used. Duration of one exercise is 2-8 s. Number of repeats in one series is 3-4 times. Rest between repeats in one series is 2-4 min. Quantity of series is 2-4. Rest between series of repeats is 8-10 min.

Statistics. The statistical analysis was carried out using the software package Statistica 10 (USA) and MS Excel 2016 (USA). We counted: visionary of the data research to the normal law (using the criterion of Kolmogorov-Smirnov); arithmetic average value; standard arithmetic mean error; validity of difference between average values (according to the Student's criterion).

Results of the research.

The results of indicators of speed abilities development at sprinters are presented in Table 1.

Table 1

Indicators of the development level of speed abilities at sprinters during the study period (n = 8)

Criteria, speed indicators	Groups	Before experiment	After experiment	Reliability assessment
		$\overline{x_1} \pm m_1$	$\overline{x_2} \pm m_2$	t; p
Motor quality of training activity				
Optimum speed				
Running 30 m from crouch start (s).	EG	4,15±0,02	4,05±0,03	t=7,56; p<0,001
	CG	4,18±0,01	4,15±0,01	t=3,95; p<0,01
		t=1,78; p>0,05	t=3,06; p<0,05	
Running 60 m from crouch start (s).	EG	7,08±0,03	6,92±0,03	t=10,96; p<0,001
	CG	7,15±0,01	7,12±0,01	t=8,22; p<0,001
		t=1,90; p>0,05	t=1,89; p>0,05	
Motor quality of adversarial activity				
Maximum speed				
Running 100 m from crouch start (s).	EG	10,95±0,03	10,67±0,03	t=7,36; p<0,001
	CG	10,98±0,02	10,91±0,02	t=9,70; p<0,001
		t=0,96 p>0,05	t=7,61 p<0,001	

Notes:

EG - experimental group

CG - control group

As a result of the analysis of the researched indicators, statistically significant changes were found in all results ($p < 0.01-0.001$), which indicates the effective impact of the applied training programs in both groups. At the same time, statistically significant differences between the secondary results of the control and experimental groups are in the tests: running on 30 m from crouch start $p < 0.05$, run on 100 m from crouch start $p < 0.001$ - gives reason to claim the more effective impact of the experimental training program to increase the development level of speed abilities.

Thus, the method of conducting trainings on speed development, which was introduced in the experiment, indicates that overcoming short segments at the optimal speed at a given rate makes it possible to focus attention on the technique of running movements. Introduction of special running exercises at the preparatory part makes it possible to adjust the muscle apparatus for effective operability when overcoming running segments at maximum speed.

Discussion. The obtained data confirmed the influence of coordination abilities of the athlete and preparation of muscle apparatus to fulfill maximum intensity.

Data on speed development of the sportsman is supplemented by a complex of special preliminary exercises, which contribute to learning of form and technique of movements [2].

Scientific data are supplemented on peculiarities of using the special exercises of sportsmen in the preparatory part of training. Carrying out trainings in the basic period with the use of unconventional means to



increase the level of speed-force preparation, in particular running with resistance and speed running in light conditions [3,6,8,9].

However, the peculiarities of speed running in the distance: in particular the number of steps in the starting acceleration, the length and frequency of steps, the study wasn't taken into account, as noted by other researchers. This needs to be clarified in the following researches.

Conclusions. Using the correct choice of special running exercises and method of carrying out trainings which are aimed at improvement of motor quality provided improvement of sports results. The proposed complex of preparatory special running exercises allows carrying out training classes taking into account individual opportunities and sports qualification of sportsmen.

References:

1. Ahmetov R. F., Maksimenko G. M., Kutek T. B. Legka atletika : Pidruchnik. *Vid-vo ZhDU im. I. Franka*. Zhitomir. 2013. 340 p.
2. Baidyuk M.Yu., Galan Y.P., Moldovan A.D. Athletics with teaching methods: teaching. manual. Chernivtsi: Chernivtsi. national University named after Yu. Fedkovicha. 2023. 184 p.
3. Duh T., Savchyn S. Direction of training tools for athletes-sprinters of preliminary basic training. Collection of Scientific Papers *Scientia*. 2021. 168 p.
4. Gogin O.V. Legka atletika : navchalnij posibnik. Harkiv. 2010. 395 p.
5. Kostyukevich V.M. Teoretiko-metodichni aspekti trenuvannya sportsmeniv visokoyi kvalifikaciyi: navchalnij posibnik. Vinnicya: «Planer», 2007. 272 p.
6. Kutek T., Akhmetov R. Management of the training process based on the analysis of the relationship between the special physical and technical preparedness of qualified athletes. *Physical culture, sport and health of the nation*. Vinnytsia. 2016. №. 2. P. 159-163.
7. Masalkin M. The value of athletic exercise as a means of physical education. *Actual scientific research in the modern world*. 2018. №. 2-8. P. 134-140.
8. Pavlenko Tatyana, Pavlenko Elena, & Anastasija, N. Special Running Exercises in Track and Field Athletics Training Program for Pupils with Special Needs. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2019. 8(3), 72-83.
9. Vovchenko I.I., Gedzyuk D.O., Phylina V.A. Searching for ways to improve the physical training of athletes. *Physical culture, sport and health nation*. Vinnytsia, 2018. P. 180-186.



Антіпова Раїса Василівна, старший викладач

Сак Андрій Євгенович, к.б.н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРЯМОХОДІННЯ ТА СИМЕТРІЇ ТІЛА ЛЮДИНИ

Вступ. Вертикальне становище біомеханічної системи тіла людини відрізняється крайньою нестійкістю. Для переміщення людини в просторі в умовах дистальної опори потрібна висока узгодженість та точність взаємодії багатьох кінематичних пар та скелетних м'язів. Однак утримати тіло лише рефлекторним скороченням м'язів практично неможливо. Тож збереження ортоградного становища потребує роботи всіх відділів апарату руху.

Крім того, для відповідності осьовому навантаженню відбулися суттєві зміни у структурі тіла людини. Ряд особливостей будови пов'язані як із формуванням нових ознак, так і з рекапітуляцією ознак віддалених предків. Так, зворотному розвитку піддаються ряд структур, притаманних віддаленим предкам людини (хорда, зяброві дуги, глоткові кишені, частина копчикових хребців та інших.). Разом з тим з'являються і закріплюються особливості будови, які притаманні вертикальному пересуванню. До індикаторів прямоходіння відносяться, наприклад, вигини хребетного стовпа і склепіння стопи, що гасять вертикальні навантаження. Наслідком і важливою умовою прямоходіння є об'ємні повітряноносні пазухи, що полегшують вагу черепа, вигнутість ключиці, зміцнення латерального краю кисті (радіалізація) і зміцнення медіального краю стопи (тибіалізація).

Особлива роль вертикалізації тіла належить хребетному стовпу, який завдяки будові хребців, суглобів і дисків адаптований до сприйняття осьових навантажень.

У філогенезі сформувалися функціональні вигини хребетного стовпа, змінилося становище крижів, перемістився вгору загальний центр тяжкості тіла, змінилося положення лопаток із сагітальної площини у фронтальну, S-подібно зігнулася ключиця, центр стопи піднявся над опорою.

Мета дослідження. Дослідити морфологічні особливості тіла людини, що забезпечують прямоходіння та білатеральну симетрію

Методи дослідження. В експериментальному обстеженні брало участь 96 студентів ХДАФК віком від 18 до 20 років. Методами антропоскопії та антропометрії проведено обстеження представників 4 спортивних спеціалізацій: «Футбол», «Важка атлетика», «Баскетбол, волейбол», «Дзюдо, самбо, тхеквондо». Антропометричні вимірювання виконували стандартним інструментарієм з дотриманням уніфікованої методики В.В. Бунака. Вимірювання вигинів хребта проводилися в антропометричній стойці, при вільно випрямленому положенні тіла, з положенням голови досліджуваного в німецькій горизонталі, відповідно до методики Ф.Ф. Огієнко. Ступень сутуловатості визначалась на основі розрахунку плечового показника. Оцінку постави проводили згідно класифікації Л.П. Ніколаєва.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз власних та літературних даних показує, що забезпечення стійкості вертикального положення тіла є складним завданням. В еволюції включення механізмів, що забезпечують ці процеси, активувалося на етапах, коли верхні кінцівки звільнилися від опорної функції та перетворилися на орган праці.

Важлива роль вертикалізації тіла належить кісткам та його сполукам, які змінюються під впливом тяги скелетних м'язів.

На рівні хребетного стовпа адаптація до осьових навантажень зажадала утримання положення хребта та властивого людині патерну вигинів за рахунок системи зв'язок, мембран, міжхребцевих дисків та, звичайно, скелетних м'язів.

Паравертебральні м'язи, забезпечуючи стійкість хребетного стовпа, функціонують подібно до розтяжок ланцюгової щогли. Вони розслабляються, коли точки прикріплення зближуються і напружуються, коли точки прикріплення видаляються. При відведенні тулуба скорочуються паравертебральні м'язи протилежної від напрямку руху боку тіла. Своєрідно реагують ці м'язи і фази дихання: якщо більшість м'язів напружується при вдиху і розслабляється при видиху, то паравертебральні м'язи реагують протилежно, розслабляючись при вдиху і напружуючись при видиху [1].

Особливої диференціації спіралеподібні поєднання м'язів досягли в людини як адаптація до ускладнення рухів. Саме м'язові спіралі підтримують симетрію тіла людини та забезпечують оберталь-



но-поступальні рухи [2,3].

Білатеральна симетрія тіла – один із основних принципів побудови тіла людини. Спільна тяга груп м'язів підсумовується у загальні тяги змінної дії, що допомагає зберігати вертикальне положення тіла під час стояння. Підтримуючи осьовий скелет, м'язові спіралі динамічно фіксують положення голови, зберігають фізіологічні вигини хребта, беруть участь у дихальних екскурсіях грудної клітки, створюють основу становищу, що буде необхідною для наступних рухів.

Висновки. У ході еволюції тіло людини отримало біомеханічно раціональну та адаптовану до сприйняття сил гравітації будову опорно-рухового апарату. Для збереження вертикального положення тіла найважливішими є антигравітаційні системи тулуба та кінцівок, які створюють потужні розгинальні тяги м'язів. Ці м'язи сформувалися у філогенезі для протидії силам гравітації.

Список використаної літератури.

1. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Олимпийская литература, Киев. 2003. 280 с.
2. Козьявкин В.И., Сак Н.Н., Качмар О.А., Бабадаглы М.А. Основы реабилитации двигательных нарушений по методу Козьявкина. НВФ «Українські технології». Львів. 2007. 192 с.
3. Сак Н.Н., Сак А.Е. Этюды о функциональных мышечных объединениях. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. ХДАФК, 2001, №4. С. 120-125.



Ольга Подрігало¹, д.фіз.вих., доц., Леонід Подрігало¹, д.м.н., проф.,
Ши Ке^{1,2}, Го Сяохунь^{1,3}

1 Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

2 Інститут Neusoft, провінція Гуандун, Китай

3 Хайкоуська школа економіки, Хайкоу, провінція Хайнань, Китай

УДОСКОНАЛЕННЯ МОНІТОРИНГУ СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. В роботі аналізується можливість удосконалення моніторингу функціонального стану спортсменів. Оптимізація етапів моніторингу дозволяє підвищити його ефективність, забезпечити адекватний контроль стану, прогноз успішності та майстерності.

Ключові слова: моніторинг, спортивні танці, єдиноборства.

Вступ. Організація моніторингу функціонального стану спортсменів є важливим елементом підготовки [1]. Забезпечення ефективного моніторингу дозволяє дієво та адекватно керувати функціональним станом спортсменів. У свою чергу, дотримання принципу зворотнього зв'язку дозволяє суттєво підвищити ефективність підготовки [2]. Тому, удосконалення моніторингу є актуальним науково-практичним завданням спортивної науки та практики.

Мета дослідження: визначення напрямків удосконалення моніторингу функціонального стану спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. В якості матеріалів використано результати обстеження 76 спортсменів, середнім віком (15.63 ± 1.34) років, з яких 47 займалися кікбоксингом, а 29 – спортивними танцями. Для аналізу стану спортсменів використано антропометричні, психофізіологічні, гоніометричні, статистичні методи та розрахунок індексів фізичного розвитку.

Результати дослідження та їх обговорення. Загально визнаний алгоритм спортивного моніторингу передбачає виділення кількох етапів. Перший є найбільш важливим, оскільки змістом його є збирання інформації про особливості стану спортсменів та умови їх підготовки. Отримані результати дозволили зазначити, що підвищення ефективності моніторингу стає можливим у випадку, коли використовуються показники, які відбивають специфіку впливу виду спорту на організм спортсменів. Також підвищення ефективності аналізу досягається шляхом розрахунку індексів фізичного розвитку. У кікбоксингу до таких показників віднесені індекси Ерисмана, Пін'є, Ліві, величина поверхні тіла та відносною поверхні, відносна довжина руки і ноги, індекси масивності сегментів передпліччя і плеча, умовних моментів сили передпліччя, плеча, гомілки і стегна [3]. У спортивних танцях найбільш інформативними є показники та індекси, що характеризують поставу та баланс, гоніометричні критерії, що ілюструють гнучкість за рахунок амплітуди рухів у суглобах та психофізіологічні показники, що відбивають відчуття ритму [4].

На наступному етапі отримана інформація піддається статистичній обробці та аналізується. Такий аналіз дозволяє виявити значущі зміни функціонального стану спортсменів та пов'язані з ними особливості тренувального процесу. Важливою особливістю є той факт, що величина вибірки у більшості випадків є невеликою. Особливо це проявляється, коли аналізуються показники високо класних спортсменів. Це вимагає застосування у аналізі непараметричних статистичних показників, визначення медіани та квартилів тощо. Правомірність такого підходу була також доведена [3].

Одним із основних завдань спортивного моніторингу є розробка прогнозу успішності та зростання майстерності. Це вимагає розробки спеціальної методики, що дозволить визначати вірогідність досягнення успіху конкретним спортсменом. Доведено, що найбільш вдалим для вирішення цього завдання є послідовний аналіз за Вальдом [5,6]. Проведені дослідження дозволили розробити прогностичну методику для відбору у кікбоксингу, що побудована на антропометричних та гоніометричних показниках [7].

Висновки. В роботі проаналізовано шляхи удосконалення моніторингу стану спортсменів, вказано на важливість вибору адекватних показників для аналізу та інформативних методик для їх обробки. Це дозволить забезпечити ефективний прогноз успішності спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Wan Ahmad WN, Hisham Mohd Adib MA, Sut Txi MR. Enhanced the anxiety monitoring system among



athletes with IoT for sports performance: a review. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022;22(11):2700-2707. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.11344>

2. Подригало ЛВ, Даниленко ГМ, Пашкевич СА. Організація моніторингу здоров'я дітей як складова частина державного соціально-гігієнічного моніторингу. Харків;2007:24.

3. Podrigalo L, Ke S, Cynarski WJ, Perevoznyk V, Paievskyi V, Volodchenko O, Kanunova L. Comparative analysis of physical development and body composition of kickboxing athletes with different training experience. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023;27(3):145–152. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-3.005>

4. Podrihalo O, Xiaohong G, Mulyk V, Podrigalo L, Galashko M, Sokol K, Jagiello W. Priority scientific areas in sports dances research: the analysis of the scientific resources of Web of Science Core Collection. *Physical Education of Students*. 2022;26(5):207–223. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0501>

5. Podrihalo O, Podrigalo L, Jagiello W, Iermakov S, Yermakova T. Substantiation of Methods for Predicting Success in Artistic Swimming. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021;18:8739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168739>

6. Volodchenko AA, Podrigalo LV, Rovnaya OA, Podavalenko OV. The prediction of success in kickboxing based on the analysis of morphofunctional, physiological, biomechanical and psychophysiological indicators. *Physical education of students*. 2018;22(1):51-56. doi:10.15561/20755279.2018.0108.

7. Podrigalo L, Keo S, Podrihalo O, Olkhovyi O, Paievskyi V, Kraynik Ya. Justification of the Selection Techniques in Martial Arts using Wald's Sequential Analysis. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022;22(4):576-582. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.17>



Сак Андрій Євгенович, к.б.н., доцент.
Антіпова Раїса Василівна, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

МОРФОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ЗНИЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТРУКТУРНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ХРЕБЕТНОГО СТОВПА ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Вступ. Адаптації організму людини до фізичних навантажень у спорті приділяється велика увага, але причини дезадаптації структур за умов фізичних навантажень вимагають подальших досліджень. В основі дезадаптації лежить порушення адекватного реагування як на одноразові, так і на багаторазові фізичні, фізіологічні або патогенні впливи. Дегенеративно-дистрофічні поразки хребта широко поширені серед представників різних видів діяльності, зокрема у спортсменів. Дезадаптація зазвичай супроводжується збереженням і навіть підвищенням чутливості структур до дії тих чи інших подразників, що повторюються. Морфогенез процесу дезадаптації елементів хребта за умов тривалих динамічних навантажень не відомий.

Сучасне розуміння неадекватного навантаження включає всі рухові режими, що перевищують можливості даних структур: і гіпокінезію (з недостатнім рівнем рухової активності), і гіперкінезію (з надмірно високим рівнем рухової динамічної активності), тобто навантажень, що не відповідають адаптаційним можливостям систем. Високі фізичні навантаження сучасного спорту здатні викликати не тільки адаптаційні перебудови, а й значні uszkodження скелета спортсмена, зокрема хребта. На підставі клінічних обстежень та спостережень спортсменів встановлено, що одним із тяжких ускладнень фізичних навантажень є дистрофічні ураження суглобів та хребта. Симптоми перенапруги міжхребцевого диска, капсул суглобів, зв'язок та інших навколосуглобових тканин є причиною болю у спині, зниження працездатності, а у спорті – зниження спортивних результатів.

Мета дослідження. Вивчення морфологічних змін структур поперекового відділу хребетного стовпа під впливом тривалих динамічних навантажень.

Методи дослідження. Дослідження виконано в експерименті на 30 щурах лінії Вістар 1-місячного віку. У ході експерименту щури бігли на лінійному тредбані протягом 90 днів по шість днів на тиждень. Максимальна швидкість бігу для 1-місячних тварин становила 80-105 м/хв. Навантаження підвищувалося східчасто. Швидкість руху стрічки тредбану дорівнювала 40 м/хв, що становить 40-42% від максимальної швидкості. Загальна довжина пробігу за 90 днів становила 17280 м.

Структурні зміни вивчені на серединних сагітальних зрізах хребців. Проведено наливання судин туш-желатиною масою. Використані методи стандартної гістології, морфометрії та математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати показали, що тривалий біг викликає активацію ремоделювання кісткових структур, особливо на вентральній поверхні тіл хребців. На тлі надмірної перебудови спостерігаються локальні переломи кортикального шару та мікропереломи трабекул губчастої кістки. У субхондральних відділах тіл хребців спостерігалось зниження кількості кровоносних судин. Ці результати збігаються з висновками інших авторів експериментальних досліджень, які стверджують, що різні за інтенсивністю та тривалістю фізичні навантаження викликають відповідну зміну кількості кровоносних судин у хребцях і як наслідок рівня їх кровопостачання [4,5].

Порушення виявлено в системі зв'язку апофізів тіл хребців з пластинками росту та міжхребцевими дисками та в зональності пластинок росту. У дорсальному відділі міжхребцевих дисків відзначено відшарування внутрішнього шару та зміщенням його до каналу хребта, а також екструзією елементів диска в канал хребта. У вентральних відділах диска виявлено проростання кровоносних судин углиб фіброзного кільця з чіткою орієнтацією новостворених судин між фіброзними пластинками. Це змінювало рівень кровопостачання в безсудинних, нормальних, тканинах і знижувало біомеханічні можливості диска. Поблизу драглистого ядра в результаті набряку з'являлися псевдокістозні порожнини, що відтісняють драглисте ядро і викликають переорієнтацію в ньому тяжів нотохордальних клітин. Це дозволяє розглядати процес дезадаптації хребта як ланцюг змін «судини – кістка – хрящ» [1,2,3]

Висновки. Тривалі динамічні навантаження у тварин молодого віку сприяють зміні розподілу судин та надмірної активації перебудови кісткової тканини. У кістковій тканині хребців процес дезадаптації



проявляється мікротріщинами та переломами від надмірної перебудови.

Список використаної літератури.

1. Ковешников В.Г., Сак А.Е. Ультраструктурные изменения межпозвонкового диска при динамической физической нагрузке. Український медичний альманах. 2006. Т.9, №3. С. 67-70.
2. Сак А.Е. Антипова Р.В. Аномалии и варианты развития поясничных межпозвонковых дисков человека. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури та спорту. III Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. Харків. 21.04.2017. С.153-158.
3. Сак А.Є. Особливості реакції на фізичні навантаження структур хребта з різним рівнем кровопостачання. Biomedical and Biosocial Anthropology. 2007, № 9. С. 268-269.
4. Justin A. Iorio, Andre M. Jakoi, and Anuj Singl. Biomechanics of Degenerative Spinal Disorders» Asian Spine J. 2016,10(2). pp. 377–384.
5. Hui Li, Jia-zhi Yan, Yong-jie Chen, Wei-bo Kang and Jia-xi Huang. Non-invasive quantification of age-related changes in the vertebral endplate in rats using in vivo DCE-MRI. Journal of Orthopedic Surgery and Research. 2017, 12(1). 169 p.



Дар'я Строїлова, к.пед.наук

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Семен Слєпченко

студент факультету фізичної терапії та здоров'я людини

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Втома у спортсменів супроводжується збільшенням кількості помилок, порушенням координації рухів, утрудненням формування нових навичок, підвищенням енергетичних витрат, зокрема вуглеводних, на одиницю виконаної роботи та інші аспекти [3,2].

Відповідно до основних тенденцій у сучасному спорті є підвищення інтенсивності тренувань і необхідність поліпшувати результати, саме тому така актуальна проблема швидке відновлення працездатності спортсменів після фізичних навантажень [1].

Мета дослідження. Охарактеризувати способи підвищення працездатності у спортсменів

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливе місце серед засобів відновлення, що сприяють підвищенню фізичної працездатності, а також перешкоджають виникненню різноманітних негативних наслідків інтенсивних фізичних навантажень, займають медико-біологічні засоби, до яких належать: раціональне харчування, фармакологічні препарати та вітаміни, білкові препарати, спортивні напої, фізіо- та гідротерапія, різноманітні види масажу, бальнеотерапія, баровплив, лазні (сауни), оксигенотерапія, адаптогени та препарати, що впливають на енергетичні процеси, електростимуляція, електросон, аероіонізація [5].

Висновки. Виходячи з цього у сучасній практиці спорту використовуються різні засоби відновлення спортивної працездатності, які спрямовані на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, так і розробки засобів відновлення. Відновлення – це процес, що спрямований на відновлення порушення працездатності. Відновлення це реакція на стомлення. Основною метою відновлення є не лише повернення організму до попереднього стану перед навантаженням, але й понад відновлення (суперкомпенсація), що лежить в основі адаптації спортсмена до навантажень і забезпечує підвищення результатів у спортивній діяльності.

Список використаної літератури

1. Атлетизм з методикою викладання: навч.-метод. посібник/ укл. Ю.Г. Циба, А.Д. Молдован – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 180 с.
2. Футорний С. М. Принципи фармакологічної імунокорегуючої терапії у сучасній спортивній медицині. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2019. № 3. С. 154–157.
3. Цилєв М., Максименко Л. Відновлення організму футболістів 20-22 років у спеціально-відновлювальному мезоциклі перехідного періоду. І Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту». Суми. 2021. С. 183-186.
4. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с
5. Кудряшова Т. І., Козловська Т. Ф., Цесельська Е. Ф. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань і змагань. Вісник КДПУ ім. Михайла Остроградського, 2008 Випуск 6(2008)53. Частина 2. 2008. С. 75-77



Ірина Федяй, PhD з біології, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ВІДНОВЛЕННЯ ЕНЕРГЕТИЧНОГО БАЛАНСУ ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ

Вступ. Після тренування м'язи відновлюються через процес регенерації. Активне заняття спортом є дуже енергозатратним процесом. В першу чергу потрібно пам'ятати про такий процес як відновлення після тренування. При цьому важливо надати організму достатній час для відпочинку і сприяти цьому процесу через правильне харчування та режим сну.

Мета дослідження. Визначити, які фактори сприяють відновленню фізичної та психічної готовності, запобігти перевтомленості та покращити загальний стан здоров'я після тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час тренувань зменшується рівень глікогену у м'язах. Поповнення його, особливо після фізичного навантаження, відбувається завдяки *глікогенезу* – процесу синтезу глікогену, що відбувається в клітинах, особливо в м'язових та печінкових клітинах. Основні етапи глікогенезу включають:

- Глікогеносинтаза – ключовий фермент, який керує процесом глікогенезу. Він дозволяє приєднати молекули глюкози до існуючого ланцюга глікогену.
- Фосфорилування глюкози відбувається за участю молекули АТФ, утворюючи глюкозу-6-фосфат. Це є першим кроком у введенні глюкози в ланцюг глікогену.
- Глікогеносинтаза створює альфа-1,4-зв'язки між молекулами глюкози, утворюючи ланцюг глікогену.
- Під час процесу глікогенезу утворюються альфа-1,6-зв'язки, які структурно розгалужують ланцюг глікогену.

Процес глікогенезу забезпечує відновлення глікогену у м'язах та печінці, що важливо для забезпечення енергетичного резерву під час фізичної активності та інших метаболічних потреб організму.

Після тренувань споживання вуглеводів допомагає підняти цей рівень. Цукри та крохмальні продукти перетворюються на глюкозу, яка використовується для синтезу глікогену у м'язах та печінці. Таке поповнення енергетичних резервів сприяє відновленню після тренувань.

Кисневий борг виникає під час інтенсивного фізичного навантаження, коли м'язи працюють без достатнього доступу до кисню, і тому накопичується лактат. Під час відновлення організм використовує додатковий кисень для конвертації лактату в пірат, воду та енергію. Цей процес сприяє зниженню рівня кисневого боргу і відновленню нормального метаболізму.

Крім відновлення глікогену та зниження кисневого боргу, інші процеси відновлення енергетичного балансу включають:

Синтез білків, відомий як білковий анаболізм, грає ключову роль у відновленні організму після тренувань та загального стресу. Основні аспекти цього процесу включають:

- Амінокислоти – основна будівельна одиниця білків. Організм отримує їх з їжі або розкладає складні білки на прості амінокислоти.
- Трансляція – процес синтезу білків відбувається на рибосомах в клітині. Рибосоми «читають» інформацію із молекули РНК, використовуючи амінокислоти для побудови нового білка.
- Регулювання генетичної інформації. Різні гени включаються або виключаються для регулювання синтезу конкретних білків в залежності від потреб організму.
- Різноманітні ферменти та гормони, такі як інсулін та гормони росту, регулюють рівень білкового анаболізму, сприяючи синтезу білків або розпаду протеїнів.

Цей процес важливий для відновлення та росту м'язів, ремонту тканин і забезпечення загального оптимального функціонування організму.

Під час відновлення організму деякі важливі *гормони* грають ключову роль у регулюванні різних процесів:

- Гормон росту (GH) стимулює ріст та ремонт тканин, включаючи м'язи.
- Інсулін сприяє поглибленню глюкози та амінокислот, що сприяє синтезу глікогену та білків.
- Кортизол регулює метаболізм вуглеводів, бере участь у розкладанні білків і впливає на анти-запальні процеси.



– Епінефрін та норепінефрін стимулюють вивільнення енергії під час фізичного навантаження та стресу.

– Щитовидна залоза (трийодтиронін та тироксин) регулюють обмін речовин, включаючи енергетичний обмін та ріст.

– Секретин та холецистокінін сприяють усмоктуванню поживних речовин та контролюють апетит.

Ці гормони взаємодіють для забезпечення відновлення різних систем організму та адаптації до змін. Збалансована харчова дієта, здоровий режим сну та регулярна фізична активність можуть сприяти оптимальній регуляції цих гормонів під час відновлення.

Водний баланс грає важливу роль у відновленні організму. Забезпечення достатньої гідратації допомагає підтримувати оптимальний обмін.

Під час тренувань втрачається вода через піт та дихання. Важливо забезпечити достатню гідратацію для заміщення втрат і підтримання оптимального рівня води в організмі. Разом із водою втрачаються електроліти, такі як натрій, калій та хлориди. Вони грають ключову роль у роботі м'язів, нервової системи та інших фізіологічних процесах. Нирки регулюють кількість води в організмі шляхом видалення зайвої рідини чи збереження її, забезпечуючи стійкий водний баланс. Лімфатична система відіграє роль у виведенні надлишків рідини та важлива для імунітету. Забезпечення правильного водного балансу допомагає зберігати енергію, оптимізує функції організму та покращує відновлення після фізичних зусиль.

Регенерація нервової системи є складним процесом, але організм може виявити певні механізми для відновлення нервових тканин:

– Синаптична пластичність. Здатність нейронів змінювати свої зв'язки та комунікаційні шляхи, що дозволяє відновлення функцій.

– Активізація нейрогенезу. Деякі області мозку можуть генерувати нові нейрони, особливо в областях, таких як гіпокамп, що пов'язана з пам'яттю та навчанням.

– Захист від впливу стресу. Відновлення нервової системи може бути полегшено захистом від негативного впливу стресу та подразників.

– Антиоксиданти допомагають захищати нервові клітини від окислювання та покращують їхню стійкість.

– Відновлення мієліну. У разі ушкодження мієліну, оболонки нервових волокон, може відбуватися його відновлення для поліпшення передачі імпульсів.

Висновки. Відновлення організму після фізичного навантаження – це складний фізіологічний процес повернення фізичних параметрів організму до норми, а також підвищення його адаптаційних можливостей після виконаної роботи. Оптимальний сон, збалансована дієта та уникнення факторів стресу можуть сприяти ефективній регенерації нервової системи. Ці процеси спільно допомагають організму відновлювати енергію та підтримувати оптимальний функціональний стан.

Список використаної літератури.

1. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. – Вид. 2-е, доп. і перероб. Ужгород : Ужгородський національний університет; Вид-во СП «ПоліПрінт», 2014. 91 с.

2. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Львів : ЛДУФК, 2011. 204 с.

3. Функціональні харчовальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості : метод. розробка / Володимир Ялович, Антон Ялович. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 116 с.

**Ірина Шапошнікова, к.пед.н., доцент****Світлана Корсун, к.б.н., доцент***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕТИЧНИХ МАРКЕРІВ У СПОРТІ

Вступ. За даними літературних джерел успіх людини в різних галузях діяльності на 75-80 % залежить від генотипу людини і на 15-20 % від інших факторів, таких як тренування, навчання, виховання тощо. На сьогодні актуальним для прогнозування можливостей спортсмена - успішного досягнення спортивного відбору та спортивного орієнтування, для правильної організації тренувального процесу, що позбавить спортсменів від виконання нерезультативної роботи і забезпечить високі темпи їх підготовки є застосування генетичних маркерів [1, 2, 4].

Мета дослідження – провести аналіз стану проблеми використання генетичних маркерів в спортивній практиці.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з метою вивчення стану досліджуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення.

Конституція визначається сумою всіх індивідуальних властивостей людини, зокрема: морфологічних, фізіологічних, біохімічних та психологічних якостей, які обумовлено генетичними факторами, тобто сукупністю спадкової інформації, яка визначає стабільні та специфічні особливості реактивності організму на зовнішні впливи, темпи його зростання і розвитку, характер процесів життєдіяльності а також довготривалими та інтенсивними впливами навколишнього середовища. Зовнішнім виразом генетичної конституції людини є своєрідність її фенотипічної конституції, яку можна вивчити за специфічними ознаками організму - генетичними маркерами. У генетиці маркер – це стійка ознака організму, яка легко визначається, жорстко зв'язана з генотипом, за якої можна робити висновок про імовірність прояву інших характеристик організму, на основі різних типів взаємодії генів. В спортивній генетиці під терміном генетичний маркер мається на увазі певний алель гена (або генотип, різні комбінації алелів та генотипів), який асоціюється з прихильністю до занять будь-яким видом спорту, розвитку та проявлення фізичних якостей, а також до біохімічних, антропометричних, фізіологічних, психологічних та інших показників [1, 3].

Суть генетичного маркування полягає в тому, що визначається зв'язок і співвідношення ознак та здібностей людини, а саме: з однієї сторони використовують жорстко обумовлені в розвитку ознаки (наприклад, групи крові, колір райдужної оболонки ока, дерматогліфіку рук тощо) – так звані генетичні маркери, а з іншого генетично обумовлені в розвитку здібності (ознаки, функції, властивості) [4].

Генетичні маркери дозволяють розпізнавати спадкові задатки людини, його вроджені можливості. Багато фізичних якостей та спортивних здібностей визначається комплексом генетичних задатків та маркерів, які їх відображають, що потребує відокремлення провідних задатків та відповідних провідних маркерів. Важливим аспектом на етапі початкової підготовки є використання генеалогічного методу, тобто пошуку дітей у родині відомих спортсменів.

Вченими запропоновано класифікацію генетичних маркерів за різними ознаками:

1. Серологічні – вивчення ролі окремих груп крові в спортивній практиці як серологічних маркерів індивідуального розвитку морфологічних ознак і рухових здібностей людини.
2. Дерматогліфічні – візерунки на подушках пальців, вони є найважливішими індивідуальними характеристиками людини. У цьому напрямку зроблено найбільшу кількість досліджень. Зовсім не досліджувались асоціативні зв'язки дерматогліфіки ніг та спортивної обдарованості.
3. Іридологічні – тип, ступінь щільності та колір райдужної оболонки ока є найбільш інформативними генетичними маркерами схильності до значного розвитку рухових здібностей людини.
4. Функціональні – використовується чутливість до фенілтіосечовини як генетичний фактор спортивної обдарованості людини.
5. Хромосомні – особливості кількості, форми та розмірів хромосом визначають морфофункціональні та психічні властивості індивідуума.
6. Гормональні – генетичними маркерами високої спортивної обдарованості можуть бути окремі



гормони та їх співвідношення в крові, які є показниками морфологічних особливостей та поведінкових реакцій людини [3, 4].

Висновки. На основі аналізу сучасної науково-методичної літератури з даної проблеми було схарактеризовано: серологічні, дерматогліфічні, іридологічні, функціональні, хромосомні, гормональні генетичні маркери та встановлено значущість їх використання в спортивній практиці.

Список використаної літератури

1. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б., Лизогуб В. С. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності : навчальний посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2013. 112 с.
2. Латенко С. Б., Пеценко Н. І. Перспективи використання молекулярно-генетичних маркерів в спорті та фізичній реабілітації. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Т. 1. С. 103-107.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Богдан, 2009. 944 с.
4. Сергієнко Л. П., Н. Г. Черкмарьова, Р. В. Олійник. Сучасний стан наукових досліджень генетичних маркерів спортивної обдарованості. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т. 3. С. 325-333.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Володимир Ашанін, к.ф.-м.н., професор
Світлана Пятисоцька, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МЕТОДІВ МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧНОГО
АНАЛІЗУ ДАНИХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Вступ. На сучасному етапі у спортивній науці спостерігається інтенсивний розвиток, що супроводжується зростанням складності та абстрактності наукового знання, а також активною математизацією та комп'ютеризацією як основою нових інформаційних технологій [1, 2]. У вивченні проблем фізичного виховання, спортивної підготовки і фізичної реабілітації виникає потреба вирішення декількох основних питань. Перше стосується процедури вимірювання і вираження у вигляді знаку чи символу показників досліджуваних процесів. Друге питання полягає у тому, які математичні методи обробки застосувати для отриманої інформації. Не менш важливе питання пов'язано із виявленням кількісних закономірностей. Вирішення цих завдань вимагає здобуття певних компетентностей в галузі метрології, математичної статистики, інформатики, оскільки дослідник повинен володіти навичками вибору відповідних математичних методів та їх застосування для аналізу даних [3, 4]. Застосування сучасних комп'ютерних інформаційних технологій є ключовим для вивчення кількісних закономірностей та формулювання достовірних висновків [5]. Також важливо достатню увагу приділяти вивченню теорії ймовірностей як теоретичної основи дескриптивної та математичної статистики, що дозволяє оцінити надійність та точність висновків на основі емпіричних статистичних даних.

Мета роботи: визначити можливості для вдосконалення процесу навчання та оцінювання здобувачів вищої освіти за допомогою сучасних інноваційних методик.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних літератури, навчальних планів, робочих програм з вивчення методів математичної статистики у закладах вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю, узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. У контексті завдань, що виникають в галузі фізичного виховання та спорту, значна частина емпіричних даних має характер випадкових величин. Це пояснюється індивідуальними особливостями об'єктів спостереження, якими є спортсмени, та різноманітністю факторів, які впливають на виявлення їх властивостей. Виокремлення великої кількості випадкових факторів створює ситуацію, де практично будь-яка наукова робота вимагає ретельного аналізу числових масивів випадкових величин.

Як показує багаторічна практика, однією з причин низької компетентності у математико-статистичній обробці даних є відсутність в підготовці фахівців дисциплін, спрямованих на формування математичних та теоретико-імовірнісних основ різних методів аналізу емпіричної інформації. За наявних обставин, теоретичне обґрунтування прийняття рішень недостатньо враховується або взагалі відсутнє в навчальних планах при підготовці фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

Застосування теоретико-імовірнісного методу аналізу передбачає врахування двох груп факторів: контрольованих, що постійно діють і повторюються, і неконтрольованих, які майже не піддаються обліку та контролю. Важливою умовою при цьому є здатність багаторазового повторення спостережень в однакових умовах, що відомо як умови статистичної однорідності досліджуваної сукупності. Такі умови включають можливість багаторазового повторення певного дослідження при тих самих умовах, наявність великої кількості випадкових неконтрольованих факторів та статистичну сталість виникнення досліджуваної події при великій кількості випробувань.

Можливість використання ймовірнісно-статистичних методів у дослідженнях можна розглядати в контексті декількох категорій. Категорія високої ефективності методів включає ситуації, де виконуються умови статистичної сталості та однорідності досліджуваної сукупності. До них відносяться випадки незначного порушення цих умов, які не суттєво впливають на точність статистичних висновків, а також експерименти в галузі педагогіки, де досліджується поведінка об'єкту як представника великої однорідної сукупності. Наступна категорія допустимих ймовірнісно-статистичних методів охоплює ситуації зі значними порушеннями умов експерименту, але де застосування ймовірнісно-статистичних методів є припустимим. Особлива увага при цьому має бути приділена часовим вимірам, пов'язаним із зміною



стану об'єкта дослідження, наприклад, через фактори втоми. Висновки, отримані у цих випадках, повинні супроводжуватися застереженням про наближений характер і недосконалість отриманих результатів. Остання категорія неприпустимих щодо використання ймовірно-статистичних методів включає ситуації, що виходять за рамки умов статистичного ансамблю, наприклад, вивчення унікальних якостей спортсменів без багаторазового повторення експерименту в однакових умовах. У цих випадках дослідник не повинен прагнути до ймовірнісної інтерпретації даних та отриманих висновків.

У науковому дослідженні важливо враховувати взаємодію теоретико-ймовірнісних та математико-статистичних методів. Теорія ймовірностей встановлює для дослідника набір математичних моделей, призначених для ретельного опису закономірностей у поведінці реальних явищ або систем. Ці системи функціонують під впливом великої кількості взаємодіючих випадкових факторів. Математична статистика, у свою чергу, надає можливість вибирати серед безлічі можливих теоретико-ймовірнісних моделей ту, яка, в певному сенсі, найкращим чином відповідає наявним статистичним даним. Цей підхід допомагає створити модель, що належним чином відтворює реальну поведінку конкретної досліджуваної системи. Такий синергетичний підхід між теорією ймовірностей та математичною статистикою розширює можливості дослідження та дозволяє більш точно висвітлювати складні взаємодії в досліджуваних явищах.

У сфері фізичного виховання та спортивної підготовки спостерігається неоднозначне ставлення до використання математичних методів, зокрема багатовимірних. Якщо застосування дескриптивної статистики та методів перевірки статистичних гіпотез розглядається як необхідний елемент загальнонаукової традиції, то використання багатовимірних методів часто сприймається необов'язковим. Це в певній мірі пояснюється слабкою математичною підготовкою фахівців у цій галузі та недостатнім рівнем володіння сучасними інформаційними технологіями. Здебільшого це впливає із консервативності та небажання освоювати нові методи аналізу даних. Водночас проблема розширення можливостей методів аналізу даних та підвищення їх ефективності актуальна для багатьох завдань, які ставляться у фізичному вихованні і спорті.

На сучасному етапі з розвитком потужних та простих у застосуванні програмних засобів, фахівець у галузі фізичного виховання і спорту може реалізувати процес багатовимірного аналізу даних без труднощів обчислювального характеру. Для цього достатньо розуміти загальний сенс та призначення методу, вимоги до вихідних даних та основні показники для інтерпретації результатів. Це викликає потребу в запровадженні спеціальних навчальних дисциплін, які охоплювали б методи багатовимірного аналізу, в навчальну програму здобувачів освіти закладів вищої освіти.

Висновки. У контексті фізичного виховання, спортивної підготовки та фізичної реабілітації важливість використання математичних методів, зокрема багатовимірних, стає ключовою у сучасному науковому підході. Дослідження в цих галузях вимагають комплексного аналізу та інтерпретації великої кількості даних, що неможливо здійснити без застосування відповідних математичних інструментів. Сучасний фахівець повинен оволодіти не лише базовими методами обробки даних, але й розуміти співвідношення теоретико-ймовірнісних та математико-статистичних методів. Розвиток та впровадження спеціальних навчальних дисциплін і включення методів багатовимірного аналізу в підготовку фахівців є важливим етапом у подоланні цих викликів. Використання математичних методів стає необхідною передумовою для наукових досягнень, ефективної практики та подальшого розвитку фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури

1. Ашанін В. С. Щодо формування компетентності випускників вузів фізичної культури і спорту з використання багатовимірних методів аналізу даних в задачах професійної спрямованості. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. 309-312.
2. Козіна Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор. *Physical Education Theory and Methodology*. (6). 2007. 15-38.
3. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. 554 с.
4. Сутула В. Особливості застосування методів математичної статистики у науковому дослідженні галузі фізичної культури і спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1). 2014. 82-86.
5. Сяська Н. А. (). Використання методів математичної статистики у фізичному вихованні і спорті засобами новітніх інформаційних технологій. *Інноватика у вихованні*, (4). 2016. 257-264.



**Володимир Ашанін, к.фіз.-мат. наук, професор,
завідувач кафедри інформатики та біомеханіки**
Людмила Філенко, к.фіз.вих., доцент кафедри інформатики та біомеханіки
Владлена Пасько, к.фіз.вих., доцент кафедри інформатики та біомеханіки
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ІНТЕРАКТИВНІ ТА МУЛЬТИМЕДІЙНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОФІЛЮ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вступ. Сучасна система вищої освіти перебуває в складному перехідному періоді між класичною моделлю організації навчальних занять в of-line режимі та дистанційних форматом on-line навчання. Більшість викладачів стикається з проблемами вибору методів навчання, які є найбільш адаптованими під сучасні вимоги дистанційного освітнього простору. Дослідження Ашаніна В.С., Філенко Л.В., Нестеренка М.С. та інших вчених [1, 2, 3] висвітлюють основні аспекти застосування сучасних та традиційних методів навчання дисциплін інформаційного профілю в закладах вищої освіти з фізичної культури та спорту. Існує вагомий доробок та різноманіття передових технологій, що створює суттєвий базис для вибору найбільш оптимальних методів та побудови ефективних стратегій навчання. [4, 6]

Мета дослідження: аналіз, класифікація та узагальнення традиційних, інтерактивних та мультимедійних методів навчання при викладанні дисциплін інформаційного профілю в закладах вищої освіти фізичної культури та спорту.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, Інтернет-ресурсів; освітніх web-сайтів; метод системного аналізу; метод співставлення та абстрагування застосовувався при підборі інтерактивних та мультимедійних методів навчання для вирішення конкретних завдань та проблемних ситуацій з інформатики; метод структурно-логічного аналізу було використано для представлення структури сучасних методів навчання інформатики в умовах дистанційної освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтерактивні методи навчання спрямовані на встановлення взаємозв'язків та взаємодію між викладачем та студентом; між студентами та комп'ютерними навчальними системами. Застосування таких технологій, на думку Bergier J., Bergier B., Tsos A., значно активує пізнавальну діяльність здобувачів вищої освіти та сприяє засвоєнню знань і формуванню навичок на високому якісному рівні. Інтерактивні технології навчання на дисциплінах інформаційного профілю можуть бути наступними: кооперативного навчання; колективно-групового навчання; ситуативного моделювання; опрацювання дискусійних питань. [5]

В практиці роботи можна інтерактивні методи відтворити наступним чином: робота в парах, ролях, трійках, «Два – чотири – усі разом», карусель, робота в малих групах, акваріум, обговорення проблеми в загальному колі, мікрофон, незакінчені речення, мозковий штурм, навчаючись - вчусь, акваріум, аналіз ситуації, вирішення проблем, дерево рішень, симуляції або імітаційні ігри, спрощене судове слухання, громадські слухання, розігрування ситуації за ролями, займи позицію, зміни позицію, неперервна шкала думок, дискусія, дебати. Використання інтерактивних технологій навчання є сучасним і цікавим методом як для здобувачів вищої освіти, так і для саморозвитку та самовдосконалення викладачів.

Мультимедійні технології застосовують продукти мультимедіа такі, як електронні книги, енциклопедії, бази даних, текстові, графічні, аудіо та відео редактори, анімація. Більшої популярності набувають застосування таких мультимедіа технологій, як комп'ютерні тестуючі програми оцінювання знань студентів, що значно спрощує процес перевірки контрольних робіт, заощаджує час і усуває елемент суб'єктивного підходу.

Одним із напрямком застосування інформаційно-комунікаційних технологій навчання є мережеві технології. Мережеві технології можуть бути використані для спілкування між викладачами та студентами, доступ до потрібної навчальної інформації через мережу Інтернет. Формами мережевої комунікації може бути, наприклад соціальні мережі, електронні пошти, системи on-line спілкування, телеконференції.



До групи мультимедійних методів навчання також можна віднести web-квест – це проблемне завдання з елементами рольової гри, для виконання якого використовуються інформаційні ресурси Інтернету. Результати виконання web-квесту, залежно від навчального матеріалу, можуть бути представлені у вигляді усного виступу, комп'ютерної презентації, буклетів, публікації робіт здобувачів вищої освіти у вигляді web-сторінок і web-сайтів.

Висновки. В представленому дослідженні розглянуті та проаналізовані сучасні інтерактивні та мультимедійні методи навчання дисциплін інформаційного профілю в закладах вищої освіти фізичної культури та спорту, які доцільно застосовувати в умовах дистанційної освіти. Сучасні методи навчання інформатики використовуються багатьма провідними фахівцями, адаптовані під вимоги on-line формату. До найбільш популярних сучасних інтерактивних та мультимедійних методів відносяться комп'ютерні навчальні та тестуючі програми, мультимедійні презентації та відеоролики, робота з мережевими технологіями та web-сайтами.

Список використаної літератури:

1. Ашанін В.С., Філенко Л.В., Нестеренко М.С. Комп'ютерне моделювання моніторингу знань студентів вищих навчальних закладів фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. 5. С. 42-46.
2. Кравченко Л., Скляров Д. Удосконалення сучасної системи підготовки фахівців у вузах фізичної культури засобами комп'ютерних методів навчання і тестування. Молода спортивна наука України. 2001. В.5. Т.1. С. 97-98.
3. Філенко Л.В., Несен О.О. Інформатизація підготовки студентів-гандболістів засобами мультимедійної комп'ютерної програми «Гандбол». Спортивні ігри. 2018. №1(7). С. 54-61.
4. Церковная Е.В., Барыбина Л.Н. Интересы и мотивы студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузах. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2008. 10. С. 135-139.
5. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Physical activity and eating habits among female students from Ukraine. *Health Problems of Civilization*. 2015. 9(2). pp. 5-12. URL: file:///C:/Users/Admin/Desktop/Downloads/HPC_Art_26687-10.pdf
6. Nesen O., Pomeshchikova I., Druz V., Pasko V., Chervona S. Changes of technical preparedness of 13-14-year-old handball players to develop high-speed and power abilities. *Journal of physical education and sport*. 2018. 18(2). pp. 878 – 884. DOI:10.7752/jpes.2018.02130

**Наталія Батєєва, к.фіз.вих., доцент***Київський університет культури**Київ, Україна***Петро Кизім, доцент, Заслужений тренер України***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТАНЦЮ НА ПІЛОНІ

Вступ: Розвиток пілонного спорту в Україні дуже стрімко набирає популярності. На сьогоднішній день танець на пілоні (поул спорт) молодий вид спорту, який базується на аеробних та анаеробних вправах поєднуючи в собі хореографічні рухи з гімнастичними та акробатичними вправами на пілоні (жердині) [1, 2]. Танець на пілоні має наступні рівні складності: 1. Високо на пілоні спортсменом виконуються складні трюки; 2. Спортсмен навколо пілона виконує різноманітні обертання; 3. Виконання у партері — танцювальні елементи, акробатичні вправи, що демонструють гнучкість та пластичність спортсмена [1, 4].

Згідно правил змагань оцінка програми спортсменів має наступні критерії: 1. Техніка. Існує декілька основних складових різновидів елементів: елементи на силу, елементи на гнучкість, динамічні елементи, «крутки» у статиці, динамічні «крутки», стійки; 2. Артистизм - хореографія. Іноді сюди входять акробатичні елементи; 3. Обов'язкові елементи [1, 3].

Аналізуючи виступи спортсменів нового молодого виду спорту «Поул-спорт» приходимо до ствердження, що за контентом змагальної програми та її викладення його також можна віднести до характеристик техніко-естетичних видів спорту, де важлива і техніка виконання і естетичне представлення змагальної композиції, а саме збіжність застосованих компонентів мають ідентичні до контенту різновидів спорту з музичним оформленням. Тільки хореографічна підготовка дає витончені лінії, манеру (стиль) спортсменам техніко-естетичних видів спорту. Велике сплетіння карколомних, складних рухів застосованих у змагальних програмах виокремлюють, як збагачення, хореографічні рухи притаманних лексичному матеріалу та донесення образності драматургії музичного супроводу.

Враховуючи сучасні тенденції розвитку техніко-естетичного виду спорту Pole dance sport це - поєднання танцювальної хореографії, трюків, акробатики, акторської майстерності, який потребує у свою чергу дослідження взаємозв'язку партерного хореографічного руху з його наповненням та з динамічним переходом у різновид елементів виконання на пілоні з диференційними особливостями біомеханічних характеристик, що і стало актуальністю обраної теми.

Мета дослідження: обґрунтувати біомеханічні особливості виконання танцю на пілоні спортсменами віку 10-14 років.

Методи дослідження: в ході роботи ми використали аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз відеоматеріалів змагань Чемпіонатів світу з поул спорту (2021-2022 рр.) категорії «юніор», біомеханічний аналіз контенту змагальної програми.

Результати дослідження та їх обговорення: аналізуючи змагальні програми спортсменів-пілоністів було визначено наступні біомеханічні особливості танцю на пілоні (жердина, стовп, опора). Розгін тіла спортсмена (підготовка опорно-рухового апарату спортсмена до виконання обертів в контакт з пілоном) має ключове значення, який задає темп обертальної дії з різним положенням ланок тіла спортсмена.

Біомеханіка обертальних рухів, їх характеристики дають чіткі уявлення та графіку складової: швидкості, кутового прискорення та імпульсу зусилля. Особливість біомеханічних характеристик виконання вправ на пілоні має напрям синусоїди. Варіювання швидкістю обертальної дії дає підґрунтя для побудови змагальної програми та її структури, емоційного сприйняття виконання складних вправ зі ступенем ризику.

Тільки вивірене, з позиції біомеханіки, виконання спортсменом елементів на пілоні дає невичерпну насолоду від демонстрації зв'язок рухів, переходів в різну висоту, зміну від статичних положень тіла до високої динаміки обертів.

Отже, в результаті проведеного аналізу змагальної діяльності спортсменів-пілоністів категорії «юніор» (10-14 років) з поул спорту було визначено контент змагальної програми (табл.1).



Таблиця 1

Контент змагальної програми спортсменів-пілоністів

№ з/п	Складові змагальної програми	Час виконання, с
1	Факультативне представлення	$t_1 - 14$ с.
2	Мах ногами, хват, переміщення на пілоні	$t_2 - 8$ с.
3	Сальто в VI-у позицію на паркет з контактом з пілоном	$t_3 - 2$ с.
4	Рух (переміщення) по пілону (вверх) до гори, перехід у фіксоване положення тіла вздовж пілона (лицем до пілону)	$t_4 - 5$ с.
5	Мах, поворот на 180° , перехід в статичне положення	$t_5 - 5$ с.
6	Статичне положення з розведеними стопами. Корпус правим плечем паралельно паркету. Взаємодія з пілоном-міцний хват правою та лівою руками.	$t_6 - 3$ с.
7	Зіскок у VI-у позицію ніг	$t_7 - 2$ с.
8	Перший епізод хореографічного втілення з переміщенням по прямолінійному рисунку зліва направо на паркеті	$t_8 - 16$ с.
9	Виконання зв'язки з розгону і в обертовому русі	$t_9 - 14$ с.
10	Рухи на пілоні в повільному оберті та їх зміни через партер	$t_{10} - 28$ с.
11	Другий епізод хореографії з виконанням сальто	$t_{11} - 25$ с.
12	Зв'язка обертів	$t_{12} - 22$ с.
13	Третій епізод хореографії (планка, переворот, мах правою)	$t_{13} - 16$ с.
14	Виконання вправ в обертовому русі	$t_{14} - 32$ с.
15	Рондат, фляк, гранд батман правою, лівою, «крокодил», переворот, фінальна поза	$t_{15} - 24$ с.
Загальна тривалість змагальної композиції:		216 с. = 3 хв. 36 с.

В результаті проведеного аналізу контенту змагальної програми спортсменів-пілоністів було визначено структуру змагальної програми у відсотковому співвідношенні (табл.2).

Таблиця 2

Структура змагальної програми у відсотковому співвідношенні

№ з/п	Складові змагальної програми	%
1.	Виконання елементів на пілоні, з них:	61,1
	факультативне представлення	6,6
	оберти	43,6
	статичне положення	2,7
	махи	5,5
	переміщення	2,7

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



2.	Виконання хореографічних рухів та акробатичних елементів за межами пілону, з них:	38,9
	різностильове хореографічне виконання	33,4
	акробатичні елементи	5,5

Проведений аналіз змагальної програми спортсменів-пілоністів категорії «юніор» дав змогу визначити біомеханічні особливості танцю на пілоні та структуру контенту змагальної програми. Крім того були отримані часові показники складових частин змагальної програми, загальна тривалість якої складала – 216 секунд, з них: виконання обертів (зв'язки з обертами) складає 94 с., статичне положення – 6 с., виконання хореографічних рухів з акробатичними елементами – 84 с., переміщення по пілону та факультативне представлення – 20 с., махи в горизонтальному положенні та їх фіксація – 12 с..

Висновки: Таким чином проведений аналіз відеоряду змагань поул спорту категорії «юніор» показав особливості контенту змагальної програми, де мають місце партерні переміщення спортсменів від одного пілону до другого. Всі переміщення спортсменами виконуються у різностильовому хореографічному напрямку, що збагачує видовищний ряд, а також несе смислову образну характеристику відтворену у музичному супроводі. Аналіз контенту змагальної програми дозволив встановити хореографічну складову змагальної програми поул спорту категорії «юніор» 10-14 років, біомеханічні особливості виконання елементів на пілоні та їх відсоткове співвідношення.

Список використаної література:

1. Драч Т.Л., Цимбалюк О.К. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. Молодий вчений. 2021. № 7(95). С. 6–8.
2. Олейник Г.А. Танец на пилоне : Учебное пособие. Одеса, 2017. 175 с.
3. Федерація поул спорту і повітряної акробатики. URL: <https://www.polesportua.org/mizhnarodni-pravila>.
4. Kartali Iryna Pole-dance fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2018. 417 p.



Яна Жерновнікова, к. пед. н.

Ірина Алексєєва

Яна Алексєнко

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ ТАБЛИЦЬ MICROSOFT EXCEL ДЛЯ ОБРОБКИ СТАТИСТИЧНИХ ДАНИХ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. У процесі роботи вчителю фізичної культури доводиться накопичувати та обробляти велику кількість показників, які потрібно аналізувати і враховувати в процесі підготовки учнів. До таких факторів належать показники фізичної підготовленості, медико-біологічні характеристики, результати психофізіологічних тестів і тому подібне. При цьому відповісти на питання, яким чином слід збирати і обробляти інформацію, допомагає використання математичної статистики. Практично будь-яка експериментальна робота в галузі фізичного виховання завершується статистичною обробкою результатів. У зв'язку з цим у педагога виникає потреба в оволодінні практичними навиками використання комп'ютерних технологій для вирішення основних задач спортивної статистики. Електронні таблиці Microsoft Excel є надійним і перевіреним засобом для їх підготовки. За допомогою використання електронних таблиць процес обробки даних відбувається послідовно, наочно і швидко [5, 6].

Мета дослідження – проаналізувати та систематизувати дані з питань використання електронних таблиць Microsoft Excel для обробки статистичних даних в галузі фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Майбутні вчителі фізичної культури повинні вчитися теоретичному і практичному оволодінню основними методами математико-статистичного аналізу результатів дослідження в фізичному вихованні засобами комп'ютерних інформаційних технологій. Один із засобів, який дозволяє це робити, – електронні таблиці. В ході вивчення дисципліни «Статистична обробка та аналіз інформації» здобувачі освіти навчаються обробляти емпіричні дані, використовуючи можливості програми Microsoft Excel.

Microsoft Excel – програма призначена для обробки статистичних даних. Можливостей пакета аналізу даних Excel достатньо для обробки результатів будь-яких педагогічних досліджень [4].

Для вирішення дослідницьких завдань за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel в галузі фізичного виховання найчастіше використовують такі методи математичної статистики:

1. Описова статистика – засіб аналізу для створення одновимірного статистичного звіту, що містить інформацію про центральну тенденцію і мінливість вхідних даних.
2. Т-тест – вид аналізу який використовується для перевірки середніх для різних типів генеральних сукупностей.
3. Двохвибірковий F-тест – застосовується для порівняння дисперсій двох генеральних сукупностей.
4. Кореляційний аналіз застосовується для кількісної оцінки взаємозв'язку двох наборів даних, представлених в безрозмірному вигляді.
5. Лінійний регресійний аналіз полягає в підборі графіка для набору спостережень за допомогою методу найменших квадратів. Регресія використовується для аналізу впливу на окрему залежну змінну значень однієї або більше незалежних змінних.

6. Дисперсійний аналіз використовується для перевірки гіпотези про подібність середніх значень двох або більше вибірок, що належать одній і тій же генеральній сукупності. Цей метод поширюється також на тести для двох середніх (до яких відноситься, наприклад, t-критерій) [1, 2, 3].

Висновки. Використання електронних таблиць Microsoft Excel при вирішенні питань проведення науково-дослідної роботи в галузі фізичного виховання сприяє підвищенню ефективності обробки емпіричних даних та кількісному аналізу результатів експериментальних досліджень.

Список використаної літератури.

1. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Системно-інформаційні основи наукових досліджень в фізично-

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



му вихованні та спорті : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2019. 78 с.

2. Бахрушин В. Є. Методи аналізу даних : навчальний посібник для студентів. Запоріжжя : КПУ, 2011. 268 с.

3. Жерновнікова Я. В. Підготовка майбутніх психологів до вирішення дослідницьких завдань за допомогою регресійного аналізу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. 2023. Вип. 8 (168)23. С. 62–65.

4. Ільків О. С., Вацеба О. М. Підготовка студентів до майбутньої інноваційної діяльності на навчальних заняттях з комп'ютерної техніки і математичної статистики. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. №. 143. С. 43-48.

5. Куцай О. Використання електронних таблиць Microsoft Excel в управлінні процесом фізичного виховання студентів Луцького національного технічного університету. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2011. №. 3 (15). С. 70-75.

6. Сяська Н. А. Використання методів математичної статистики у фізичному вихованні і спорті засобами новітніх інформаційних технологій. Інноватика у вихованні. 2016. №. 4. С. 257-264.



Юлія Петренко, к.пед.н., доцент¹
Володимир Ашанін, к.ф.-м.н, доцент¹
Юрій Петренко, ст. викладач²

¹Харківська державна академія фізичної культури

м. Харків, Україна

²Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна

м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ІМЕРСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Вступ. В сучасному світі інформаційні технології стають необхідністю в усіх сферах життя людини, освіта майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту – не є винятком. Використання інформаційних технологій в освітньому процесі не лише розширює доступ до знань, але й удосконалює сам спосіб навчання, створюючи нові можливості для інтерактивності та індивідуалізації навчання.

У наш час, коли виклики та можливості розподілені глобально, дистанційна освіта стає ключовим елементом при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Цей підхід дозволяє поєднати теоретичні знання з практичними навичками, забезпечуючи студентам гнучкість у вивченні курсів дисциплін не обмежуючи їх географічними межами. Саме залучення імерсивних технологій у процес дистанційного навчання при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту дозволяє підвищити мотивацію студентів до отримання нових знань та рівень професійної компетентності.

Мета дослідження. Визначення впливу імерсивних технологій на підготовку фахівців з фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури. Огляд існуючих досліджень щодо використання імерсивних технологій при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури і спорту повинна базуватися на використанні новітніх інформаційних технологій. Серед цих технологій особливе місце займають імерсивні технології, які не лише трансформують процес дистанційного навчання, але й відкривають нові перспективи для формування професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Поняття імерсивності розуміється як характеристика технології або досвіду, що викликає враження повного занурення користувача в оточуючий його світ. Це означає створення наочного, реалістичного відчуття присутності в іншому середовищі, наприклад віртуальному. Існує кілька видів імерсивних технологій: віртуальна реальність (VR), розширена реальність (AR), змішана реальність (MR), 360-градусні відео та фотографії та звукові технології віртуальної реальності.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду дає можливість зазначити, що проблемами використання і впровадження інформаційних, а зокрема імерсивних технологій в освіті вчені займаються близько останніх 20 років як в Україні так і за кордоном [1]. Проте, питання використання їх при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту у наукових працях розкрито не в повній мірі, що потребує додаткового опрацювання та деталізації згідно напрямків підготовки та циклу дисциплін, що вивчаються [2, 3, 4, 5, 6].

Висновки. Імерсивні технології навчання уже зараз формують новітню систему освіти, як кардинально новий підхід до надання та засвоєння навчально-методичного і наукового матеріалу, що можуть стати основним інструментом у системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Тому впровадження імерсивних технологій дозволяє сприймати навчальний матеріал через органи чуття, що значно покращує практичний результат на навчальних заняттях, позитивно впливає на розвиток когнітивних навичок та формує потребу до пізнання.

Список використаної літератури.

1. «Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів І Науково-практичної конференції з міжнародною участю / упоряд.: Н.В. Сороко, О.П. Пінчук, С.Г. Литвинова. Київ : ІІТЗН НАПН України, 2021. 169 с.
2. Петренко Ю.М., Петренко Ю.І., Дудник Ю.М., Чернишов В.О. Перспективи використання ін-



формаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2017. – С. 75-77.

3. Ярмоленко М., Шинкарук О., Максименко В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022. (2(146)), 143-147. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).31)

4. Denysova L., Byshevets N., Shynkaruk O., Imas Ye., Suschenko L., Bazylchuk O., Oleshko T., Syvash I., & Tretiak O., "Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport", *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. 20(1), 324 – 330.

5. Petrenko Y.I., Zigunov V.M., Balashov D.I., Bermudes D.V., Shyshenko I.V., "Use of the software biomechanics in physical culture and sports specialists' preparation". In: 42nd International Convention on Information and Communication Technology, Electronics and Microelectronics, MIPRO, 2019. pp. 795-799. doi: 10.23919/MIPRO.2019.8757068.

6. Filenko L., Ashanin V., Basenko O., Petrenko Y., Poltoratska G., Tserkovna O., Kalmykova Y., Kalmykov S., Petrenko Y. «Teaching and learning informatization at the universities of physical culture». *Journal of Physical Education and Sport*, 2017. 17(4), 2454-2461.



Наталя Абдула

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

СПА ТЕХНОЛОГІЇ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Вступ.

Рекреаційна діяльність передбачає комплексне використання методик покращення та підтримки здоров'я, гарного самопочуття, реалізації принципів якісного життя й складається з наступних компонентів: дієтології, різних рекреаційних програм, психологічної релаксації, комфортних фізичних навантажень, включно із спортивно-оздоровчими заняттями, доглядом за тілом і зовнішністю та інших форм оздоровлення [1, 3].

СПА – це комплексні розслаблюючі процедури, спрямовані на оздоровлення, розслаблення та лікування організму людини, його перезавантаження та профілактику багатьох захворювань та проблем. Ефект після СПА виявляється як на духовному, так і фізичному рівні. СПА допомагає зняти стрес, отримати задоволення, відволіктися від важких буднів на кілька годин, відпочити і відновити сили [2].

Тому дослідження впливу даного засобу рекреації є достатньо актуальним, особливо для населення, яке знаходиться в постійному стресі.

Мета дослідження.

Вивчити сучасні підходи щодо застосування СПА-технологій в рекреаційній діяльності.

Методи дослідження.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Основна мета СПА – одночасне розслаблення та оздоровлення. Під час проведення процедур може використовуватись професійна SPA-косметика високої якості з гіпоалергенними властивостями. Основні програми, які практикуються в даний час, призначені для тіла, рук, ніг, обличчя та волосся.

СПА процедури, користь яких безперечна, допомагають впоратися зі стресом, безсонням та є джерелом життєвих сил, що в свою чергу підвищують сенс життя. Переваги СПА полягають у тому, що на відміну від лікувальних методик такі процедури приємні та приносять задоволення.

Під час використання СПА процедур людина отримує задоволення та позитивний ефект для роботи органів і систем організму, таких як:

- поліпшення роботи лімфатичної системи;
- насичення тканин киснем;
- омолодження шкіри, позбавлення від тьмяності, в'ялості, зморшок;
- звільнення від набрякlostі;
- корекція фігури, відновлення форм;
- позбавлення від зайвих кілограмів, целюліту без виснажливих дієт і важких тренувань;
- уповільнення процесів старіння;
- усунення синдрому хронічної втоми;
- підвищення м'язового тону.

СПА програми, які пропонуються сьогодні в салонах, Wellness-центрах, клініках покращують стан людини, як зовні, так і внутрішньо. Серед важливих для здоров'я ефектів СПА-терапії виділяють:

- підвищення імунітету без застосування медичних препаратів;
- позбавлення від депресії;
- нормалізацію кровотоку;
- природний висновок токсинів;
- стимуляцію обміну речовин;
- активізацію процесів регенерації на клітинному рівні.

Висновки.

Таким чином, СПА процедури є невід'ємною частиною у процесі оздоровлення населення, особливо для людей, які ведуть малоактивний спосіб життя. Також СПА технології є ефективним засобом від безсоння, депресії, занепаду сил, захворювання шкіри, розладів нервової системи тощо.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Список використаної літератури:

1. Соверда І.Ю., Ткачук В.П., Пасічник Л.В. Характеристика спектру надання "spa" та "wellness" послуг у фітнес-індустрії. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29; 31: 147-152.
2. Чеховська Л.Я., Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2(58):107-112.
3. Greenberg J, Dintiman G, Oakes B. Physical fitness and wellness: changing the way you look, feel, and perform. Danvers, MA: Human Kinetics. 2004. URL: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))).



Олена Аносова, к.е.н.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК СУТТЄВІ СКЛАДОВІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Виявлення ролі фізичної культури в соціалізації особистості в нашій країні завжди було предметом інтенсивного дослідження вчених і пов'язувалося, перш за все, з осмисленням сутності фізичного виховання, а пізніше і фізичної культури в цілому. Трактуючи соціалізацію, як процесу активного становлення особистості історично і культурно обумовленим аспектом, в епоху науково-технічного прогресу набуває специфічних рис: змінюються і ускладнюються критерії соціальної зрілості, відбувається ускладнення самих інститутів соціалізації, змінюються співвідношення всіх видів і форм виховання, характер взаємин між поколіннями і та ін. [2, с. 21]. У спеціальній літературі наводяться численні дані про те, що залучення молоді в спортивну діяльність виступає ефективним засобом профілактики девіантної поведінки.

Метою є аналіз наукової літератури щодо впливу фізичної культури і спорту на процес соціалізації молоді.

Результати дослідження.

Фізична культура і спорт дедалі більше проникають у повсякденну життєдіяльність всіх верств населення. З'являється нагальна необхідність проведення спеціальних наукових досліджень з метою вивчення ефективності впливу фізкультурно-спортивної діяльності на процес формування фізкультурних потреб, мотиваційно-ціннісних орієнтацій як окремої особистості, так і різних соціальних груп, серед яких найбільший інтерес для нас представляє учнівська молодь. У цьому сенсі можна говорити про те, що спортивна діяльність надає молоді сильніший вплив, ніж інші форми соціалізації. З урахуванням цього аналіз спорту як сукупності специфічних громадських відносин дозволяє виявити його сутність і знайти місце у суспільному житті» [1].

Проблеми соціалізації особистості залишатимуться актуальними у будь-якому етапі розвитку цивілізації. Ці питання особливо гостро постають перед сучасним українським суспільством, яке переживає економічну, політичну, культурну і, відповідно, соціальну кризу. Усі ці аспекти прямо впливають на процес формування особистості.

Шлях інтеграції людини в соціум отримав у філософів, психологів і соціологів назву – соціалізація (Н.В. Андрєєнкова, Л.П. Буєва, І.С. Кон, В.Е. Кемеров, А.Н. Леонтьєв, Б.Д. Паригін). Зіставлення позицій даних вчених дозволяє стверджувати, що соціалізація – це процес становлення індивіда особистістю через залучення до тих культурних і соціальних цінностей і відносин, які складають основу суспільного буття [4].

Слід визнати, що в сучасному суспільстві місце фізичної культури в системі культурних цінностей наразі не відповідає її справжньому значенню як одного з ключових факторів соціалізації особистості. Розуміння фізичної культури як важливої суспільної та індивідуальної цінності, а також як засобу соціалізації, може слугувати суттєвим імпульсом для активізації розвитку фізичної культури. Це може викликати нові тенденції у формуванні громадської свідомості і особистісних мотивацій, сприяючи активному усвідомленню цінностей фізичної культури як суспільством, так і окремою особистістю [5].

Виходячи з цього, досліджуючи характеристичні соціальні відносини у сфері спорту, слід відокремити теоретико-методологічні передумови та чинники, що сприяють ефективній соціалізації учнівської молоді: [3].

- становлення спортивної культури учнів, визначення, відбір та подальша орієнтація спортивних талантів розуміються як основа для постановки цілей при проектуванні педагогічних технологій;
- забезпечення ефективної комплексної реалізації освітньої, виховної і здоров'яформуючої функції процесу фізичного виховання як пріоритетного напрямку спортивноцентрованих занять;

Підводячи підсумки, можна вивести формулу здоров'я нації та світового благополуччя, найважливішим якої буде фізична культура і спорт. Безперечно актуальність набуває вивчення здоров'я людини як соціальної цінності, що дозволяє з'ясувати його політичний, економічний, естетичний, моральний і психофізіологічний зміст. Підсумки аналізу деяких методологічних питань, пов'язаних із розкриттям сутності фізичної культури та ролі особистості у соціалізаційному процесі, можна сформулювати кілька

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



тверджень: фізична культура, як складний соціокультурний явище, є невід'ємною частиною загальної культури людства; фізична культура грає значущу роль у самореалізації особистості, створюючи умови та фактори для їхнього соціального розвитку.

Список літератури:

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми. ФОП Цьома С.П.. 2016. 204 с.
2. Базилевич В. Інтелектуальна діяльність в контексті глобалізаційних процесів. Вища школа. К. 2008. № 2. С. 26-33.
3. Баштовенко О. А., Голуб Л. О., Замашкіна О. Д., Житомирський Л. О., Корносенко О. К., Ніфака Я. М., Свєртнєв О. А., Тараненко І. В., Фурдуй С. Б., Ярчук Г. В.; за заг. ред. С. Б. Фурдуй Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури : монографія. Ізмаїл. ІДГУ, Полтава ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2019. 222 с.
4. Фурдуй С. Б. Соціалізація особистості: навчально-методичний посібник. Ізмаїл:ІДГУ, 2016. 141 с.
5. Алексеєнко Т. Ф. Мотивація соціальної поведінки та механізми її формування. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць / Ін-т проблем виховання АПН України. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2010. Вип. 14, кн. І. С. 13–14.



Тетяна Гулько

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ

Вступ. Особливої актуальності набуває проблема оптимізації рухової активності студентів в умовах цифровізації суспільства, коли використання гаджетів призводить до гіподинамії та малорухливого способу життя. Практичне вирішення цієї проблеми вбачаємо в організації навчально-тренувального процесу спортивних секцій в межах реалізації комплексної програми соціально-економічного розвитку суспільства, залучення молоді до спорту через популяризацію здорового способу життя і фізичного загартовування, досягнення спортивних результатів.

Мета дослідження полягає у виокремленні та науковому обґрунтуванні педагогічних умов і способів оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій.

Методи дослідження. Методологія наукового дослідження базується на системі методологічних положень, які базуються на застосуванні компететнісного, синергетичного, системного та аксіологічного підходів до організації навчально-тренувального процесу студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Науково-педагогічний пошук дослідження був спрямований на оптимізацію рухової активності студентів засобами спортивних тренувань. Досліджено, що нині в системі фізичної культури та спорту існує суттєвий резерв, який слід активно використовувати в умовах навчально-тренувальної практики. До таких резервів відносимо педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу в системі підготовки студентів, що включає загально-педагогічні положення, дидактичні принципи педагогічної діяльності тренера-викладача, а також створення таких педагогічних умов, які б оптимізували рухову активність студентів засобами спортивного тренування.

Педагогічні умови оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій ЗВО розглядаємо як систему заходів, спрямованих на ефективне спортивне тренування молоді. Адже, діяльність викладача-тренера є, перш за все, педагогічною, тобто такою, що спрямована на організацію навчально-тренувального процесу в його логічній послідовності, програмності та системності [1; с. 64].

Під час дослідження виявлені педагогічні умови оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій ЗВО (рис. 1).

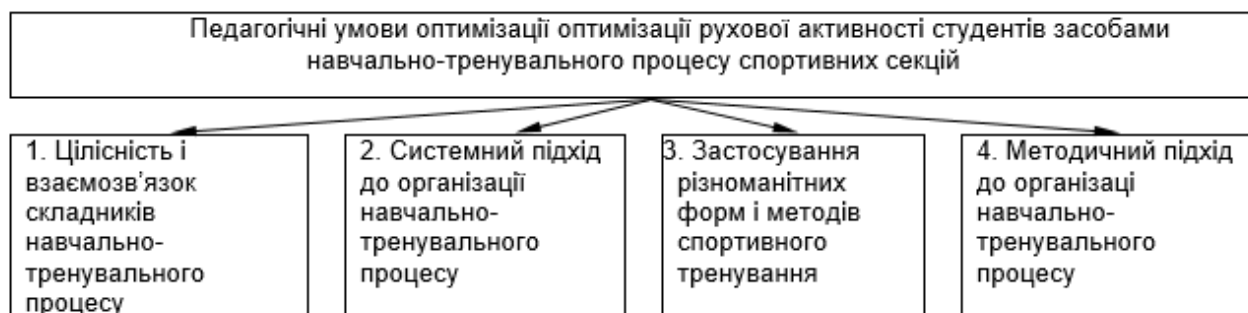


Рис. 1. Педагогічні умови оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій

1. *Цілісність і взаємозв'язок складників навчально-тренувального процесу.* Ця умова передбачає цілісне охоплення процедурою вибору усіх суттєвих складників навчально-тренувального процесу, а не окремих із них. Цілісний підхід дозволяє викладачу-тренеру уникнути однобічності вибору, робить його обґрунтованим, а не лише механічним.

2. *Системний підхід до організації навчально-тренувального процесу* передбачає необхідність

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



виявлення з боку викладача-тренера системного підходу до цього процесу. Відомо, що в сучасній практиці спортивного тренування не має єдиної і універсальної структури навчально-тренувального процесу, яка була б здатною вирішувати всі дидактичні та тренувальні завдання в повній мірі. Функція тренера полягає у реалізації завдань навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів, щоб, використовуючи інформацію про призначення засобів, методів і форм спортивного тренування, обґрунтовано вибрати структуру навчально-тренувального процесу (мікроцикл, мезоцикл, макроцикл), враховуючи при цьому особливості конкретного контингенту та зміст тренувального процесу [2, с. 57].

3. *Застосування різноманітних форм і методів спортивного тренування.* Ця педагогічна умова підкреслює важливість застосування різноманітних форм і методів спортивного тренування, що є важливим елементом новизни, умовою всебічного розвитку спортсменів, засобом, який дозволяє враховувати специфіку різних аспектів фізичної підготовленості спортсмена.

4. *Методичний підхід до організації навчально-тренувального процесу.* Дана педагогічна умова визначає необхідність динаміки у виборі підходів до організації навчально-тренувального процесу, про-яв викладачем-тренером творчості, інноваційної активності, врахування нових сучасних умов визначення змісту і технології спортивного тренування. Ця умова виключає з практики застосування репродуктивних підходів і шаблонів в організації навчально-тренувального процесу [3, С. 222].

Висновки. Дотримуючись педагогічних умов оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій ЗВО, зможемо досягти успіхів і покращити ментальне здоров'я студентів.

Список використаної літератури

1. Гулько Т.Ю. Превентивне виховання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «фізична культура і спорт». *Сучасні виклики та актуальні проблеми науки, освіти, технологій і суспільства*: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Ізмаїл, 6 жовтня 2023 р.): у 2 ч. Ізмаїл: ЦФЕНД, 2023. Ч. 2. С. 63–65.

2. Hulko T.Yu., Yopa T.V., Kravchenko M.V. Training of specialists in physical culture and sports in the conditions of sustainable development of society. *Scientific forum: theory and practice of research: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference*, October 6, Valencia, Kingdom of Spain: International Center of Scientific Research. 2023. P. 57–60.

3. Rybalko L. & Yopa T., Hulko T. Education of students based on the principles of sustainable development education. *Modern approaches to ensuring sustainable development*: Collective monograph. Edited by Valentyna Smachylo and Oleksandr Nestorenko, The University of Technology in Katowice Press. 2023. P. 220–239.



Євгенія Захаріна, д.пед.наук, професор

Національний університет «Запорізька політехніка»

Запоріжжя, Україна

Аліса Захаріна, к.пед.наук

Український гуманітарний інститут

Буча, Україна

АНАЛІЗ УПОДОБАНЬ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ВИБОРУ ПРІОРИТЕТНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Найбільшу тривогу викликає високий рівень смертності серед працездатного населення, яке є основним трудовим та ресурсним потенціалом держави та здоров'я якого є необхідною умовою економічного розвитку суспільства. Однією із глобальних проблем медицини є значне перевищення чоловічої смертності над жіночою. Проблема збереження та зміцнення здоров'я громадян зумовлює на-самперед необхідність теоретичного осмислення поняття «здоров'я» та актуальність проведення комплексних наукових досліджень на державному, міжгалузевому рівні за участю фахівців з різних галузей знань [1].

Ціннісні пріоритети у виборі видів рухової активності та провідна мотивація особистості чоловіків другого періоду зрілого віку визначають специфіку проблемного поля та суттєво впливають на ефективність занять. Врахування ціннісно-мотиваційних особливостей особистості при побудові занять оздоровчим фітнесом дозволить якісніше вирішувати завдання корекції фізичного стану досліджуваного контингенту.

Мета дослідження. Визначення уподобань чоловіків другого періоду зрілого віку до вибору пріоритетних видів рухової активності.

Методи дослідження. Для нашого дослідження ми обрали такі методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення, систематизація даних мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Для характеристики досліджуваного контингенту (60 чоловіків другого періоду зрілого віку 40-50 років), який взяв участь у цих дослідженнях, ми виявили їх соціально-психологічний портрет.

Результати соціологічних досліджень, проведених із чоловіками другого зрілого віку, дозволив встановити, що 18,3 % опитаних чоловіків другого періоду зрілого віку мали досвід організованих занять фізичними вправами лише у процесі навчання, 70 % – займалися самостійно лише 13,3 % регулярно [2].

На запитання «Скільки годин на тиждень Ви приділяєте спеціально організованій фізичній активності?» відповіді респондентів розподілилися так: 11,6% приділяють менше 1 години; 1-3 години приділяють 23,3% респондентів, 4-6 годин – 28,3%, 7-10 годин – 30%, понад 10 годин – 6,8% чоловіків другого періоду зрілого віку. Звертає увагу, що рухова активність понад дві третини респондентів нижча за встановлені фізіологічні норми. Чоловіки другого періоду зрілого віку переважно обирають індивідуальні (персональні) заняття фізичними вправами під керівництвом інструктора – 46,6 %, самостійно віддає перевагу 38,3 % опитаних, заняття групового формату є кращими для 15,1 % респондентів. 48,4% респондентів вважають за краще займатися на базі фітнес-центру (у закритих приміщеннях), 51,6% пріоритетними при виборі занять вказали можливість займатися на свіжому повітрі, що узгоджується з останніми світовими тенденціями до організації оздоровчих занять.

Вивчення спрямованості рухової активності членів фітнес-клубів дозволило виявити, що у тих, хто займається існують певного роду фітнес-пріоритети. В результаті дослідження встановлено, що пріоритетними видами рухової активності осіб другого зрілого віку є силові тренування (58,3 %); спортивні ігри (футбол, волейбол, настільний теніс, більярд, боулінг) – 41,6%; оздоровче плавання 38,3%; оздоровчі біг, ходьба (36,6%); їзда велосипедом (25 %).

Також великий відсоток респондентів відмінив свою прихильність до занять рухової активністю оздоровчо-рекреаційної спрямованості в період відпусток, так, зимові види відпочинку (катання на гірських лижах) віддають перевагу 43,3 % респондентів, літні – 55 % (відпочинок на воді, риболовля та охота).

Великої кількості респондентів подобаються заняття, що проводяться на свіжому повітрі. На дум-

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



ку респондентів, різноманітні фізичні вправи та цілеспрямовані рухові дії мають великий оздоровчий вплив на організм людини, сприяють поліпшенню його функціонального стану, активізують нервову систему та формують руховий апарат, нормалізують обмін речовин.

Істотних відмінностей у віковому аспекті у виборі пріоритетних видів рухової активності не виявлено.

Так, у чоловіків із збільшенням віку зменшується потреба у руховій активності, але при цьому збільшується бажання підвищити фізичну підготовленість, оптимізувати масу тіла, а також з'являється більше бажання змінювати повсякденну обстановку. Цільова спрямованість занять, обумовлена необхідністю профілактики захворювань (дотримання рекомендацій лікаря) характерна в основному для чоловіків у віці після 45 років (6,6%).

Висновки. Таким чином, аналіз уподобань чоловіків другого періоду зрілого віку у виборі спрямованості рухової активності, її цільової спрямованості дозволив визначити пріоритетні види рухової активності та основні мотиви занять.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.
2. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Апайчев Олександр Валентинович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2016. .- 23 с.



Ірина Латвинська, аспірант, Галина Артем'єва, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ TRX НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЖІНОК 34-42 РОКІВ

Вступ. У сучасних соціально-економічних умовах спостерігається зниження рівня здоров'я жінок зрілого віку. Ряд досліджень показують, що однією з причин є низька фізична підготовленість, обумовлена слабкою мотивацією до занять фізичними вправами [1, 3, 4]. У даний час цю проблему можна вирішити завдяки заняттям оздоровчим фітнесом.

Сьогодні у фітнес клубах серед жінок зрілого віку користуються попитом програми з використанням обладнання TRX [2, 3, 4]. Дані програми розширюють спектр засобів оздоровчого впливу на функціональні системи організму та розвиток фізичних якостей жінок. Однак, незважаючи на популярність даних програм спостерігається їх недостатня теоретико-методична обґрунтованість, що зумовлює актуальність обраної теми.

Мета дослідження. Проаналізувати зміну показників фізичної підготовленості жінок 34-42 років під впливом занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел, педагогічне спостереження та тестування, медико-біологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент проводився на базі фітнес-клубів «Територія Fitness» та складався з констатувальної, формувальної та контрольної частин. Констатувальна частина експерименту проводилась з метою визначення фізичної підготовленості жінок 34-42 років [5, 6]. Далі за однорідністю ознак були сформовані дві групи - контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ), по 46 осіб у кожній. На етапі проведення формувальної частини експерименту була побудована фітнес-програма оздоровчих тренувань з використанням обладнання TRX для жінок ЕГ. КГ займалась за уніфікованою методикою. Кількість та тривалість занять в обох групах була однаковою. Наприкінці було проведено контрольне тестування та порівняльний аналіз досліджуваних показників у жінок КГ та ЕГ. Результати представлені у таблиці 1.

Протягом педагогічного експерименту внутрішньогруповий приріст показників фізичної підготовленості жінок ЕГ складає діапазон 12 % - 93 %, у жінок КГ діапазон приросту аналогічних показників коливається у межах від 11 % до 43 %. Достовірні зміни показників фізичної підготовленості у жінок КГ відбулись у всіх тестах, крім тесту Купера та нахилу тулуба вперед з положення сидячи. У жінок ЕГ - зміни відбулись в усіх тестах крім тесту Купера (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості жінок 36-40 років протягом педагогічного експерименту, (n=92)

Тести		Контрольна (n=46)		Експериментальна (n=46)		t	P
		$\bar{X} \pm m$	Приріст, %	$\bar{X} \pm m$	Приріст, %		
Проба Яроцького	В	20±0,97	20	20±0,95	35	2,12	<0,05
	К	24±1,01*		27±1,06**			
Силовий індекс, %	В	42±1,55	12	42±1,55	21	2,17	<0,05
	К	47±2,16*		51±2,35**			
Тест Купера, км	В	1,8±0,07	11	1,8±0,07	12	0,7	>0,05
	К	2±0,07		2,07±0,07			
Нахил тулуба вперед сидячи на підлозі, см	В	10±0,37	20	11±0,36	54	2,12	<0,05
	К	12±0,35		17±0,33*			

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Утримання тулуба із положення лежачи на животі, с	B	33±0,04	15	31±0,03	23	2,44	<0,05
	K	38±0,12*		38±0,12*			
Згинання/розгинання рук в упорі лежачи, рази	B	14±0,39	43	14±0,39	93	2,45	<0,05
	K	20±0,43*		27±0,45**			
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хвилину, рази	B	34±1,57	18	34±1,55	30	2,11	<0,05
	K	40±1,49*		44±1,49**			

Примітка: B – вихідні дані; K – контрольні дані; * - достовірність відмінностей при $p < 0,05$; ** - достовірність відмінностей при $p < 0,01$

Міжгруповий порівняльний аналіз контрольних показників фізичної підготовленості вказує на достовірні відмінності майже у всіх показниках жінок ЕГ у порівнянні з показниками жінок КГ при $p < 0,05$.

Висновки. 1. Протягом педагогічного експерименту визначена позитивна динаміка змін показників фізичної підготовленості жінок КГ та ЕГ, що вказує на ефективність впливу засобів оздоровчого тренування з використанням обладнання TRX. 2. Міжгруповий порівняльний аналіз результатів контрольного тестування вказує на більш суттєвий вплив експериментальної фітнес програми.

Список використаної літератури.

1. Артем'єва Г., Латвинська І., Мошенська Т. Вплив занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX на показники функціонального стану жінок 30-35 років // Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 2021 р., 2 грудня. Харків, 2021. С. 8-11.
2. Артем'єва Г., Латвинська І., Рудь Д. Використання обладнання TRX для розвитку силових здібностей у оздоровчому фітнесі. VI International Scientific and Practical Conference «Innovations and prospects of world science» Vancouver 2-4 february 2022. P. 319-325.
3. Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, та ін. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 196 с.
4. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 30-36.
5. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посіб. Миколаїв: УДМУ; 2001. 360 с.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ; 2010. 776 с.



Катерина Мулик

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ВПЛИВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Вступ. В останні роки багато уваги приділяється здоровому засобу життя студентів. Потрібно чітко розуміти, що немає здорового способу життя, як якоїсь особливої форми життєдіяльності поза життя в цілому.

Охорона та зміцнення здоров'я студентства в основному визначається способом життя. Підвищена увага щодо нього проявляється лише на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання.

Спосіб життя студенту не можна нав'язати ззовні. Студент, вже як сформована особистість, має реальну можливість вибору значимих для неї форм життєдіяльності. Маючи певну автономність і цінність, кожна особистість формує свій спосіб дій і мислення. Особистість здатна впливати на зміст і характер життя групи, колективу, у яких перебуває.

Мета дослідження – визначити вплив активного відпочинку на здоров'я студентів.

Методи дослідження.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Прийнято виділяти активний та пасивний відпочинок. Якщо відчувається втома після фізичної роботи, відпочинок може принести хороший здоровий сон. Але коли фізична втома пов'язана з перенапругою м'язів, що викликано роботою в одному положенні, виконанням одноманітних рухів і т.д., для повноцінного відпочинку необхідно вміти розслаблювати ті групи м'язів, які зазнають найбільшої напруги протягом дня.

Активний відпочинок передбачає різну діяльність, відмінну від тієї, що викликала стомлення. Для здобувачів вищої освіти, які тривалий час займаються розумовою працею, відпочинок має включати значною мірою фізичне навантаження. Перевага активного відпочинку полягає в тому, що він підтримує і навіть підвищує працездатність людини та покращує її фізичне та психічне здоров'я. Будь-який рух, будь-яка активність, розумова та фізична, це не тільки витрата енергії, а й її накопичення. Під час рухової активності підвищується частота дихання та робота серця, насичуючи киснем і поживними речовинами тканини людини. Тобто організм сам собі повертає витрачену енергію. Крім того, від працюючих м'язів до кори головного мозку надходять імпульси, які підтримують тонус кіркових структур та підкіркових утворень, забезпечуючи нормальну роботу дихального та судинно-рухового центрів та всього організму в цілому.

Активний відпочинок – це хороший спосіб збереження та відновлення здоров'я, підтримки активності і працездатності. У похідних умовах можна отримати регулярні тренувальні навантаження, загартовування, поліпшити фізичний розвиток.

Один із видів активного відпочинку, що сприяє зміцненню здоров'я та збільшенню тривалості життя – спортивно-оздоровчий туризм.

Спортивно-оздоровчий туризм – явище багатоліке і багатогранне, оскільки за широтою спектра позитивного впливу на людину важко знайти інший такий вид відпочинку і спорту.

Висновки.

Спортивно-оздоровчий туризм, як один з видів активного відпочинку, дозволяє усунути або послабити вплив на людину несприятливих факторів повсякденної дійсності (нервово-емоційного перевантаження, гіпокінезії, надлишкового нераціонального харчування і т.д.).

Ефективному відпочинку та оздоровленню учасників рекреаційно-туристської діяльності сприяє, по-перше, забезпечення достатньої м'язової активності, усунення несприятливих наслідків «м'язового голоду» з тренуванням основних функціональних систем, що забезпечують працездатність організму: серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової, нервово-ендокринної та ін.; по-друге, крім фізичного навантаження помірного обсягу та інтенсивності оздоровчим ефектом володіє сама по собі зміна обстановки і позитивний емоційний фон від спілкування з природою і приємною компанією; по-третє, оздоровленню учасників походу сприяють, самі рекреаційні природні ресурси, такі як помірне перебування



на сонці, чисте повітря і вода, вплив фітонцидів в сосновому бору та ін. Очевидний, і вплив водно-повітряних процедур в похідних умовах, що загартовує.

Литература

1. Абрамов В., Булашев А. **О концепции развития спортивно-оздоровительного туризма в Украине** // Туризм і краєзнавство: зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2013. Вип. 21. **С. 207-210.**
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. К. : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
3. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП **Бровін А.В.**, 2015. 418 с.



**Олена Согоконь, к.пед.н., доцент
Олександр Кириленко, ст.викладач**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Полтава, Україна*

ІННОВАЦІЙНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛТАВЩИНИ

Вступ. У сучасних умовах інтеграції України в європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність підвищення викладання фізичного виховання в навчальних закладах для оволодіння сучасними методиками роботи та впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій. Виходячи з цього, стратегічним завданням реформування вищої освіти України є трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту вищої освіти та наповнення його інноваційними методиками викладання, підвищення зацікавленості студентської молоді у якості навчання, заохочення кожного здобувача вищої освіти до активної пізнавальної діяльності на підставі посилення ролі навчально-оздоровчої роботи.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді, упровадження якої надасть можливість сформувати у здобувачів вищої освіти знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям та підготувати їх до високопрофесійної діяльності (Ю. Вихляєв, Г. Грибан, О. Дубогай, М. Дутчак, Е. Єгоричева, Л. Іванова, І. Ляхова, Ж. Малахова, М. Носко, Л. Сущенко та ін.). Практичне використання фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах вищої освіти представлено в роботах таких вітчизняних науковців: О. Антонова, В. Беспалько, О. Булгаков, І. Дичківська, В. Євдокімов, М. Кларін, О. Когут, Н. Москаленко, А. Нісінчук, К. Пацалюк, О. Пехота, Г. Селевко, С. Сисоєва та інших авторів. Стрімкий розвиток фізкультурно-оздоровчих технологій ставить перед освітою нові завдання, які вимагають перегляду змісту освіти, форм, методів та прийомів навчання.

Мета дослідження. Розробити прийоми активізації інтересу студентської молоді до систематичних занять фізичним вихованням і спортом завдяки впровадженню фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах вищої освіти Полтавщини.

Методи дослідження. Фізкультурно-оздоровчі технології становлять основу для здорової й міцної української нації. У нашій роботі ми застосовуємо такі методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз документальних матеріалів, соціологічні (анкетування, експертне опитування), педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи дослідження психоемоційного стану, рухової активності, соматичного здоров'я, математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Активність студентів на заняттях фізичного виховання залежить, передусім, від їхнього інтересу до виконання фізичних вправ, які повинні бути цікаві, різноманітні та носити оздоровчий характер.

За даними психологів, інтерес становить три компоненти:

1. Теоретичні знання, якими володіє молодь в спортивній сфері;
2. Практична діяльність, яка становить основу рухової діяльності;
3. Емоційне задоволення, підвищений інтерес, зацікавленість, яке відчуває молодь від спортивних результатів.

Педагогічні спостереження показали, що на заняттях фізичної культури особлива увага приділяється одному компоненту фізичного виховання – практичній діяльності. Теоретичним знанням і емоційному задоволенню приділяється значно менше уваги. Для здобувачів вищої освіти велику роль відіграє викладач фізичної культури, який повинен стати прикладом для наслідування та мотиватором до систематичних занять. На думку студентської молоді, для підвищення інтересу до фізичного виховання необхідно покращити матеріально-технічну базу, застосовувати елементи інноваційних видів спорту, впроваджувати сучасні змістові модулі, що вивчаються в НУШ, організовувати спортивні секції в позанавчальний час.

Нами розроблені прийоми виховання інтересу студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



діяльності:

- оновити навчальні та робочі програми з фізичного виховання, які в обов'язковому порядку повинні нести оздоровчу спрямованість, враховуючи інтереси та уподобання здобувачів вищої освіти, відповідність кліматичним, природним та регіональним традиціям;
- упроваджувати інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології у навчальний процес, що будуть сприяти стійкому інтересу та мотивації до систематичних занять;
- вивчати сучасні дослідження даної оздоровчої технології з метою теоретичного аналізу та узагальнення системних механізмів впливу на різні функціональні та діяльнісні показники організму;
- досліджувати вплив фізкультурно-оздоровчих технологій на фізичний розвиток, рухову активність, функціональний та фізичний стан організму;
- активно застосовувати технічні засоби навчання, нестандартне обладнання та інвентар при застосуванні фізкультурно-оздоровчих технологій;
- створювати необхідну програмно-методичну документацію, що забезпечить впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій та їх науковий супровід;
- постійне стимулювати до самостійних занять та секційної роботи у позанавчальний час;
- проводити заняття під музичний супровід, що стимулює рухову активність, покращує настрій та самопочуття;
- проводити систематичний контроль за досягненнями студентів, заохочувати до нових здобутків у фізичному вихованні та спорті.

Висновки. Фізкультурно-оздоровчі технології є головним напрямом впровадження інноваційних форм роботи у фізичній культурі і становить органічну частину фізичного виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок студентської молоді. З допомогою інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій можна покращувати функціональний стан організму, підвищувати мотивацію до систематичних занять, що призведе до прогресивних адаптаційних змін в організмі та матиме оздоровчий вплив. Отже, аналізуючи вищезазначене, інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології в закладах вищої освіти Полтавщини мають на меті вдосконалити систему фізичного виховання для оздоровлення та збереження здоров'я молодого покоління.

Список використаної літератури

1. Булгаков О.І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня: дисертація кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізичне виховання і спорт» / Булгаков О.І. – ХДАФК, Харків, 2014. 227 с.
2. Пацалюк К. Г. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять силової спрямованості для юнаків / К. Г. Пацалюк, Д. Р. Ковальчук, О. О. Ковтун // 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 М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 3 (111). С. 123-127.
3. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2020. – Vol. 20 (1). P. 116-122.



Олександр Тихорський, к.фіз.вих.
Олександр Горбенко, к.фіх.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ ПОЧАТКІВЦЯМИ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

Вступ. Навчання техніці вправ у тренажерному залі є важливою складовою для початківців, що займаються фітнесом. Навчання правильної техніки дозволяє уникнути неправильних рухів, які можуть спричинити травми. Правильна техніка, в свою чергу, забезпечує максимальне залучення м'язів, сприяючи ефективному тренуванню. Важливим є підйом мотивації через відчуття впевненості в тому, що вправа виконана правильно. Коли початківець спостерігає покращення своєї фізичної форми, це може бути додатковим стимулом для подальших тренувань.

Мета дослідження дослідити методику навчання техніці вправ у тренажерному залі для початківців

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідники виділяють три стадії навчання руховим діям [1]: когнітивну, асоціативну та автономну.

- Когнітивна. Початківець легко відволікається, намагається «відчути» вправу, робить помилки, іноді внаслідок порушення зворотного зв'язку[3]. Результативність дій низька. Навчання у даній стадії включає пояснення та візуальну демонстрацію руху, визначення безпечної амплітуди, спрощення вправи до необхідного рівня, надання зворотного зв'язку (словесного, тактильного, візуального).

- Асоціативна. Вправи виконуються більш впевнено з меншою кількістю помилок, порядок рухів добре організований, може бути необхідно лише уточнення рухів чи функціональних завдань. Початківець виявляє і сам усуває помилки в рухах, коли вони відбуваються[2]. Стратегія навчання вправам на даній стадії включає збільшення складності вправ чи завдань, акцентування уваги на вирішенні наявних проблем, зміна послідовності виконання вправ.

- Автономна. Вправи виконуються послідовно та автоматично, можуть вирішуватися на фоні інших завдань. Початківець здатний застосовувати вивчені вправи і виявляти отримані навички при вирішенні все більш складних завдань і в різних навколишніх умовах[4]. Техніка виконання вправ стійка до змін характеристик навантаження. Стратегія інструктування початківця передбачає використання програм, які включають вправи прогресивно зростаючої складності, зміну характеристик навантаження під час виконання вправ, зміну зовнішніх умов. Важливо слідкувати при підвищенні навантаження за відсутністю небажаних або небезпечних змін техніки.

Висновки. Навчання техніки вправ у тренажерному залі для початківців є важливою складовою фітнес-процесу. Дослідження підтверджує, що ефективна стратегія інструктування, орієнтована на стадії когнітивного, асоціативного та автономного навчання, сприяє безпеці та покращує результативність тренувань, дозволяючи початківцям ефективно розвивати свої фізичні навички.

Список використаної літератури

1. Jansson, A. K., Lubans, D. R., Smith, J. J., Duncan, M. J., Haslam, R., Plotnikoff, R. C. A systematic review of outdoor gym use: Current evidence and future directions. *Journal of science and medicine in sport*, 2019. №22(12), 1335-1343.
2. De Prisco, R., Guarino, A., Lettieri, N., Malandrino, D., Zaccagnino, R. Providing music service in ambient intelligence: experiments with gym users. *Expert Systems with Applications*, 2021. 114-121.
3. Nathan, R. J., Victor, V., Pei Kian, T. Gym-goers' self-identification with physically attractive fitness trainers and intention to exercise. *Behavioral sciences*, 2022. №12(5), p.158.
4. Nikolajsen, H., Sandal, L. F., Juhl, C. B., Troelsen, J., & Juul-Kristensen, B. Barriers to, and facilitators of, exercising in fitness centres among adults with and without physical disabilities: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 2021. №18(14), p. 73.

**Олександр Топорков, к.фіз.вих****Тетяна Гриньова, к.фіз.вих., доцент***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ ГАЗОВОГО ТУРИСТСЬКОГО ОБЛАДНАННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Вступ. Сьогодні в це важко повірити, але довгий час так звичні нам, легкі, компактні та прості у застосуванні газові пальники практично не використовувалися у туристських походах, і основним споживачем цього продукту були автомобілісти та шанувальники кемпінгового відпочинку. Усьому виною була якість газової суміші, що використовується в балонах. У ті часи в балони заправлялася стандартна побутова суміш пропану та бутану, яка була дуже примхливою при зниженні температури повітря. Лише наприкінці 80-х років американська торгова марка MSR організувала випуск перших газових балонів із новою газовою сумішшю – до стандартної суміші пропану/бутану додався ізобутан. Завдяки різній температурі кипіння бутану (-1°C), пропану (-42°C) та ізобутану ($-11,7^{\circ}\text{C}$) була отримана перша газова суміш, здатна нормально функціонувати в пальниках при мінусовій температурі та на різних висотах [2].

Мета дослідження. Дослідити сучасне газобалонне туристське обладнання з метою його використання широкими верствами населення в умовах військового стану.

Методи дослідження. Аналіз ринку сучасних туристських газових пальників та балонів. Узагальнення результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Далі за газовою сумішшю було удосконалено конструкції газових балонів, завдяки чому було досягнуто підвищення тиску газу всередині ємності. Зараз існує в основному два види балонів – різьбові та цангові. Існують також перехідники з одного виду балона на інший. В результаті цих нововведень істотно збільшилася межа висоти, на якій може нормально функціонувати пальник із газовим балоном, збільшився також і температурний діапазон використання. На сьогоднішній день, на жаль, немає єдиної системи вимірювання, на який температурний режим розрахована газова суміш, заправлена в балон конкретного виробника. Але орієнтовно можна розглянути серію балонів з різною газовою сумішшю найавторитетніших виробників туристського паливного спорядження. В асортименті таких виробників представлені, як правило два різновиди балонів з різною газовою сумішшю: Summer Gus – літня газова суміш на 80% складається з бутану та на 20% із пропану. Максимально низька температура для використання рекомендована виробником $+15^{\circ}\text{C}$. Виробників таких балонів дуже багато, від вітчизняних до світових лідерів і представлені вони на сучасному ринку України в широкому асортименті; Power Gus – газова суміш, що складається на 80% із ізобутану і на 20% із пропану, позиціонується виробниками як трисезонна, але при цьому максимально низькою температурою використання цієї суміші є -15°C . Асортимент таких балонів значно менший, але саме вони можуть бути дуже потрібні в умовах воєнного стану в Україні [1, 3].

Якщо у звичайний час газобалонним обладнанням користувалися більше туристи, мисливці та рибалки, то зараз таке обладнання може стати в нагоді дуже багатьом. В осінньо-зимовий період може збільшитись кількість атак на критичну інфраструктуру України, внаслідок чого багато українців на невизначений час можуть залишитися без світла та газу. Багато будинків обладнано електроплитами і газу там взагалі немає. Саме в такі моменти сучасне туристське газобалонне обладнання буде дуже доречним, особливо якщо необхідно дбати про дітей чи людей похилого віку.

Для власної оселі, краще мати портативну газову плиту (в даний момент можна придбати за ціною до 500 грн.), під цангові балони, які значно дешевші за різьбові. На такій плиті можна готувати навіть у посуді об'ємом 3-5л. Для «тривожної валізи» рекомендується придбати маленький і дуже простий газовий пальник зі шлангом та перехідником під цанговий балон. Його завжди можна взяти із собою, якщо необхідно буде йти в укриття, де є ймовірність залишитися на невизначений час. Маючи таке обладнання, завжди є можливість приготувати гарячі напої, каші та супи швидкого приготування, особливо для дітей. Користуватися краще цанговими балонами, вони значно дешевші і продаються не тільки в туристських, а й в мисливських, рибальських та господарських магазинах, на ринках, а також майже у всіх супермаркетах. У холодну погоду доцільніше купувати балони з максимальним вмістом ізобутану. Іноді виробник вказує, що балон буде працювати при температурі -35°C – це маркетинговий хід. Таких балонів не існує.



Висновки. В умовах воєнного часу дуже рекомендується придбати просте туристське газобалонне обладнання та навчитися ним користуватися. Таке обладнання може виявитися вкрай необхідним для життєзабезпечення вас та ваших близьких.

Список використаної літератури

1. Рейтинг найкращих туристичних газових пальників 2023 - ТОП-5. URL: <https://storgom.ua/ua/novosti/rejting-luchshih-turisticheskikh-gazovyh-gorelok-top-5.html> (дата звернення: 11.11.2023).
2. Як вибрати газовий пальник. Огляд топ моделей. URL: <https://shambala.com.ua/obzor-turisticheskikh-gazovykh-gorelok/> (дата звернення: 11.11.2023).
3. Як обрати туристичний пальник? URL: <https://alpsport.ua/ua/blog/yak-obraty-turistychnyi-palnyk-nash-top-pohodnych-palnykiv/> (дата звернення: 11.11.2023).



Юлія Троян, магістрантка

Галина Артем'єва, науковий керівник - к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

**ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІТНЕС ПРОГРАМИ
З ВИКОРИСТАННЯМ ЕСПАНДЕРІВ RESISTANCE MINI BAND НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК
ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Вступ. Однією з причин негативних змін у фізичному стані є малорухомий спосіб життя. Вирішити це питання можна підвищенням фізичної активності жінок другого періоду зрілого віку завдяки систематичним відвідуванням занять оздоровчим фітнесом [1, 2, 3].

Для жінок другого періоду зрілого віку досить популярними сьогодні є гумові еспандери Resistance Mini Band (з англ. мала стрічка опору) [1]. Вони не спричиняють додаткового навантаження на опорно-руховий апарат, мають доступну ціну та не великі за розмірами [4-6]. Також виявлено, що Resistance Mini Band застосовують для більш різноманітного тренування не тільки у фітнес клубах, а й у домашніх умовах, спорті та реабілітації [1].

Визначаючи ступінь розробленості означуваної теми, передусім зазначимо великий запит жінок другого періоду зрілого віку, що бажають займатися фітнесом за програмами з обладнанням Resistance Mini Band та недостатньою кількістю методичної літератури, яка б надавала можливість вирішувати низку питань при рішенні оздоровчих завдань у цих програмах. Тому ця тема є актуальною та потребує подальшого дослідження.

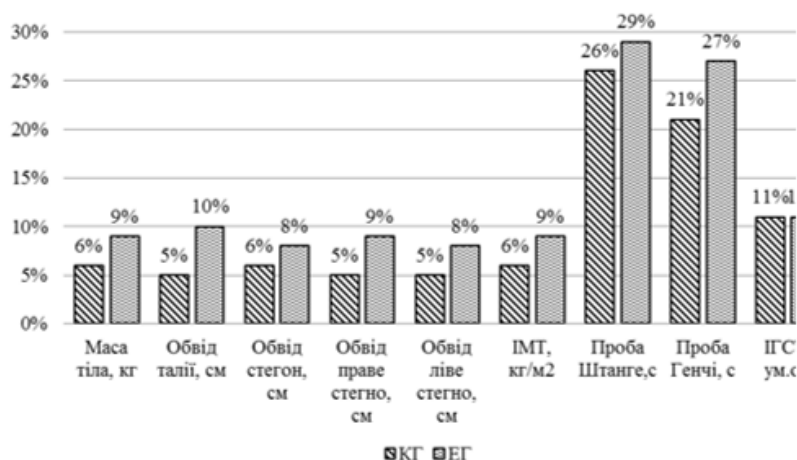
Мета дослідження. Визначити міру впливу експериментальної оздоровчої фітнес програми з використанням еспандерів Resistance Mini Band, як засобу покращення фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом педагогічного експерименту, було виявлено позитивні зміни досліджуваних показників фізичного стану жінок КГ та ЕГ завдяки оздоровчим заняттям з використанням еспандерів Resistance Mini Band, однак зміни показників у жінок ЕГ більш високі (рис. 1 а, 2 б).

Приріст у показниках фізичного розвитку в КГ від 5 % до 6 %, в ЕГ від 8 % до 10 %; у показниках фізичного стану: ЕГ – від 11 % до 29 %, КГ – від 11 % до 26 %; у показниках фізичної підготовленості: ЕГ – від 18,9 % до 35,7 %, КГ – від 9,04 % до 28 %.

Проведений порівняльний аналіз фізичного стану жінок КГ та ЕГ довів, що жінки ЕГ протягом експерименту мають достовірні змін усіх показників при рівні надійності 95 %: 5 показників фізичного розвитку, 4 показника функціонального стану та 5 показників фізичної підготовленості. У жінок КГ достовірні відмінності при рівні надійності 95 % мають: 1 показник з фізичного розвитку, 3 показника функціонального стану та 3 показника фізичної підготовленості.



1. а. Приріст показників фізичного розвитку та функціонального стану жінок другого періоду зрілого віку



1. б. Приріст показників фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку

Рис. 1. Порівняльний аналіз показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку, у %

Висновки. Проведений педагогічний експеримент дає підставу стверджувати, що експериментальна фітнес програма з використанням еспандерів Resistance Mini Band має більш суттєву міру впливу на покращення фізичного стану жінок **другого періоду зрілого віку**.

Список використаної літератури.

1. Артем'єва Г. П., Троян Ю. В. Сучасні тенденції в організації оздоровчих занять силовим фітнесом з використанням еспандерів Resistance Mini Band. The 4 th International scientific and practical conference «Science and technology: problems, prospects and innovations» (January 18-20, 2023), Osaka, Japan. 2023.pp. 233-239
2. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
3. Нагорна А. Ю., Андреева О. В. Характеристика показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла. «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія» (№ 2). Київ, 2020. С. 55-61.
4. Троян Ю., Артем'єва Г. Використання обладнання Resistance Mini Band в оздоровчих заняттях фітнесом з жінками зрілого віку. 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. 156-158

5. Adrian Murray. Resistance band workout for seniors. 50 Resistance Band Exercises for Strength Training and Mobility. Book. USA, 2021 p. 59

6. Dr. Monika Chopra. Exercises with resistance loop bands 40+ Exercises to Strengthen your Muscles & Sculpt your Body at Home. Book. India, 2019. p. 128.



Людмила Шестерова, к. фіз. вих., професор

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Харків, Україна*

Тетяна Синиця, к. фіз. вих., доцент

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Ю. Кондрацюка»
Полтава, Україна*

ПРИНЦИПОВІ ПОЛОЖЕННЯ ТРЕНУВАНЬ У ОЗДОРОВЧОМУ СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ

Вступ. Активна популяризація здорового способу життя вимагає від фахівців у галузі фізичного виховання і спорту розробки спеціальних програм, що виключають або реально скорочують необхідність застосування різноманітних сильнодіючих засобів.

Багаточисельні групи дослідників займаються розробкою програм оздоровлення з використанням силових вправ [1, 4]. Більшість розроблених програм можуть бути розділені на два класи: програми розвитку окремих груп м'язів та програми загального розвитку із застосуванням локальних м'язових навантажень. Перший клас програм дозволяє спрямовано вирішувати питання розвитку окремих м'язових груп і допомагає при складанні індивідуальних рекомендацій при виправленні недоліків статури. Другий клас включає розробки, в яких даються рекомендації щодо підвищення рухової активності на основі анаеробних вправ, що дають можливість фахівцям намітити оптимальний план реабілітації після травм та захворювань.

Мета дослідження. Визначити основні принципові положення, на яких базується система тренувань, у оздоровчому силовому фітнесі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Основна проблема, з якою стикаються ті, хто починають займатися самостійно, а також інструктори, тренери і викладачі недостатня кількість методичних рекомендацій та навчальних посібників, які реально допомагають дозувати навантаження. Тому ті, хто займаються часто втрачають інтерес до занять і припиняють їх.

Часто популярними серед них є публікації в барвистих виданнях, що орієнтують на виконання комплексів і вправ в невідповідних, з точки зору біомеханіки та фізіології, положеннях, таких, як стоячи, сидючи, з великою кількістю прямих нахилів вперед без спеціальної попередньої підготовки й проробітки зв'язок і м'язів тазового дна та ступней; без сполучення з вправами циклічного характеру і на координацію.

Розробленню сучасних режимів навантажень та програм тренувальних занять силової спрямованості з використанням комплексу структурних чинників, які сприяють прискореному зростанню м'язової маси людини, упродовж останніх років приділяють особливу увагу фахівці з оздоровчого фітнесу [2, 3, 5].

Ними доведено, що методичні положення, на яких базується сучасний культуризм, заснований на принципах «накачки» скелетної мускулатури, не носять оздоровчої спрямованості, призводять до монотонності занять та підвищеного м'язового напруження. Методи штучного нарощування м'язової маси призводять до цілого ряду негативних наслідків, що роблять їх непридатними до використання в практиці оздоровчої фізичної культури.

Тому слід спрямувати зусилля на вдосконалення мікронасосної функції скелетних м'язів, зокрема методом колового тренування з використанням локальних м'язових навантажень, з включенням вправ на витривалість, гнучкість, координацію.

Основні принципові положення такої системи тренувань полягають у:

- створенні такого виду фізкультурно-оздоровчих занять, котрий супроводжував би людину протягом всього життя, підвищуючи її працездатність;
- можливості об'єднувати блок силової підготовки, спрямовано діючий на м'язову систему людини, з аквабілдингом, йогою, шейпінгом та ін.;
- широкому варіюванню різними зручними, знижуючими гравітаційне навантаження на серцево-судинну систему вихідними, граничними та проміжними положеннями при виконанні силових вправ;
- особливій увазі до укріплення м'язового захисту хребта та черевної порожнини;

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



-сприянні вдосконаленню кровоносної системи, активації обмінних процесів, що здійснюються через кров і лімфу, шляхом вдосконалення мікронасосної функції скелетних м'язів;

-проведенні гігієнічних, відновних заходів, загартуванні як невід'ємної частини системи занять.

Висновки. Вище наведені положення, на яких базується система тренувань, будуть у нагоді інструкторам, тренерам і тим, хто починає займатися оздоровчим силовим фітнесом самостійно.

Список використаної літератури.

1. Павлова Ю. О. Вплив занять кросфітом на психічний стан та якість життя молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. 1(45). С. 62-70.
2. Chernozub A., Imas Y., Korobeynikov G., Rorobeynikova L., Lytvynenko Y., Bodnar A, Dubachynskyi O., et al. The influence of dance and power fitness loads on the body morphometric parameters and peculiarities of adaptive-compensatory reactions of organism of young women. *Journal of physical education and sport*. 2018;18(2):955-60.
3. Kozina Zh., Ol'khovij O., Temchenko V. Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education. *Physical education of students*. 2016;1:21–28.
4. Sampson J. A., Groeller H. Is repetition failure critical for the development of muscle hypertrophy and strength. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2015;4:23–33.
5. Utomi V., Oxborough D., Ashley E., Lord R., Fletcher S., Stemberbridge M., et al. The impact of chronic endurance and resistance training upon the right ventricular phenotype in male athletes. *European Journal of Applied Physiology*. 2015 Aug;115(8):1673-82.



Nataliia Dolgopolova, Tetiana Moshenska, Volodymyr Ashanin

Charkowska Państwowa Akademia Kultury Fizycznej,

Maryna Sorochynska

Miejska Instytucja „Charkowska Akademia Humanitarno-Pedagogiczna” Charkowskiej Rady Obwodowej

UŻYWANIE APLIKACJI FITNESS DLA SMARTFONÓW W CELU WSPIERANIA I PROMOWANIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Wprowadzenie: Formowanie zdrowego stylu życia nie przynosi oczekiwanych rezultatów w praktyce wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej w odniesieniu do młodych ludzi, którzy prowadzą siedzący tryb życia, co stawia ich w grupie osób o zwiększonym ryzyku dla własnego zdrowia [2-4].

Ostatnie opublikowane badania ukraińskich naukowców w zakresie wychowania fizycznego [1] wykazały, że kondycja fizyczna osób w wieku 18-19 lat nie spełnia standardów związanych z wiekiem i jest „niska” (>55% wśród chłopców i >54% wśród dziewcząt). Ponadto stwierdzono, że poziom motywacji do uprawiania sportu wśród wszystkich respondentów zależy od poziomu zdrowia fizycznego. Warto zauważyć, że studenci wskazują na dużą ilość czynników, które przeszkadzają im angażowanie się w wychowanie fizyczne i sport, między innymi - brak mobilności i indywidualnej orientacji. Większość respondentów (>70%) stwierdziła, że ich motywacja do angażowania się w wychowanie fizyczne wzrosłaby, gdyby korzystali z nowoczesnych technologii informacyjnych (aplikacji mobilnych w swoich smartfonach).

W związku z tym kwestia wykorzystania narzędzi informatycznych w formie aplikacji fitness dla smartfonów w celu wspierania aktywności fizycznej studentów w kontekście edukacji na odległości staje się istotna.

Cel badania: doznawanie dostępnych aplikacji fitness do samodzielnego monitorowania aktywności fizycznej i odżywiania oraz zidentyfikowanie specyfiki ich wykorzystania przez studentów uniwersytetów podczas zdalnej nauki.

Zadania badawcze: analiza i porównanie dostępnych aplikacji dla smartfonów, które mogą być wykorzystywane do samodzielnej aktywności fizycznej; przeprowadzenie sondażu wśród studentów w celu określenia zainteresowania i aktualności korzystania z mobilnych aplikacji fitness do wspierania aktywności fizycznej.

Metody badawcze: wykorzystano analizę prac naukowych i metodologicznych oraz dostępnych zasobów internetowych związanych z wykorzystaniem aplikacji fitness.

Wyniki badań i ich omówienie.

Pierwszym etapem badania była identyfikacja i przegląd dostępnych aplikacji fitness, które mogą być skuteczne we wspieraniu aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

Pod uwagę wzięto zarówno aplikacje żywieniowe, jak i fitness, i zidentyfikowano następujące popularne i funkcjonalne aplikacje: MyFitnessPal, Yazio, Calorie Counter by FatSecret, Fitbit, Seven - 7 Minute Workout, Strava.

Aplikacje te oferują różnorodne możliwości do prowadzenia zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej oraz zapewniają użytkownikom szeroki zakres zarówno bezpłatnych, jak i płatnych funkcji w zależności od ich potrzeb i upodobań. Aplikacje te obejmują trackery aktywności, które mierzą liczbę kroków, dystans, spożyte kalorie i inne wskaźniki; aplikacje treningowe, które zapewniają dostęp do różnych rodzajów treningów i ćwiczeń, dostosowanych do indywidualnych potrzeb użytkownika.

Wybór konkretnego produktu zależy od potrzeb, celów i osobistych preferencji respondenta.

Drugi etap badania: organizacja sondażu.

W badaniu wzięło udział 58 studentów NTU „KhPI”, którzy nie uczęszczają do klubów sportowych ani siłowni, ale w pewnym stopniu monitorują swoją sprawność fizyczną.

Sondaż został przeprowadzony zdalnie online, kwestionariusz został wysłany do respondentów jako link do formularza Google i składał się z 9 pytań mających na celu określenie znajomości przez respondentów aplikacji do treningu fitness i aplikacji do zarządzania żywieniem, które pomagają utrzymać aktywność fizyczną oraz zdrową i zbilansowaną dietę. Kwestionariusz zawierał pytania dla uzyskiwania informacji na temat znajomości tego typu technologii informatycznych, częstotliwości ich używania, wad, zalet i aktualności.

Stan zdrowia uczestników badania jest zróżnicowany, ale większość ocenia go jako zadowalający lub dobry, a 60,35% respondentów ma ponadprzeciętny i wysoki poziom zdrowia.

Analizując odpowiedzi na pytanie dotyczące korzystania z aplikacji fitness w celu utrzymania aktywności fizycznej, stwierdzono, że co czwarty respondent określił się jako aktywny użytkownik, co wskazuje na wysoki poziom wykorzystania tych technologii. Jednak 20% uczestników wykazało niskie zainteresowanie lub brak potrzeby korzystania z nowoczesnych technologii.

Badanie wykazało, że większość respondentów woli korzystać z bezpłatnych aplikacji, aby zachować formę, a

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



większość uważa, że takie aplikacje fitness mogą pomóc im osiągnąć cele fitness, takie jak kontrola wagi i zwiększona aktywność fizyczna.

Odpowiedzi na sondaż zaleceń dotyczących korzystania z aplikacji fitness w celu utrzymania zdrowego stylu życia wskazują na zdecydowanie pozytywne nastawienie uczestników. 41 osób wyraziło pozytywne nastawienie i zaleciło korzystanie z aplikacji fitness, 17 osób było neutralnych, ale brak odpowiedzi „Nie” wskazuje na ogólnie pozytywne nastawienie do korzystania z takich aplikacji wśród respondentów.

Analiza wyników pokazuje, że większość respondentów jest zainteresowana korzystaniem z aplikacji fitness online, ponieważ zachęca ich to do większej aktywności i poprawia ich stan fizyczny i psychiczny.

Wnioski. W dzisiejszym świecie aplikacje fitness zapewniają dostęp do aktywności fizycznej studentom zdalnej edukacji, ponieważ oni nie są przywiązani do miejsca i czasu treningu. Te innowacyjne narzędzia nie tylko pomagają użytkownikom prawidłowo i efektywnie wykonywać ćwiczenia, ale także zapewniają spersonalizowane programy treningowe, śledzą postępy i zachęcają do osiągania celów. Tworzą komfortowe środowisko do treningu, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej i ograniczeń.

Korzystanie z platform internetowych i aplikacji fitness jest skutecznym i wygodnym sposobem na ćwiczenia, niezależnie od czasu i miejsca. Narzędzia te stymulują aktywność fizyczną, pomagają osiągnąć pożądaną sprawność i utrzymać zdrowy styl życia.

Lista źródeł informacji:

1. Pasko, V., & Kakovkina, O. (2021). Vplyv fizychnoho zdorovia na motyvatsiiu do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas pandemii. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 12 (144), 120-126.
2. Semenikhina O., Yurchenko A., Rybalko P., Shukatka O., Kozlov D. & Drushliak M. (2022). Pidhotovka maibut-nikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do vykorystannia zasobiv digital health u profesiinii diialnosti. Information Technologies and Learning Tools, 89, 33-47.
3. Tserkovna, O., Filenko, L. V., Pasko, V. V., Pomeshchykova, I., & Pashchenko, N. (2023). Poshuk shliakhiv opty-mizatsii navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia v tekhnichnomu zakladi vyshchoi osvity v umovakh voiennoho chasu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 5 (164), 156-162.
4. Artemyeva, G., Latvynska, I., & Moshenska, T. Construction A Comprehensive Health Training Programme For Women In The First Period of Adulthood. Slobozhanskyi herald of science and sport: [czasopismo naukowe i teoretyc-
zne]. Charków: KhSAPC, 2020. Vol. 8. nr 6. 162 p., 107.



Kateryna Maksymova, Ph.D. in Pedagogy

Kharkiv State Academy

physical culture,

Kharkiv

FITNESS TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE TOOL OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE

Introduction. Current issues of our society are the formation, preservation and strengthening of one's own health. Today, one of the primary problems of humanity is the formation of a healthy and harmonious personality, which has a high level of development of spiritual, intellectual and physical abilities. Strengthening the health of the population of Ukraine is considered the most important task facing modern society, because more than 80% have deviations in their state of health.

Research methods. Research methods were included studies of scientific literature on the issue of fitness, fitness technology, health-preserving technologies, content analysis and Internet sources.

The purpose of our work is a theoretical analysis of fitness technology as an innovative means of improving physical culture.

Research results and their discussion. The problem of health and the formation of a healthy lifestyle is constantly in the center of attention of many scientists (G.L. Apanasenko, E.K. Bakhtel, V.S. Bitenskyi, Y.Y. Gdanskyi, D.G. Zaridze, A. E. Lychko, S. N. Taratukhin, N. I. Felinska, B. G. Khersonskyi, V. A. Shapovalova and others) [4].

Our analysis of the scientific literature testified that the principle of health-oriented physical education is specified in physical culture and health technologies, which are currently actively developing [3].

In our opinion, fitness technologies are one of the forms of organizing health-improving physical culture that take into account people's needs and capabilities. The concept of "fitness" unites various forms of physical culture, which have conditioning, health and sports orientation, based on the use of a wide range of physical exercises [1].

It should be noted that the concept of "fitness technology" is a set of scientific methods, steps, techniques, formed into a certain algorithm of actions, which is implemented in a certain way in the interest of increasing the efficiency of the health-improving process, which ensures the guaranteed achievement of the result, based on a free motivated choice of physical exercises with the use of innovative means, methods, organizational forms of fitness classes, modern inventory and equipment [2].

Physical exercises based on fitness technologies can significantly increase motivation for long-term motor activity, increase indicators of physical development and functional readiness. Also, the following indicators of a healthy lifestyle are formed:

- **at the level of physical health:** striving for physical perfection, treating one's own health as the highest social value, physical development,
- **at the level of mental health:** correspondence of cognitive activity to calendar age, development of voluntary mental processes, presence of self-regulation, adequate self-esteem;
- **at the level of mental health:** consistency of universal and national moral and spiritual values;
- **at the level of social health:** ability to self-actualization, self-regulation, self-education [4].

Conclusions. Thus, it has been proven that the use of modern fitness technologies is effective innovative a means of recovery in health physical culture and an effective tool for a healthy lifestyle in today's conditions.

A prospect for further research in this direction is to study individual fitness technologies for the health of future specialists in various fields.

Literature:

1. Maksimova K.V., Mulyk K.V. Socio-cultural prerequisites for the use of fitness equipment in the system of higher educational institutions of Ukraine. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Issue 147, Volume I. Ser.: Pedagogical Sciences. Physical education and sports. Chernihiv, 2017. P.151-154.
2. Maksimova K.V., Soina I.Yu., Petrusenko N.Yu. Organizational and pedagogical principles of forming

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



the health culture of future fitness trainers. Innovative pedagogy. Issue 35. "Helvetica" Publishing House 2021. P. 129-132

3. Saykina E.G., Ponomaryov G.N. Fitness technologies: concepts, development and specific features // Fundamental research. No. 11-4. 2012. pp. 890–894.

4. Sushchenko L. P. A healthy way of life of a person as an object of social cognition: dissertation. ... candidate philosopher. Sciences: 09.00.03; Zaporozhye State. Univ. Zaporizhia, 1997. 185 p.



Kateryna Maksymova, Ph.D. in Pedagogy, Khomenko Vladyslava, a student

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Kharkiv, Ukraine

IMPORTANCE OF HEALTH-RELATED FITNESS FOR STUDENTS NOWADAYS

Introduction. The development of modern civilization is accompanied by the action of various factors of a socio-economic, political, and personal nature, which cause great mental stress and negatively affect the state of health of students. The main source of health preservation is the student himself, since the state of health is 60% formed by lifestyle and only 40% is determined by living conditions, heredity factors and medical intervention.

So, in order to preserve and strengthen health, you need to work purposefully on yourself. The experience of physical culture and health work with students shows that the most popular are various types of health fitness.

The aim of the study - to study the importance of health fitness classes for students in today's conditions.

Methods of research are analyzed and summarized data from foreign scientific literature, processed Internet sources, summarized data on this issue.

Research results and their discussion. It is known that fitness is one of the most popular health systems in the world, which allows you to meet the modern needs of different age groups of the population who want to make their figure beautiful and their health strong. Its main distinguishing features are an individual approach to those who are engaged in and a personal selection of a diet.

The modern fitness industry offers a great variety of them: aquafitness, spinning or cycle ribcage, pump fitness, spinbike aerobics, slide fitness, resist ball, step fitness, double step, yoga fitness, boxing fitness and karate fitness and many others [1].

Health classes are considered one of the most common and effective forms of increasing students' motor activity. The main tasks of such classes are to strengthen health, increase physical capacity and resistance of the body to adverse factors of the external environment. The majority of scientists recommend a small volume of classes lasting 30–40 minutes with a minimum frequency of 3 times a week. It is noted that the frequency of classes depends on their duration. The duration of the lesson is 20–25 minutes involves holding 5–6 classes per week, 30–45 min. – 3 times, 45–60 min. - 2 times. Exercises with a load intensity of 50–75% of the maximum oxygen absorption are considered rational, with the condition that the heart rate is within the recommended control values for 15–20 min [2].

Programs of various directions are used in health training. At the same time, cardio programs, strength programs and "Mind Body" programs are separated.

Cardio programs include walking, running, cycling (including on cardio machines), all types of aerobics, dancing, aqua fitness.

Strength programs are aimed at correcting the physique, developing the musculoskeletal system (shaping, body building, body pump, exercises with free weights (dumbbells, barbells, kettlebells).

"Mind Body" programs (tai-chi, chi-fitness, yoga gymnastics, Joseph Pilates system, fitball, body-flex) regulate a person's mental state, improve such physical qualities of a person as strength, flexibility, ability to maintain balance, coordination of movements [3].

Conclusions. As a result of the research, it was concluded that the use of multi-faceted health fitness programs makes it possible to choose health training for any taste and improve the physical fitness and activity of students, which will contribute to strengthening their health and the formation of conscious motivation for physical activity.

References

1. Basics of health fitness: Study guide. K.: Publishing House of NPU named after M. P. Drahomanov, 2010. 240 p.
2. Loza, T., Khomenko, O. (2016). Motivation of students of agricultural higher education institutions to engage in physical education and sports. *Prydniprovya Sports Herald*, 3, 115-118.
3. Painter N.S. Health fitness: Methodological recommendations Ternopil, TNEU: Economic dumka, 2019. 41 p.



Alexander Skaliy
Bydgoszcz WSG University,
Bydgoszcz, Poland

PECULIARITIES OF RECREATIONAL TOURISM

Introduction.

Physical recreation is the process of using means, forms and methods of physical culture, aimed at meeting the needs for active recreation, recuperation, entertainment and personal improvement in free and specially allocated (through work and training) time. The content of physical recreation consists of aerobic exercises in combination with anaerobic ones, performed with relatively low intensity in the form of games and entertainment, changing types of activities, improving health, increasing performance.

Recreational type activities are fundamentally different from sports training and conditioning training in the intensity and volume of loading and forms of organization.

Purpose of the study – to identify peculiarities of recreational tourism.

Research methods.

Theoretical analysis of scientific and methodological literature.

Research results and their discussion.

The value of tourism lies in its diverse impact on the body through training and recovery loads, which is very important for people whose professional work has limited physical activity. The development of automation and mechanization is associated with increased stress on the nervous system and limitation of physical activity, which is a prerequisite for the development of functional disorders, primarily of the nervous and cardiovascular systems [1, 4].

Tourist trips allow you to restore your working capacity and improve your health due to a complex of factors: changes in the situation, the influence of climatic conditions, and rational physical activity. Depending on the degree of physical activity, tourism can be either a means of active recreation or a training means [3].

In this regard, the ability of sports tourism to migrate towards recreational tourism based on the results of sports tourism with non-forced loads is noted. In addition, there is a shift in recreational tourism towards rehabilitation under certain climatic conditions and means of tourism in the form of dosed walking and other activities that contribute to the treatment of certain diseases. In general, recreational tourism is considered as a form of active tourism within the framework of physical recreation with certain restrictions on physical activity [2].

The main objectives of recreational tourism are:

- harmonious physical development and promotion of comprehensive human development;
- health promotion and disease prevention;
- ensuring proper rest for people of all ages and professions;
- maintaining high performance;
- achieving active creative longevity.

In addition to the general principles of physical education, it is advisable to be guided by certain rules of methodology and organization of recreational tourism classes:

- implementation of the installation for the pleasure of exercising in combination with optimization of loads according to certain criteria and with certain restrictions;
- differentiation of methods of influence depending on the needs of the body and the capabilities of the "limiting" regulation links. There is no muscle activity or exercise at all. Each method provides a specialized result on both motor and autonomic functions. Therefore, for the effective use of recreational tourism, it is important to identify specific needs (type of tourism, form of tourism) and select adequate influences for this (route, time, derivative mode);
- maintaining a qualitative variety of tourism and physical activities;
- determine the primary impact on the "weaknesses" of motor and autonomic function, which is especially important for counteracting the disease;
- individual load dosage according to the "pleasure exercise" system;
- take into account the emotional intensity of classes due to natural and social factors;
- preliminary identification of the body's adaptive capabilities for going out on the route (medical exami-



nation, acclimation classes, etc.);

- determination of objectivity in assessing motor capabilities and in managing recreational tourism (especially when recruiting tourist groups);
- integrated use of training methods, active recreation and hardening in different conditions of recreational tourism;
- systematic use of various forms and means of recreational tourism in the annual cycle (walks, weekend hikes, multi-day trips);
- the use of non-forced physical activity and non-extreme training conditions. Using physical activity and natural forces "to the limit", as a rule, aggravates the functional state and makes it difficult to restore the body's performance;
- take into account assessment and self-assessment of the results of classes; It is important not to strive for personal records "at any cost", but to take into account specific indicators of diagnosis and well-being. Improving these indicators inspires self-confidence, improves mood and increases the effectiveness of classes;
- the use of recreational tourism against the backdrop of a healthy lifestyle and self-discipline while giving up bad habits (smoking, alcohol, etc.).

Conclusions.

Recreational tourism is a certain type of tourism that has a main goal function - the restoration of a person's physical and mental strength through tourism. The main effect for which recreational tourism is used is to increase efficiency by means of tourism. Subjectively, the effect of increasing performance is expressed in the form of relieving fatigue, creating a feeling of vigor and an influx of strength, and objectively – in improving the functional state of a person. Therefore, tourism is a form of active recreation and health improvement, it is often called health tourism. It should be noted that the term "sports and health tourism", which has a certain state status, reflects the essential connection between health and sports tourism.

References.

1. Durywidka M. (2006), Turystyka aktywna a turystyka kwalifikowana. Dylematy terminologiczne, w: A. Świeca, K. Kałamucki (red.), Turystyka aktywna i jej rozwój na roztoczu - regionie pogranicza, Lublin: Kartpol.
2. Gaworecki W., Turystyka, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2003.
3. Mulyk K. V. Sportyvno-ozdorovchyi turizm v systemi fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv: monohrafiia. Kh. : FOP Brovin A.V., 2015. 418 s.
4. Skaliy A. Preparing and conducting hiking trips with students: monograph. Bydgoszcz WSG University. Bydgoszcz. 2023. 239 p.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Римма Баннікова, к.мед.н, доцент

Вікторія Доманчук, здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня

Національний університет

фізичного виховання і спорту України

Київ, Україна

АЛГОРИТМ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІДЛІТКІВ З ІДІОПАТИЧНИМ СКОЛІОЗОМ

Вступ. В Україні, як свідчать статистичні матеріали Міністерства охорони здоров'я, спостерігається чітка тенденція до зростання загальної захворюваності дітей. Особливої уваги в цьому плані потребують діти шкільного віку. Сколіотична хвороба – одне з найбільш поширених і складних захворювань опорно-рухового апарату, що рано виникає у дитячому віці, схильне до прогресування, викликає значні функціональні порушення внутрішніх органів, зменшуючи тривалість і погіршуючи якість життя.[1]

Дослідження багатьох авторів [2,3], складність етіології, перебігу та лікування підліткового сколіозу, відсутність єдиної його класифікації, наявність семи основних шкіл лікування сколіозу, свідчить про недостатню ефективність реабілітації та обґрунтовує визначення ефективності засобів фізичної терапії для зменшення деформації хребта та покращення якості життя у підлітків з ідіопатичним сколіозом, з використанням методологічних підходів за Міжнародною класифікацією функціонування (МКФ).

Мета дослідження. Розробити та визначити ефективність алгоритму заходів фізичної терапії з використанням методики Катаріни Шрот у підлітків з ідіопатичним сколіозом.

Методи дослідження.

- аналіз науково-методичної літератури
- педагогічне спостереження
- клініко-інструментальні методи дослідження

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження проводилось на базі Міжнародного Центру Відновлювальної Медицини міста Києва. В дослідженні брали участь 14 дівчат віком 10-15 років зі сколіозом I-II ступеню. Обстежені хворі були розділені на 2 групи: основну групу (ОГ) (n = 7) і контрольну групу (КГ) (n = 7). В ОГ протягом 6 місяців застосовувався комплекс вправ за методикою Катаріни Шрот, масаж, корсетотерапія (Шено), оздоровче плавання, робота з психологом. В КГ проводився стандартний комплекс вправ при сколіозі, також масаж, плавання і корсет Шено.

Результати дослідження надано в таблиці.

Динаміка клініко-функціональних показників у хворих ОГ та КГ під впливом реабілітації

Пацієнт	Кут Кобба, градуси		Косметична деформація тулуба (шкала WRVAS)		Якість життя (опитувальник SRS-22)		Сколіометрія, градуси		Спірометрія, л	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Основна група										
1	25	20	17	11	2,75	3,25	14	6	2,6	3,1
2	20	16	11	6	4,24	4,82	7	4	3,4	4,0
3	30	26	13	8	3,18	3,67	9	5	3,2	3,6
4	24	19	12	7	3,42	4,05	8	4	2,8	3,2
5	31	26	15	9	3,92	4,18	9	6	3,0	3,4
6	26	21	12	8	4,15	4,73	8	5	3,4	3,6
7	28	22	13	7	3,08	3,51	10	5	3,1	3,2
Контрольна група										
1	25	22	16	14	2,62	2,96	13	9	2,5	2,6
2	24	22	13	10	3,41	3,85	8	6	3,0	3,0
3	27	26	14	11	4,22	4,46	9	7	3,4	3,6
4	32	30	15	12	3,04	3,37	11	8	2,8	3,0



5	22	20	12	10	4,39	4,64	7	5	3,3	3,5
6	20	17	13	11	3,12	3,36	10	8	2,9	3,0
7	31	28	14	12	3,84	3,98	9	6	3,0	3,2

Таким чином, застосування розробленого алгоритму в комплексній програмі фізичної терапії підлітків з ідіопатичним сколіозом сприяє: зменшенню кута Кобба в середньому на 4-6 градусів, зменшенню показників сколіометрії, збільшенню показників спірометрії, зменшенню показників косметичної деформації тулуба (за шкалою WRVAS), покращенню якості життя (за опитувальником SRS-22), що дозволяє рекомендувати його до більш широкого впровадження фізичними терапевтами в практичну діяльність.

Висновки. Отримані результати підтверджують необхідність, доцільність та достатню ефективність впровадження методики Катаріни Шрот в алгоритм заходів фізичної терапії підлітків з ідіопатичним сколіозом I-II ступеню.

Список використаної літератури:

1. Поляруш І. А., Василенко Є. В., Кобінський О. В. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної терапії при сколіотичній хворобі у підлітків. *Спорт. медицина, фіз. терапія та ерготерапія*. 2022. №2. С. 125–131.
2. da Silveira G. E., Andrade R. M., Guilhermino G. G. The Effects of Short- and Long-Term Spinal Brace Use with and without Exercise on Spine, Balance, and Gait in Adolescents with Idiopathic Scoliosis. *Medicina (Kaunas)*. 2022. Vol. 58, № 8. P. 1–3.
3. Moawd S. A., Nambi G., El-Bagalaty A. E., Hassan S. M. Combined effect of Schroth method and Gensingen brace on Cobb's angle and pulmonary functions in adolescent idiopathic scoliosis: a prospective, single blinded randomized controlled trial. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2023. Vol. 27, № 2. P. 601–610.



Альона Безлегка, Євген Василенко, к.фіз.вих., доцент, Ірина Жарова, д.фіз.вих., професор
Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна

РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ПЕРШИХ РОКІВ ЖИТТЯ З ПЕРИНАТАЛЬНОЮ ЕНЦЕФАЛОПАТІЄЮ

Вступ. Перинатальна енцефалопатія або гіпоксично-ішемічна енцефалопатія (ГІЕ) – це ушкодження центральної нервової системи, яке діагностується клінічно у новонароджених з гестаційним віком 34 тижні та більше, що перенесли асфіксію/гіпоксію у пологах та проявляється порушенням свідомості, м'язового тону, аномальними рефлексамі, судомами, тремором, патологічною позою, руховими розладами тощо[1-4]. В Україні асфіксію при народженні діагностують у 6-10% дітей, частота ГІЕ становить 2-6 випадків на 1000 живонароджених[1]. В останні роки набули активного розвитку інтенсивні технології виходжування таких новонароджених, отже, зросла кількість дітей з поліорганичним характером ураження та особливо з порушеннями функції ЦНС.

Мета дослідження. Проаналізувати і систематизувати сучасні науково-методичні знання і результати практичного вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо застосування засобів фізичної терапії на гострому та підгострому етапах реабілітації у новонароджених з ГІЕ.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури, контент-реліз медичної документації.

Результати дослідження та їх обговорення. Реабілітація дітей – складний багатогранний процес. На особливу увагу заслуговує перший рік життя дитини, оскільки саме в цьому життєвому періоді відбувається перебудова та інтенсивне дозрівання всіх функціональних систем дитячого організму. У цьому віці дитина починає встановлювати взаємовідносини зі світом, накопичує досвід практичної взаємодії із зовнішнім середовищем[3,4]. Але саме в цьому віці у групі дітей підвищеного ризику має ймовірність розвитку численних функціональних порушень. Вирішальним фактором, від якого залежить успіх розвитку та соціальної адаптації дитини з порушеннями здоров'я, є максимально ранній початок комплексних лікувально-оздоровчих та корекційно-педагогічних заходів. За даними літератури[2-5], своєчасність ранньої реабілітації надає можливість попередити формування грубого неврологічного дефіциту у 70-80% дітей з перинатальною патологією центральної нервової системи (ЦНС). Реабілітація дітей із перинатальною патологією повинна бути спрямована на компенсацію патологічних змін за умов природної нейропластичності організму та реалізації резервно-адаптаційних можливостей, що має сприяти розвиненню компенсаторно-приспосувальних реакцій у постнатальному періоді. За даними літератури[2-5], пацієнтам із наслідками перинатального ураження ЦНС показано комплексне етапне відновне лікування. I етап виходжування (реанімаційне відділення), II етап виходжування (відділення патології новонароджених), III етап – реабілітація (відділення відновного лікування дітей з перинатальною патологією, відділення патології дітей раннього віку), IV етап – диспансерне спостереження в амбулаторно-поліклінічних умовах та спостереження спеціалістів. Комплекс діагностичних та відновлювальних заходів спеціалізованої медичної допомоги дітям ГІЕ проводять у стаціонарі, у середньому, протягом 21 днів. Надалі пацієнт із наслідками ураження ЦНС спостерігається неонатологом (педіатром) та неврологом в амбулаторно-поліклінічних умовах. На зазначених етапах реабілітації новонародженим із ГІЕ рекомендується проведення комплексу фізичних методів реабілітації/абілітації залежно від провідного патологічного симптому у віці від 0 місяців до 2 років. Новонародженому з ГІЕ з метою покращення бронхолегеневої вентиляції, рефлексів, профілактики та корекції стійких рухових порушень рекомендується раннє формування глобального стереотипу рухів із 3-4 тижнів життя за допомогою фасилітаційних рухів, позиціонування, гідрокінезітерапії, хендлінга, трансферінга, коригуючої гімнастики, масажу, сухої імпресії (рівень переконливості рекомендацій В, рівень достовірності доказів – 2). Новонародженим із ГІЕ з метою профілактики та корекції порушень нейропсихічних функцій рекомендується формування сенсорної інтеграції. Методи: формування сенсорного сприйняття (емоційного, зорового, тактильного, мімічного), заняття з терапевтом мови: артикуляційна гімнастика та масаж, формування орального та артикуляційного праксису (рівень переконливості рекомендацій С, рівень достовірності доказів – 4) [2-5].

Висновки. Технології реабілітації дітей, які перенесли критичні стани при народженні, а також профілактики та прогнозованості їх виникнення, значно відстають від потреб практичної медицини. У зв'язку з цим проблема повноцінної реабілітації дітей з перинатальними ураженнями ЦНС, які перенес-



ли критичні стани при народженні, набуває особливої значущості в плані поліпшення якісних характеристик здоров'я дітей та попередження їхньої інвалідизації.

Список використаної літератури:

1. Сочнева А. Гіпоксично-ішемічна енцефалопатія у новонароджених і дітей раннього віку: сучасні погляди на патофізіологію та метаболічну корекцію. *Педіатрія*. 2023. № 3 (69). С.17
2. Gunn A.J., Thoresen M. Neonatal encephalopathy and hypoxic-ischemic encephalopathy // *Handbook of Clinical Neurology*. 1st ed. Elsevier B.V., 2019. Vol. 162. 217-237 p
3. Hielkema T. et al. LEARN2MOVE 0–2 years, a randomized early intervention trial for infants at very high risk of cerebral palsy: neuromotor, cognitive, and behavioral outcome // *Disabil. Rehabil. Taylor & Francis*, 2020. Vol. 42, № 26. P. 3752–3761.
4. Morgan C. et al. Early Intervention for Children Aged 0 to 2 Years with or at High Risk of Cerebral Palsy: International Clinical Practice Guideline Based on Systematic Reviews // *JAMA Pediatr*. 2021. Vol. 175, № 8. P. 846–858.
5. Basu A.P. Early intervention after perinatal stroke: Opportunities and challenges // *Dev. Med. Child Neurol*. 2014. Vol. 56, № 6. P. 516–521.

**Ольга Білецька, д.мед.н., професор****Світлана Манучарян***Харківський національний медичний університет**Харків, Україна***ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ З УРАХУВАННЯМ СИСТЕМНОЇ ЗАПАЛЬНОЇ ВІДПОВІДІ ОРГАНІЗМУ
НА БОЙОВІ ТРАВМИ**

Вступ. Сучасні досягнення науки зумовлюють необхідність диференційованого підходу до застосування засобів та методів фізичної терапії при запальних захворюваннях. Сьогодні ця теза набуває особливо важливого значення у сфері фізичної та реабілітаційної медицини (ФРМ) при бойових травмах [2, 3].

Мета дослідження. Визначити особливості реабілітації пацієнтів з урахуванням системної запальної відповіді організму на бойові травми.

Методи дослідження. Аналіз вітчизняної і зарубіжної наукової літератури та узагальнення сучасних рекомендацій щодо ефективної реабілітації пацієнтів після бойових травм.

Результати дослідження та їх обговорення. Слід зазначити, що термін і поняття «Синдром системної запальної відповіді» (ССЗВ, англ. Systemic inflammatory response syndrome) запроваджений у 1992 році на конференції Американської колегії торакальних хірургів (англ. American College of Chest Physicians) та асоціації реаніматологів (Society Critical Care Medicine) в Чикаго для позначення загальної запальної реакції організму у відповідь на важку поразку, незалежно від локалізації вогнища [9, 10]. Процес відбувається неспецифічно за участю медіаторів запальної відповіді із залученням практично всіх систем організму. Подальші дослідження та спостереження дозволили більш детально зрозуміти саногенез всіх трьох фаз запалення.

У першу добу в раневому осередку відбуваються 5 відомих захисних реакцій запалення (біль, гіперемія, набряк, жар та порушення функції). Відповідно, в цей час серед засобів фізичної терапії бойових травм використовують холод як протинабряковий засіб та руховий спокій (але не виключають дихальну гімнастику).

З метою продовження неспецифічної запальної відповіді організму на наступні 2-5 добу прозапальні цитокіни підтримують активацію органів та систем, необхідних для мобілізації фагоцитозу (надниркові залози, інсулін, ССС, печінку, вегетативну та дихальну системи, катаболізм, тощо) і одночасно гальмують менш актуальні для виживання функції (психічну, репродуктивну, нейром'язовий апарат, травлення, анаболізм, тощо) [8].

Активация фагоцитозу макрофагами підвищує їх потребу в ресурсах організму, особливо - в кисні, глюкозі, галогенах. Фагоцитоз також посилюється і стає ефективнішим під впливом преформованої фізичної терапії - низькоінтенсивних електромагнітних полів. З другого дня запалення активовані макрофаги мають протинабряковий ефект. Отже, з другої доби гострої фази запалення холод, зменшуючи свій протинабряковий вплив, ще й негативно впливає на активність фагоцитозу. Тому у складі ФРМ з другого дня запалення раціонально використовувати дихальну гімнастику у поєднанні з пасивними рухами решти мускулатури, КВЧ-терапію, дієтичне харчування та корекцію метаболізму. При тяжкій і більш тривалій гострій фазі запалення (понад 1-2 тижні) доцільна підтримка мобілізаційної функції надниркових залоз введенням глюкокортикоїдів.

У другій фазі системної запальної відповіді (фазі загоєння) під впливом протизапальних цитокінів змінюється баланс активності органів та систем на користь раніше супресованих. Однак серед останніх домінують саме репаративні процеси (анаболізм). Тривалість успішної другої фази запалення зазвичай утричі більше проти першої фази. Однак одужання організму у другій фазі запалення може трансформуватися у хронічну форму через неповну завершеність фагоцитозу в першій фазі (травми кісток, ЧМТ, при обтяженому вихідному стані організму до поранення) [7].

Важливою особливістю другої фази запалення та його хронічного перебігу є зниження адаптації до навантажень у зв'язку з пригніченням основних стресорних механізмів. Зміна ознак гострої фази запалення репарацією у другій фазі запалення відбувається на тлі загальної слабкості та різкого зниження толерантності до фізичних навантажень, психічної астенії, дисфункції вегетативної нервової системи, а також ризику синкопальних станів. У цей період фізичне навантаження або психологічний стрес може



спричинити навіть раптову смерть молодих людей. Тому в другій фазі ранового процесу відновлення активних лікувальних вправ має відбуватися зі зниженою інтенсивністю та під суворим лікарським контролем [2, 6].

Третя фаза запалення – тренувальна для відновлення основних систем життєдіяльності здорового організму. Це - сприятливий період для ефективної фізичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації [1, 2].

Висновки. Таким чином, проведений аналіз вітчизняної і зарубіжної наукової літератури представляє собою рекомендації, які сприятимуть розумінню клінічного підходу та процесу прийняття рішень для найбільш ефективної організації процесу фізичної терапії на всіх її етапах для пацієнтів з урахуванням системної запальної відповіді організму на бойові травми.

Список використаної літератури

1. Біла книга з Фізичної та Реабілітаційної Медицини в Європі. Український журнал Фізичної та Реабілітаційної Медицини №2 (02) 2018, додаток. С. 6-206.
2. Бриндіков Ю. Л. Технологія здійснення реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями учасниками бойових дій. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. № 8 (313) листопад, 2017. Частина 1 С. 252–260. Google Scholar.
3. Гайда І., Бадюк М., Сушко І. Особливості структури та перебігу сучасної бойової травми у військовослужбовців Збройних сил України. Патологія. 2018. Т. 15. №1 (42). С. 73-76.
4. Кутько І.І., Панченко О.А. Линева А.Н. Посттравматическое стрессовое расстройство у перенесших вооруженный конфликт. Клиническая динамика, диагностика, лечение и реабилитация. Український часопис. 2016. №1 (111). I/II. С. 25-27.
5. Порада Ф. М. Основи фізичної реабілітації : навч. Посібник. 2-е вид. Київ, «Медицина» 2008. 248 с.
6. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад / за ред. К.Д. Бабова, І. Я Пінчука, В.в, Стеблюка . Одеса, « Поліграф», 2015. 240 с.
7. Arai K., Lee F., Miyajima A. et al. (1990) Cytokines: coordinators of immune and inflammatory responses. Ann. Rev. Biochem., 59: 783.
8. Bone RC (1996) Toward a theory regarding the pathogenesis of the systemic inflammatory response syndrome: what we do and do not know about cytokine regulation. Crit Care Med 24: 163-172.
9. Members of the American College of Chest Physicians/Society of Critical Care Medicine Consensus Conference Committee Definitions for sepsis and organ failure and guidelines for use of innovative therapies in sepsis. Crit. Care Med. 1992. 20. 864–874.
10. Rangel-Frausto MS, Pittet D, Costigan M, Hwang T, Davis CS, et al. The natural history of the systemic inflammatory response syndrome (SIRS). A prospective study. JAMA. 1994. 273: 117-123.

**Олексій Бучинський, аспірант***НТУ України «Київський політехнічний університет
імені Ігоря Сікорського»***УДАРНО-ХВИЛЬОВА ТЕРАПІЯ ХРОНІЧНОГО КАЛЬЦИФІКУЮЧОГО ТЕНДИНІТУ РОТАТОРНОЇ
МАНЖЕТИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА****Вступ**

Кальцифікуючий тендиніт ротаторної манжети плеча характеризується великою популяційною поширеністю і впродовж місяців може залишатись резистентним до консервативного лікування. Хоча ця патологія добре діагностується, постановка діагнозу може бути проблемною на початкових стадіях. Великої уваги потребує подальше вивчення причин розвитку цього стану та розробка відповідних профілактичних заходів. Попри десятиліття досвіду і наукових досліджень досі триває невизначеність щодо оптимальних методик лікування та їх комбінацій. Одним з перспективних напрямків є екстракорпоральна ударно-хвильова терапія, яка сьогодні посідає визначне місце у системі надання допомоги пацієнтам з больовими синдромами опорно-рухового апарату.

Мета дослідження.

Аналіз даних літератури щодо ефективності та методики застосування екстракорпоральної ударно-хвильової терапії при кальцифікуючому тендиніті ротаторної манжети плеча.

Методи дослідження.

Для аналітичного огляду літератури був здійснений пошук джерел, реферованих базою даних PubMed до 2022 року, за ключовими словами «extracorporeal shock-wave therapy» та «calcific tendinopathy of the shoulder», без обмеження за мовою, датою та типом публікації. Критеріями включення були рандомізовані клінічні дослідження, систематичні аналізи, мета-аналізи, огляди літератури. Критеріями виключення були: описи клінічного випадку, постери, дослідження з тваринами.

Результати дослідження та їх обговорення.

Розвиток цієї патології притаманний всім сухожилля, але найчастіше це стосується ротаторної манжети плеча (РМП), зокрема, надпліччя в ділянці близько 1 см від його сухожильного прикріплення до плечової кістки. На цю локалізацію, так звану «зону критичної області», припадає до 80% випадків КТ РМП. Іншими локалізаціями є нижня сторона підлопаткового м'яза (15%) та передінсерційна частина сухожилля підлопаткового м'яза (5%) [1].

Екстракорпоральна ударно-хвильова терапія (ЕУХТ) як метод лікування КТ РМП ґрунтується на застосуванні до ураженої ділянки повторюваних імпульсів, при яких звукові хвилі передаються для механічного руйнування тканин. Лікування ЕУХТ зазвичай застосовується як альтернатива інвазивним процедурам, якщо інші засоби консервативного лікування не дають задовільних результатів протягом 6 місяців. У пацієнтів з КТ РМП ЕУХТ може значно зменшити болі, поліпшити функцію плечового суглоба і якість життя, зменшити розміри кальцифікації порівняно з консервативними методами лікування, включаючи фізіотерапію [2].

Незважаючи на переконливі докази ефективності ЕУХТ при КТ РМП, немає єдиного погляду на найбільш ефективний генератор ЕУХТ, кількість сеансів, імпульсів, частоту, рівень енергії, використання анестезії чи метод локалізації. Терапевтичний результат ЕУХТ залежить від кількості прикладеної енергії, кількості процедур та характеристик відкладень кальцію. Швидкість резорбції може бути вищою у пацієнтів, які отримували лікування у положенні гіперекстензії та внутрішньої ротації (66,6%), порівняно з тими, хто лікувався у нейтральному положенні (35,3%) [3]. Засобами, що дозволяють коректно спрямувати ударні хвилі на кальцинати, є орієнтири топографічної анатомії, зворотний зв'язок від пацієнта з максимальною пальпаторною болісністю, за можливості – орієнтація за даними рентгеноскопії, ультразвуку або комп'ютерної томографії.

ЕУХТ можна розділити на «радіальну» (рУХТ) або «сфокусовану» (фУХТ) з різницею в характеристиках форми хвилі та подальшого впливу на цільову тканину [4]. Стрімке впровадження рУХТ в останні роки позиціонує її як альтернативу фУХТ для лікування КТ РМП.

Абсолютними протипоказаннями до ЕУХТ при КТ РМП є злоякісна пухлина або інфекція в полі ударної хвилі. Найбільш поширеними небажаними явищами були місцевий біль, особливо при застосуванні високоенергетичної ЕУХТ, а також, у крайніх випадках, непереносимість, петехії, місцева еритема



та гематоми. Іншим можливим побічним ефектом при лікуванні кальцифікатів є посилення болю, ймовірно, через підвищення тиску в субакроміальному просторі під впливом виниклого запального процесу.

Висновки.

1. Кальцифікуючий тендиніт ротаторної манжети плеча слід визнати актуальною патологією опорно-рухового апарата.
2. Аналіз даних літератури свідчить про високу ефективність екстракорпоральної ударно-хвильової терапії при даній патології та необхідність впровадження цього методу в протоколи лікування в амбулаторних умовах.

Список використаної літератури.

1. Della V., Emilio V., Bassi M. Migration of calcium deposits into subacromial–subdeltoid bursa and into humeral head as a rare complication of calcifying tendinitis: sonography and imaging. *J. Ultrasound*. 2015. V.18. P. 259-263.
2. Preoperative and post-operative sleep quality evaluation in rotator cuff tear patients S. Serbest et al. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*. 2017. V. 25. P.2109–2113.
3. Arm position during extracorporeal shock wave therapy for calcifying tendinitis of the shoulder: a randomised study. D. Tornese et al. *Clin. Rehabil*. 2011. V.25 (8). P. 731-739.
4. Focused, radial and combined shock wave therapy in treatment of calcific shoulder tendinopathy. M.A. Abo Al-Khair et al. *Phys Sportsmed*. 2021. V.49. P. 480–487.



Євгенія Ворошилова, Світлана Манучарян
Харківський національний медичний університет
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДОРСОПАТІЯХ У ОСІБ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ

Вступ. Численні епідеміологічні дослідження, проведені в різних країнах і на різних континентах, показують, що епізоди неспецифічного м'язово-скелетного болю протягом життя турбують 60-85% населення [1, 5, 6]. Больові синдроми в нижній частині спини (більше 70% випадків – дорсалгії) пов'язані з дегенеративно-дистрофічними змінами хребта і в загальній структурі захворюваності з тимчасовою втратою працездатності займають в Україні друге місце (поступаючись тільки респіраторним інфекціям), що має величезне клінічне, соціальне і економічне значення для суспільства [4].

Мета дослідження. Розробити лікувально-реабілітаційний комплекс на основі встановлення причинно-наслідкових зв'язків, алгоритму діагностики та лікування, психофізіологічних особливостей хворих працездатного віку з дорсопатіями для покращення якості їх життя.

Методи дослідження. Під час роботи було вивчено та проаналізовано вітчизняну і зарубіжну наукову літературу, щодо надання реабілітаційної допомоги особам працездатного віку з дорсопатіями.

Результати дослідження та їх обговорення. Дорсопатії – захворювання опорно-рухового апарату і кістково-м'язової системи, що проявляється дегенеративно-дистрофічними змінами хребта. Основними проявами дорсопатій є болі, різної інтенсивності та локалізації. Для фізичного терапевта важливо якісно провести всі дослідження, оцінити їх результати, визначити зони ураження та призначити адекватну терапію.

Порядк від медикаментозним лікуванням, яке включало використання нестероїдних протизапальних препаратів, спазмолітичних препаратів, анальгетичних засобів, застосовувався лікувально-реабілітаційний комплекс, що включав: змінне магнітне поле низької частоти (ЗМПНЧ), синусоїдально-модульовані струми, щадний масаж попереково-крижової зони, курс радонотерапії в вигляді загальних радонових ванн, комплекс спеціальної лікувальної гімнастики та дієтотерапія. Проводилось ЗМПНЧ за допомогою портативного терапевтичного апарату «МАГ-30», впливаючи на попереково-крижову ділянку. Сила магнітної індукції 30 мТл, експозиція 10-15 хв. Методика стабільна. Процедури проводились кожного дня.

Послідовно, після проведення магнітотерапії, призначались синусоїдально-модульовані струми за допомогою апарату «Ампліпульс-5», з частотою модуляції 100-120 Гц, глибиною модуляції 25-50% при гострому болю, та при стиханні больових відчуттів частоту модуляції знижували до 50-70 Гц, а глибину модуляції підвищували до 75-100%, розташування електродів здійснювалось таким чином, щоб електроди були в різних площинах – попереково-крижовій зоні та надлобковій області. Режим 1, рід роботи 3 та 4, тривалість впливу кожним родом роботи – по 5 хв, сила струму визначалась індивідуально, залежно від появи відчуття безболісної вібрації. Курс лікування – 10 щоденних процедур. При стиханні болі для поліпшення кровообігу та лімфотоку в попереково-крижовій ділянці до комплексу включали щадний масаж вказаної ділянки впродовж 20 хв. Масаж призначали і для зменшення застійних явищ, розсмоктування інфільтратів. Використовувалась рефлекторно-сегментарна методика, тривалість 10 хв, курс 10-14 процедур.

Нами був розроблений комплекс лікувальної гімнастики для хворих з дорсалгією, який складався з вступної, основної, заключної частин та з 25 вправ. У вступній частині було 5 дихальних вправ, основна частина складалась із 15 спеціальних вправ, що були направлені на покращення кровообігу в попереково-крижовій ділянці, зменшення больових відчуттів. Всі вправи виконувались в середньому та повільному темпі, з вихідного положення лежачи на спині та животі, а також у колінно-ліктьових положеннях. Вправи повторювались 8-10 разів, дихання вільне, без затримки. В заключній частині хворим пропонувались 5 вправ в положенні стоячи і ходьба з високим підніманням колін. Тривалість занять становила 20–25 хв, які призначались після закінчення процедур магнітотерапії та синусоїдально-модульованих струмів, перед проведенням масажу та радонових ванн, з обов'язковим випорожненням сечового міхура до початку занять. Радонові ванни призначались тривалістю 10 хв., температура води 36-37°C, концентрація радону 40 нКи/л, курс лікування 10-14 процедур, які проводились кожного дня. Після виписування зі стаціонару хворим рекомендували цей комплекс вправ для занять в домашніх



умовах. Також рекомендувалось дієтичне харчування з достатнім вмістом рослинних волокон, вітамінів та мікроелементів.

Висновки. Дорсопатії – актуальна проблема сучасної травматології та фізичної терапії, бо це обумовлено не тільки розповсюдженістю захворювання та його соціально-економічній значущості для суспільства, але й тими труднощами, які виникають при лікуванні та реабілітації пацієнтів. Розроблений лікувально-реабілітаційний комплекс, який складається з використання ЗМПНЧ, синусоїдально-модульованих струмів, щадного масажу попереково-крижової зони, курсу загальних радонових ванн, вправ спеціальної лікувальної гімнастики та дієтотерапії покращує загальний стан хворих, сприяє зменшенню больових відчуттів, що дає можливість зменшувати лікарське навантаження на пацієнтів, покращує адаптаційні реакції організму, зменшує рівень тривожності та депресії у хворих з дорсопатіями та покращує якість їх життя.

Список використаної літератури

1. Вакулєнко Л.В., Клапчук В.В., Вакулєнко Д.В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник. Тернопіль. 2019. 372 с.
2. Ліщинський А.Ф., Улащик В.С. Комплексне використання лікарських та фізичних лікувальних факторів при різній патології : посібник. Київ: Здоров'я; 1999. 240 с.
3. Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н.Э. Основи фізичної реабілітації : посібник. Київ "Медицина", 2016. 248 с.
4. Роздільська О.М. Показання та протипоказання щодо санаторно-курортного лікування : довідник / під ред. Е.О. Колесик ін. Київ. Купріянова Е.А. 2003. С. 5–9.
5. Самойленко В.Б., інш. Медична і соціальна реабілітація : підручник. Київ. Медицина, 2018. 464 с.
6. Шмакова І.П., інш., Диференційоване застосування пелоїдобальнеотерапії та фізичних факторів у хворих з патологією периферичної нервової системи : посібник. Одеса, 1997. 43 с.
7. Global Burden of Disease Study 2013 Collaborators, Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990-2013: a analysis for the Global Burden of Disease Study / *Lancet* 2013; 389: 443.
8. Gerasimova ON, Parfenov VA. Vedenie patsientov s bol'yu v spine v ambulatornoy praktike. *Nevrologiya, neyropsikhiatriya, psikhosomatika*. 2010;4:65 – 71.
9. Jang R.L., Chen A.C. Hazards and Risks Associated with Warehouse Workers: A Field Study . *Proceedings of the Institute of Industrial Engineers Asian Conference 2013*. Singapore: Springer, 2013. P. 681-686. 50.



Анастасія Грищенко, Святослава Пашкевич, канд. мед. наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ІНТЕНСИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА НА ДОВГОТРИВАЛОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Вступ. Захворюваність на тотальне ендопротезування кульшового суглоба (ТЕКС) зросла, а середній вік пацієнтів, які перенесли цю операцію, знизився. Молодшим особам може знадобитися інший рівень післяопераційних функцій і постановка складніших соціальнозначущих або професійних цілей [2]. За даними мета-аналізу [4], встановлено недостатню кількість та якість досліджень впливу фізичної терапії у період реабілітації пацієнтів після ТЕКС. При чому є дослідження, які свідчать, що післяопераційні вправи не були пов'язані з покращенням фізичної функції порівняно зі звичайним доглядом або відсутністю чи мінімальним втручанням [3]. Більшість наявних рекомендацій та протоколів фізичної терапії після ТЕКС спрямовані переважно на людей літнього віку [5], і не націлені на пацієнтів працездатного віку, які мають більші очікування.

Мета дослідження. Визначити вплив інтенсивного тренування на оцінку функцій кульшового суглобу через 3-6 місяців після ендопротезування.

Методи дослідження. Проводився аналіз та узагальнення даних сучасних науково-методичних джерел, використовувалися клініко-інструментальні методи та шкали (тест із швидкої ходьби на 40 метрів, тест підйому сходами [1], тест вставання зі стільця за 30 секунд, шкала Харріса), педагогічне спостереження, статистичні методи.

Сім чоловіків було залучено до дослідження та розподілено до контрольної групи ($n=4$, вік від 31 до 46 років) або експериментальної групи ($n=3$, вік від 38 до 50 років). Пацієнти заповнювали інформовану згоду щодо участі у дослідженні. Усі пацієнти мали передній доступ, 3-6 місяців після ТЕКС, та попередню програму реабілітації. Пацієнтів виключали з дослідження, якщо вони мали вторинні інфекційні ускладнення, індекс маси тіла більше 30, інші травми та захворювання, які обмежували навантаження. Контрольна група проходила реабілітацію за місцевим лікарняним протоколом, експериментальна мала індивідуальні субмаксимальні навантаження на рівні 17-18 балів за шкалою Борга з виконанням SMART цілей на підставі категорійного профілю МКФ. Тривалість дослідження складала 2 реабілітаційних цикли (28 днів), з виконанням як мінімум 14 втручань в обох групах порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. За основними характеристиками та результатами первинного реабілітаційного обстеження, пацієнти груп порівняння достовірно не відрізнялися. Після проведених втручань результати тесту із швидкої ходьби на 40 метрів та оцінка за шкалою Харріса достовірно покращились за результатами обох груп. Середня оцінка за шкалою Харріса на початку дослідження коливалася від 75 до 84 балів, а після збільшилася до 85 - 96 балів ($p<0,05$). Не було встановлено при проведенні етапного обстеження істотної різниці між оцінками шкали Харріса у групах порівняння ($p>0,05$). Шкала Харріса робить стандартизовану оцінку пацієнтів після ендопротезування кульшового суглобу, і показує високу валідність та надійність. Тобто за її результатами можна зробити висновок про ефективність обох реабілітаційних втручань.

Усі інші досліджені показники мали більш виражені позитивні зміни після розробленої інтенсивної програми тренування. Оцінки тесту підйому сходами та тесту вставання зі стільця за 30 секунд покращились та мали достовірну клінічну різницю тільки в експериментальній групі ($p<0,05$). Ефект інтенсивного тренування цих тестів був найбільш помітним для тесту підйому сходами та тесту вставання зі стільця (+60 % та +51% при $p<0,05$, відповідно). Незважаючи на невелику кількість пацієнтів, можна припустити що інтенсивне тренування може надати кращі результати для людей працездатного віку порівняно зі звичайною терапією. Це підтверджується даними пілотного дослідження [2], у якому зроблено висновок про позитивний вплив прогресивної реабілітації на біомеханіку та функціональні результати пацієнтів після ТЕКС без шкоди для їхньої безпеки. Але на відміну від проведеного нами дослідження дещо інші ефекти були отримані (оцінювалися 6-хвилинний тест ходьби, сила неоперованого стегна, задоволення результатами та симетрія рухів) та вік пацієнтів був дещо більшим.

Висновки. Обидві групи, що приймали участь у обстеженні мали користь від занять фізичною терапією. Але пацієнти після ТЕКС, що отримали інтенсивне тренування в залежності від індивідуально



сформованих цілей мали більш виражені клінічно значущі зміни більшості результатів тестів ($p < 0,05$). Малий обсяг вибірки дає тільки попередні результати, які потрібно підтвердити у подальших дослідженнях.

Список використаної літератури

1. Ульяницька Н.Я. Тестова оцінка дисфункцій у практиці фізичного терапевта: Методичні рекомендації до проведення лабораторних занять. Луцьк, 2022. 74 с.
2. Madara K.C., Marmon A., Aljehani M., Hunter-Giordano A., Zeni J. Jr., Rasis L. Progressive rehabilitation after total hip arthroplasty: a pilot and feasibility study. *Int J Sports Phys Ther.* 2019. № 14(4). P. 564-581.
3. Park S.J., Kim B.G. Effects of exercise therapy on the balance and gait after total hip arthroplasty: a systematic review and meta-analysis. *J Exerc Rehabil.* 2023. № 19(4). P. 190-197. Published 2023 Aug 22. doi:10.12965/jer.2346290.145
4. Saueressig T., Owen P.J., Zebisch J., Herbst M., Belavy D.L. Evaluation of Exercise Interventions and Outcomes After Hip Arthroplasty: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Netw Open.* 2021. № 4(2). P. 210254. Published 2021 Feb 1. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.0254
5. Zhang Y.Y., Zhang Y.G., Li Z., Li S.H., Xu W.G. Effect of Home-based Telerehabilitation on the Postoperative Rehabilitation Outcome of Hip Fracture in the Aging Population. *Orthop Surg.* 2022. № 14(8). P. 1768-1777. doi:10.1111/os.13293



**Анастасія Грищенко¹, Юлія Калмикова^{1,2}, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
Сергій Калмиков¹, канд. мед. наук, доцент, Юлія Резніченко²,
лікар ФРМ**

¹Харківська державна академія фізичної культури

²КНП «Міська дитяча лікарня № 5» ХМР

Харків, Україна

ВАЖЛИВІСТЬ СВОЄЧАСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБЦІВ В НАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Вступ. Проблема реабілітації учасників бойових дій є особливо актуальною сьогодні, коли продовжується війна на всій території України. Масштабність цього явища в українському суспільстві потребує активної, а головне, своєчасної реабілітації [1]. У цей важкий час для України її захисники як ніколи потребують допомоги фізичних терапевтів. Наші герої отримують поранення різного ступеня важкості протягом ведення бойових дій. Безперечно, важлива перша медична допомога при пораненні, але не менш важливим етапом відновлення військовослужбовця, є саме, фізична терапія. Своєчасна етапна реабілітація значно скорочує терміни відновлення боєздатності військовослужбовців. Для повного відновлення порушених функцій у постраждалого в роботу вступає вже, безпосередньо, фізичний терапевт. Саме фахівці напряму фізичної терапії та ерготерапії допомагають бійцям відновитися, повноцінно жити, працювати та повернутися до колишнього, щасливого життя.

Дослідження виконано відповідно до пріоритетного тематичного напрямку «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).

Мета дослідження. Визначити важливість своєчасної реабілітації військовослужбовців у час воєнного стану.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел з наукометричних баз Physiopedia, PEDro, MEDLINE/PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Автори [3] зазначають, що важливіше в реабілітації – це її своєчасність. Після лікування в госпіталі військовослужбовці стикаються з проблемою відновлення своєї функціональності. Фізична реабілітація військовослужбовців після поранень потребує тривалого часу, який може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і більше. Таке реабілітаційне лікування спрямоване на відновлення організму після завершення гострого періоду та часто дозволяє уникнути первинної інвалідності чи перешкодити подальшому погіршенню стану. Адже наслідки поранень та тривала прикутість до ліжка з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, формуються контрактури, які не дають можливості повноцінно рухатись. У значної частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі в збройному конфлікті, спостерігаються психогенні розлади [5]. Це вимагає оперативної оцінки їх стану, прогнозу розвитку розладів, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів. Це дуже важливе завдання, без якого неможливе повноцінне повернення військовослужбовця до мирного життя [2,4]. Нажаль, після початку війни сфера медичної реабілітації отримала суттєвого поштовху, бо це відбулося вимушено, внаслідок різкого напливу кількості пацієнтів з різними uszkodженнями, в своїй переважачій масі молодих і до цього здорових хлопців. Завдяки перерозподілу коштів в бік реабілітації, західним партнерам, благодійним організаціям в державі приділяється суттєва увага таким пацієнтам, як військові, потужні реабілітаційні відділення з'явилися в усіх великих містах, покращилася і обізнаність людей стосовно її важливості [3].

Також в Україні з'явилися кабінети інтерактивної реабілітації Irex за канадською методикою. Ця реабілітація відбувається в ігровій формі: футбол, волейбол, парашут. В ході реабілітації пацієнт бачить себе на екрані героєм спортивної гри, де за правильні рухи дають бали, а система імітує рухи, вона змушує людину згадати, як працює його рука, нога. Людина грає, гра відволікає її від больового синдрому і дає можливість розробити суглоби та сформувати новий руховий стереотип [2].

Висновки. На сьогоднішній день проблема реабілітації військових досить актуальна і потребує застосування індивідуального підходу, комплексного лікування всіх учасників реабілітаційного процесу,



а саме, фізичних терапевтів, ерготерапевтів та психологів, для більш скорішого відновлення порушених функцій, і якнайшвидшого повернення бійця до повноцінного життя.

Список використаної літератури.

1. Калмиков С., Калмикова Ю. Актуальні питання фізичної терапії при вогнепальних ушкодженнях діяфізу плеча. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №1(63), С. 24-30.
2. Реабілітація для учасників бойових дій. URL: <https://khpsubd.org.ua/reabilitatsiya-dlya-uchasnykiv-bojovuyh-dij/> (дата звернення: 14.11.2023)
3. Шевець, В.П., Атаман, Ю.О., Івахнюк, Т.В., Личко, В.С., Кореньков, О.В., Шерстюк, Л.Л., Войтенко, В.Л., Бріжата, І.А. Можливості фізіотерапевтичної корекції рухливості великих суглобів кінцівок та зниження частоти гострого травматизму. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. №16, С. 155–161. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.18>
4. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. / О.М. Кокун, та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій / О.М. Кокун, та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с



Павло Єфіменко, к.пед.н, професор

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Оксана Канищева, к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ ТА САМОМАСАЖ НА ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Вступ. Спортивні результати практично в усіх видах спорту мають тенденцію постійного зростання. Ускладнюється техніка рухів, збільшується фізичне і психічне навантаження на організм спортсменів, що підвищує ризик досягнення рівня перевтоми. Це вже можна порівняти з донозологічним станом організму, коли у будь-яку мить слабка ланка організму спортсмена може перейти до патологічного стану [3]. Останнім, провокуючим моментом може стати будь-яка помилка в тренувальному процесі, якість обладнання, взуття, переохолодження, покриття на якому проводяться тренування або змагання тощо. Як наслідок подібного збігу обставин виникає травма одного з суглобів нижньої кінцівки.

Після проведення відповідних лікувальних дій з приводу отриманої травми і проходження фізичної терапії, спортсмен, як правило, опиняється у такому стані, що для фізичного терапевта він вже «здоровий», а для тренера він ще не готовий до повноцінного навчально-тренувального процесу, тобто цей спортсмен повинен пройти етап фізкультурно-спортивної реабілітації (ФСР) [2, 4]. Серед відомих найефективніших засобів такої реабілітації є масаж.

Мета дослідження – визначити алгоритм проведення спортивного масажу та самомасажу в тренувальному періоді фізкультурно-спортивної реабілітації для прискорення готовності спортсмена до активного навчально-тренувального процесу.

Методи дослідження. Аналіз сучасної наукової та науково-методичної літератури з питань фізкультурно-спортивної реабілітації, спостереження за станом організму спортсменів при проведенні тренувального масажу та самомасажу з подальшим опитуванням стосовно результатів його ефективності.

Результати дослідження та їх обговорення. За своєю метою та поставленими завданнями спортивний тренувальний масаж має суттєві відмінності від інших видів. В даному випадку його різновиди, послідовно вирішують завдання, що сприяють досягненню поставленої мети: зберегти спортивну працездатність; сприяти підвищенню рівня тренуваності [2].

Учасниками нашого спостереження були студенти, ХДАФК III-IV курсів навчання, які отримали типові травми суглобів нижніх кінцівок і мали спортивну кваліфікацію від I спортивного розряду і вище. За характером отриманих травм, вони були звільнені від тренувань на реабілітацію від 2 до 3 тижнів.

Оскільки всі учасники згідно навчального плану були ознайомлені з технікою масажних прийомів їм було надано завдання в першій половині кожного дня проводити собі загальний самомасаж тривалістю 30 хвилин за методикою такого, що зберігає фізичну форму спортсмена. Подібна маніпуляція ґрунтується на активному сприйманні процедури, коли відбувається протидія м'язів масажуючої руки та масажованої ділянки тіла. А в другій половині дня у вихідному положенні лежачи або сидячи на стільці вони проводили спеціальні вправи для здорових ділянок тіла характерні до виду спорту, яким займався кожен з них.

Після остаточного усунення наслідків травм, переходили до масажу травмованого суглоба з метою остаточного відновлення його рухливості й одночасно проводили масаж стегон за методикою тренувального масажу, що сприяє прискоренню спрацьованості у фізичні навантаження [1]. Ця процедура за попередньою узгодженістю проводилась фахівцем з масажу за місцем тренування кожного спортсмена.

Висновки. За результатами проведеного спостереження, було виявлено, що при аналогічних травмах у порівнянні зі стандартним проходженням реабілітаційних заходів, проведення фізкультурно-спортивної реабілітації за запропонованим нами алгоритмом проведення різновидів спортивного тренувального масажу, дозволило прискорити час відновлення повноцінного тренування на 20% - 25%.

Література

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу : навчальний посібник. Харків : ХНАДУ.



2013. 295.

2. Єфіменко П.Б., Пустовойт Б.А., Каніщева О.П. Спортивний масаж, як засіб збереження форми спортсмена під час консервативного лікування та фізкультурно-спортивної реабілітації після травм колінного суглоба / Актуальні питання сучасного масажу : наук. журн. Харків 2023. № 1 (8). С. 102-108.

3. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : посібник. Харків : ХНАДУ. 2014. 124 с.

4. Руденко Р.Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія. Львів : ЛДУФК. 2021. 336 с.

**Павло Єфіменко, канд.пед. наук, професор,****Владислав Ланевський***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ВЕРТЕБРОГЕННОМУ БОЛЮ У ПОПЕРЕКОВОМУ
ВІДДІЛІ ХРЕБТА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ**

Вступ. Захворювання хребта в структурі загальної захворюваності в світі посідають третю сходинку після хвороб серцево-судинної системи та онкологічної патології. До найчастіших захворювань хребта належать дегенеративно-дистрофічні захворювання, що характеризуються хронічним перебігом та суттєвим больовим синдромом. Найчастіше хронічний вертеброгенний біль поперекового відділу хребта (ХВГБПВХ) провокується таким захворюванням як остеохондроз. Понад 20 % населення України страждає на остеохондроз хребта та хронічний больовий синдром, а в Західній Європі та США цей показник перевищує 50 % населення. В Харківській області у 2022 році інвалідами з приводу ОХ хребта стало 811 осіб.

Невпинне зростання кількості пацієнтів з ХВГБПВХ пов'язано з рядом факторів, серед яких гіподинамія, шкідливі звички, надмірна вага, сидяча робота, травми та захворювання опорно-рухового апарату. Також серед етіологічних факторів - спадковість, вроджені вади розвитку, метаболічні проблеми.

Обов'язковими складовими відновлювального лікування є різні методи фізичної терапії (ФТ) у складі кінезотерапії, лікувального масажу (ЛМ), мануальної терапії, фізіотерапевтичного лікування, кінезотейпування, рефлексотерапії, механотерапії та інших [2,3,4].

Мета дослідження. науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність програми ФТ пацієнтів при хронічному вертеброгенному болю поперекового відділу хребта при остеохондрозі.

Методи дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури з проблеми застосування засобів ФТ при ХВГБПВХ, медико-біологічні, педагогічні (складання програми ФТ) та статистичні методи. 2. Дослідження проводилося на базі на базі КНП «Харківська міська поліклініка №8» із залученням 19 пацієнтів у віці 55 -65 років. Пацієнти були розподілені рандомізовано на основну групу, що складалася з 2 осіб чоловічої статі та 8 жіночої і контрольну групу, що складалася з 1 особи чоловічої статі та 7 – жіночої, у відповідності до принципів біоетики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Розроблена програми ФТ, що включала кінезотерапію, до якої увійшли дихальні, ізотонічні, коригуючі вправи, вправи на витягнення хребта та з гімнастичними предметами; гідрокінезотерапію, ЛМ, що включав 2 методики (сегментарний та точковий). Пацієнти контрольної групи займалися за загальноприйнятими рекомендаціями. Оцінка проведеної терапії в обох групах проводилось через 8 тижнів після початку програми за даними гоніометрії та аналізом шкал опитування - візуально-аналогової (ВАШ), Статфорда та Овестрі [1,5].

За отриманими результатами гоніометрії статистично доведено, що у пацієнтів основної групи показники рухів у фронтальній площині були кращими ніж у пацієнтів контрольної. Статистична різниця між рухами у сагітальній площині не відмічена.

Показники болю за шкалою ВАШ в обох групах пацієнтів після проведення ФТ зменшилися, але у пацієнтів КГ це не підтверджено статистично. Вищевказані дані довели, що у пацієнтів основної групи результати є статистично кращими, ніж у пацієнтів контрольної групи ($p < 0,05$). Т Аналогічні результати отримані при опитуванні за шкалами Статфорда та Овестрі.

Висновки:

- серед захворювань поперекового відділу хребта найпоширенішою патологією є остеохондроз з проявами хронічного вертеброгенного болю;
- методи фізичної терапії є методами вибору для усунення або зменшення проявів вертеброгенного больового синдрому в поперековому відділі хребта;
- розроблена та застосована програма реабілітації пацієнтів з ХВГБПВХ є дієвою те може бути застосована в клінічній практиці.

Список використаної літератури

1. Альошина А, Альошина А. Сучасні методи фізичної реабілітації пацієнтів з остеохондрозом



попереково-крижового відділу хребта та ожирінням. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 27. С.103-106.

2. Копчак О.О. Проблема болю в нижній ділянці спини з позиції доказової медицини. Міжнародний неврологічний журнал. 2020. №3. С. 41-49.

3. Марченко О, Дешевий Є, Куценко В, Мицкан Б. Сучасні погляди на проблему «болю в спині», перспективи корекції порушень функціонального стану хребта. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. №20. С. 140-5.

4. Хвисьюк О.М. Поперековий хребетний біль : навчально-методичний посібник. Харків, 2017. 187 с.

5. Byvaltsev V., Belykh E., Arsenteva I. The use of scales and questionnaires in vertebrology. J Nevrol. Psych. 2011. Vol. 2. P. 51-56.

**Ольга Ілляхіна***Національний університет фізичного виховання і спорту України**Київ, Україна***ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПОРУШЕННІ ПРОПРІОЦЕПТИВНОЇ ЧУТЛИВОСТІ У ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ АСПЕРГЕРА**

Вступ. Проблема адаптації дітей з особливими потребами і включення їх в соціум стоїть дуже гостро. З підвищенням обізнаності про розлади аутистичного спектру (РАС) та вдосконаленням діагностичних методів зростає частота виявлення цієї патології. Згідно статистики ВООЗ одна дитина зі 100 має аутизм [1]. За даними МОЗ України з 2008 по 2013 рік захворюваність на РАС зросла в 3,8 разів: з 2,4 до 9,1 на 100000 дитячого населення.[2]

Синдром Аспергера (СА) – це одна з форм РАС, що характеризується вираженими порушеннями соціальної комунікації та взаємодії, але від істинного аутизму цей синдром відрізняється збереженням мовленнєвих і когнітивних функцій. Як і всі аутисти, діти з СА, мають проблеми з обробкою подразників і сенсорну гіперчутливість.

Рання реабілітація дитини з РАС сприяє її моторному і сенсорному розвитку, а фізична терапія є одним з методів комплексної реабілітації таких пацієнтів.

Роботу виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою «Відновлення функціональних можливостей, діяльності та участі осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп засобами фізично терапії» (№ державної реєстрації 0121U107926).

Мета дослідження: охарактеризувати особливості фізичної терапії при порушенні пропріоцептивної чутливості у дітей з синдромом Аспергера.

Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження причин РАС все ще тривають і на сьогоднішній час не виявлено жодної єдиної причини, що призводить до цього стану.

Діти із синдромом Аспергера мають труднощі в наступних шести сферах: соціальна взаємодія, соціальна комунікація, уява і гнучкість думок, сенсорна чутливість, рухові навички, організаційні труднощі. [3]

Серед дітей з СА дуже мало дітей, які можуть похвалитись якими-небудь спортивними досягненнями. Вони часто незграбні в активностях, що вимагають рівноваги та координації, їм важко писати, ловити м'яч або кататися на велосипеді. Також можуть бути проблеми з ходою, повторенням пози, жестів або інших рухів. Одна група дослідників, що детально вивчала ці труднощі, висунула теорію, що вони пов'язані з недосконалою пропріоцепцією, тобто проблемою сенсорної системи, яка надає інформацію про те, де знаходиться тіло людини в просторі та як воно рухається. [4]

Згідно досліджень найбільш корисний підхід тренування пропріоцепції складається як з пасивних, так і активних рухів (тобто пропріоцептивної та сенсомоторної інформації) із візуальним зворотним зв'язком і без нього. Існують також початкові дані, які свідчать про те, що пропріоцептивне тренування викликає коркову реорганізацію, що підтверджує думку про те, що воно є життєздатним методом покращення рухової функції. [5]

Пропріоцептивне тренування може включати наступні типи вправ: балансування на одній нозі із закритими очима, балансування на балансувальній дошці або балансувальній подушці та балансування на одній нозі під час виконання такого завдання, як ловля або кидання м'яча. Ці типи вправ підвищують здатність сенсомоторної системи адаптуватися до змін навколишнього середовища. [6]

Також втручання на основі психомоторної реабілітації мають позитивний вплив на посту-ральний контроль та сенсорну інтеграцію. Психомоторне тренування складалося з чотирьох частин: 5 хвилин розминки, потім 15 хвилин стрибків на батуті, потім 20 хвилин психомоторних вправ у круговій формі та, нарешті, 5 хвилин заминки та розтяжки. Психомоторна реабілітація спрямована на розвиток інтеграції між пізнанням (психо) і рухом (мотор). Отже навчальна програма має включати вправи з балансування, когнітивні стимулюючі ігри, дрібну та велику моторику, стрибки та сенсорну інтеграцію. [7]

Висновки. Таким чином пропріоцептивне тренування має поєднувати тренування моторних



навичок, тренування сили, покращення балансу і також сенсорну інтеграцію. Всі ці заходи допоможуть пацієнтам не лише покращити пропріоцепцію, а й допомогти з поведінкою, мовленням та адаптацією в соціумі.

Список використаної літератури:

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
2. <https://phc.org.ua/en/node/1558>
3. <http://aspergerfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2020/12/What-is-Aspergers-Syndrome.pdf>
4. Weimer, A.K., Schatz, A.M., Lincoln, A., Ballantyne, A.O., & Trauner, D.A. (2001). "Motor" impairment in Asperger syndrome: Evidence for a deficit in proprioception. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 22(2), 92-101.
5. Aman JE, Elangovan N, Yeh IL, Konczak J. The effectiveness of proprioceptive training for improving motor function: a systematic review. *Front Hum Neurosci*. 2015;8:1075. Published 2015 Jan 28. doi:10.3389/fnhum.2014.01075
6. Matthew J. Rivera, Zachary K. Winkelmann, Cameron J. Powden, Kenneth E. Games; Proprioceptive Training for the Prevention of Ankle Sprains: An Evidence-Based Review. *J Athl Train* 1 November 2017; 52 (11): 1065–1067.
7. Ben Hassen I, Abid R, Ben Waer F, Masmoudi L, Sahli S, Driss T, Hammouda O. Intervention Based on Psychomotor Rehabilitation in Children with Autism Spectrum Disorder ASD: Effect on Postural Control and Sensory Integration. *Children*. 2023; 10(9):1480. <https://doi.org/10.3390/children10091480>



Юлія Калмикова^{1,2}, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,

Сергій Калмиков¹, канд. мед. наук, доцент

¹Харківська державна академія фізичної культури

²КНП «Міська дитяча лікарня № 5» ХМР

Харків, Україна

КЛІНІЧНИЙ РЕАБІЛІТАЦІЙ МЕНЕДЖМЕНТ ПРИ БОЛІ У НИЖНІЙ ЧАСТИНІ СПИНИ У ХВОРИХ З МЕТАБОЛІЧНИМ СИНДРОМОМ

Вступ. На сьогодні метаболічний синдром це одне із основних проблемних питань в галузі охорони здоров'я багатьох країн світу а також є значною клінічною та епідеміологічною проблемою населення індустріальних країн. Дані епідеміологічних досліджень щодо метаболічного синдрому не є оптимістичними. Спостереження, проведені науковцями і клініцистами у всьому світі, підтверджують, що сьогодні спостерігається зростаюча епідемія метаболічного синдрому. Його частота в популяціях залежить від приналежності до етнічної групи, віку і статі [1,2]. Частота метаболічного синдрому серед населення є високою [3,4].

Метаболічний синдром – це складне метаболічне захворювання що включає абдомінальне ожиріння, гіпертонію, резистентність до інсуліну або непереносимість глюкози та дисліпопротеїнемія [5,6]. Метаболічний синдром тісно пов'язаний з кількома іншими захворюваннями, пов'язані з ожирінням, і біль у попереку є одним із них. Як зазначає На J.Y. (2011), що у попередніх дослідженнях ожиріння було прямим фактором ризику болю у спині, а дегенеративний артрит, спричинений ожирінням, опосередковано знижував фізичну активність, викликаючи підвищення концентрації ліпідів у сироватці крові, що призводило до артеріосклерозу, і викликало біль у попереку.

За узагальненими даними, біль у спині (дорсалгія) зустрічається у 40–80% популяції, щорічна захворюваність складає 5%. У віці від 20 до 64 років біль у спині турбує 24% чоловіків і 32% жінок. Ця проблема має не тільки медичний, але й вагомий соціально-економічний аспект [7].

Дослідження виконано відповідно до пріоритетного тематичного напрямку «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).

Мета дослідження. Розглянути методи обстеження та сучасні діагностичні шкали оцінки, які застосовуються у хворих на метаболічний синдром для визначення больового синдрому з болем у нижній частині спини.

Методи дослідження. Розглянути актуальність і поширеність проблеми метаболічного синдрому у хворих з болем у нижній частині спини, а також, визначити методи діагностики болю у спині, та надати сучасні шкали для визначення больового синдрому.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для того, щоб з'ясувати характер болю у нижній частині спини необхідно провести клінічне обстеження [8]: збір і детальне вивчення анамнезу, що є найважливішою частиною клінічного огляду пацієнта із болями в спині (попередні болі в спині; поточний біль у попереку; інші захворювання: операції, травми, інші опорно-рухові розлади, інші захворювання, такі як діабет та атеросклероз нижніх кінцівок, захворювання сечостатевої системи, алергії і т.п.). Фізикальне обстеження потрібно для виявлення можливих серйозних захворювань, ознак стиснення нервових корінців, та оцінка функціональних можливостей: огляд хребта; обстеження рухливості спини; оцінка ознак стиснення нервових корінців: підняття прямої ноги і тест Ласега є чутливими, але неспецифічними тестами для перевірки стиснення нервових корінців на рівні L5 і S1; визначення м'язової сили нижніх кінцівок; перевірка сухожильних рефлексів; перевірка сегментарної больової чутливості; пальпація хребців, сідничних нервів і нижніх кінцівок.

Необхідно також визначити локалізацію і можливу іррадіацію болю, тобто, локальний біль; проєкційний біль; корінцевий біль; м'язово-спастичний і міофасціальний біль [7].

Найбільш простими тестами для визначення кількісної оцінки сприйняття болю є візуальна аналогова шкала (ВАШ) і процентна шкали. Також для оцінки ефективності терапії больового синдрому автори пропонують розраховувати Індeksi болю (Pain Index) до й після лікування. З метою визначення характеру болю використовується опитувальник McGill Pain Questionnaire, Ronald Melzack, 1987.



При помірно вираженому загостренні та лікування в амбулаторних умовах простим та інформативним тестом є опитувальник Роланда-Морриса. При хронічно – рецидивуючих болях у спині попереково – крижової локалізації найбільш доцільним інструментом виміру порушень життєдіяльності можна вважати Освестровський Опитувальник Порушення Життєдіяльності при Болі в Нижній Частині Спини. Для інтегральної оцінки стану здоров'я при хронічних болях у спині використовується шкала Оцінка Болю, Функціонального та Економічного Стану при Хронічних Болях у Спині.

Висновки. З позиції доказової медицини, а також спираючись на дані сучасних клінічних настанов і досліджень, розглянули актуальність і поширеність проблеми метаболічного синдрому у хворих з болем у нижній частині спини, визначили методи діагностики болю у спині, а також надали сучасні шкали для визначення больового синдрому.

Список використаної літератури

1. Kalmykova Y.S., Bismak H.V., Perebeynos, V.B., Kalmykov S.A. Correction of carbohydrate metabolism by means of physical therapy of patients with metabolic syndrome. Health, sport, rehabilitation. 2021. №7(3). С. 54-66. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.03.04>
2. Kalmykova Y., Kalmykov S., Bismak H., Beziazychna O., Okun D. Results of the use of physical therapy for metabolic syndrome according to anthropometric studies. Journal of Human Sport and Exercise. 2021. №16(2). С. 333-347. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.09>).
3. Kalmykova Y., Kalmykov S. The effectiveness of the physical therapy program for patients with metabolic syndrome based on the study of the dynamics of the functional state of the autonomic nervous system and hemodynamic parameters. Physical rehabilitation and recreational health technologies. 2023. №8(2). С. 117-127. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).05](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).05).
4. Калмикова Ю.С. Сучасна проблема метаболічного синдрому та напрями лікування при метаболічному синдромі. Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи: матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, м. Полтава, 8 вер. 2023 р. / ПДМУ. Полтава, 2023. С. 9-19.
5. Ha J. Y. Evaluation of metabolic syndrome in patients with chronic low back pain: using the fourth Korea national health and nutrition examination survey data. Chonnam Medical Journal. 2011. №47(3). С. 160-164. <http://dx.doi.org/10.4068/cmj.2011.47.3.160>
6. Корчинський В.С. Ефективність фізичної реабілітації при метаболічному синдромі. Biomedical and biosocial anthropology. 2014. №23. С. 200-203.
7. Ткаченко Л.А., Ярмола Т.І., Пустовойт Г.Л., Мохначов О.В. Діагностика болю в спині в практиці лікаря загальної практики-сімейної медицини. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. 2015. №15 (3-1 (51)), С. 110-114.
8. Копчак О.О. Проблема болю в нижній ділянці спини з позиції доказової медицини. Міжнарод. невролог. Журнал. 2020. №16(3). С. 92-100.



**Кондак Наталія¹, Юлія Калмикова^{1,2}, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
Валерія Галашко³, д-р філ. з освітніх та пед. наук**

¹Харківська державна академія фізичної культури

²КНП «Міська дитяча лікарня № 5» ХМР

³Національний фармацевтичний університет
Харків, Україна

КІНЕЗОТЕРАПІЯ ТА МАСАЖ ПРИ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

Вступ. Дисплазія (недорозвиток) кульшового суглоба (ДКС) – це патологія розвитку стегнових суглобів, внаслідок чого порушується опорна функція. Це неправильне розташування стегнової кістки відносно кульшової западини [1]. При діагнозі дисплазія кульшового суглобу розуміється, що голівка стегнової кістки має аномальне положення відносно вертлюгової западини. ДКС включає в себе повне зміщення (звих), часткове зміщення (підзвих), нестабільність (при якій голівка стегнової кістки виходить із западини та входить до неї), а також ряд рентгенологічних варіантів неадекватного формування кульшової западини. Оскільки велика частина з вказаних ознак можуть не визначатись при народженні, термін «дисплазія» більш точно визначає її біологічні властивості, ніж термін «вроджена». Чим раніше звих стегна буде виявлено, тим простіше та більш ефективним буде лікування. Незважаючи на програми скринінгу новонароджених, звих стегна може бути діагностовано в пізньому малюковому періоді та дитинстві [2,7]. ДКС є проявом порушення внутрішньоутробного розвитку плоду і може бути обумовлена впливом багатьох ендогенних та екзогенних факторів. Одним з таких чинників є спадковість, що реалізується за домінантним типом. Порушення формування кульшового суглобу доволі часто визначається при недоношеності дитини – в 10 разів частіше, ніж серед доношених новонароджених. Частота ДКС вище у дівчат. За умов відсутності лікування з часом недорозвинений дах вертлюгової западини та всі елементи кульшового суглобу не зможуть витримати навантаження, внаслідок чого голівка стегнової кістки зміщується доверху, стискаючи дах та заважаючи його окостенінню.

Дослідження виконано відповідно до пріоритетного тематичного напрямку «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).

Мета дослідження. Розглянути застосування кінезотерапії та масажу у дітей раннього віку при дисплазії тазостегнового суглоба.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел з наукометричних баз Physiopedia, PEDro, MEDLINE/PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

ДКС є процесом, що розвивається і тому його клінічні прояви з ходом часу будуть змінюватись [3]. Новонароджений повинен бути розслаблений, а огляд проводиться на твердій поверхні. При обстеженні дітей першого року з ціллю виявлення ДКС слід звернути увагу на наявність наступних симптомів: асиметричне розташування шкірних складок (пахвинних та сідничних), патологічне положення нижньої кінцівки, обмеження відведення (симптом Іоахімсталя), симптом Маркса-Ортолані, симптом Барлоу, симптом Пельтесона, симптом Ерлахера, симптом Еторі, симптом Дюшена-Тределенбурга (візначається у дітей більш старшого віку. При навантаженні на хвору кінцівку, за умов зігнутої в кульшовому та колінному суглобі протилежної кінцівки, визначається опущення сідниці з боку зігнутої кінцівки), симптом Дюпюїтрена (при натисканні на дільницю п'яти визначається рухливість ноги за віссю її зсуву догори), вкорочення нижньої кінцівки. Головними симптомами є симптоми нестійкості та обмеження пасивного відведення. Слід звернути увагу на форму, положення, розміри нижніх кінцівок; кількість, глибину та симетрію шкірних складок в ділянці стегон та сідниць. Рентгенологічна діагностика дисплазії кульшового суглоба загальновідома, але число псевдопозитивних і псевдонегативних діагнозів становить відповідно 30-40 % та 20-25 %. «Золотим стандартом» діагностики дисплазії кульшового суглоба в розвинених країнах давно визнано сонографічне обстеження, проте значна кількість практичних лікарів України і досі не довіряють даному методу [5].



Лікування дисплазії суглобів залежить від її ступеня та віку дитини. Раніше з метою корекції дисплазії застосовували гіпсові пов'язки, жорсткі ортопедичні конструкції, які в США та Нідерландах були популярні до 18 століття. Останнім часом тактика лікування дисплазій і вивихів переглянута, оскільки в ранньому дитячому віці можливе самовиправлення вивиху. Для цього використовують різні ортопедичні прийоми і засоби – відвідні шини, стремена Павлика. Починати лікування дитини слід відразу після виявлення дисплазії, дотримуючись принципу безперервності.

Спеціальні терапевтичні вправи при ДТС. Вправи виконуються 2-3 рази на день, такі як, імітації їзди на велосипеді, розведення зігнутих ніг в сторони, згинання прямих ніг до голови дитини, розведення прямих ніг в сторони, у вихідному положенні на животі вправа «жабка» [7].

Масаж є важливим компонентом фізичної терапії дітей з дисплазією кульшових суглобів. У вихідному положенні лежачи на спині виконуються легкі погладжуючі рухи рук, грудної клітки живота, та ніг, далі легке розтирання всіх частин тіла, наступний прийом розминання, а потім погладжуванням.

У вихідному положенні лежачи на животі зі зігнутими та розведеними ніжками прийоми погладжування ніг, їх розтирання та почергове відведення убік. Масаж спини та попереку, масажуємо сідниці (погладжування, розтирання, легке поплескування пальцями), область тазостегнового суглоба та зовнішні сторони стегон, погладжування.

Висновки

Результати проведеної роботи дозволяють стверджувати факт того, що масаж та систематичне виконання фізичних вправ, допомагають подолати недуг без хірургічних втручань.

Список використаної літератури

1. Hasan B. A. The presenting symptoms, differential diagnosis, and physical examination of patients presenting with hip pain: DisMon, 2012. p 477–491.
2. Macnicol M. ;Results of a 25-year screening programme for neonatal hip instability. Bone Joint Surg Br., 1990. p 1057–1060.
3. De Pellegrin M. Ultrasound screening for congenital dislocation of the hip: results and correlations between clinical and ultrasound findings. p 1991.553.
4. Omeroglu H., Tatlichi E., Koze N. The value of asymmetry skin folds in the groin and thigh in the development of hip dysplasia: a review of the results of a comparative study. *Journal of pediatric orthopedics*. 2020. p 761-765.
5. Angsanuntsuh S., Patathong T., Klaevkasikum K., Jungtirapanich St., Saisongkro T., Mulpruek P. and others: PVC.PubMed .2022.
6. Pandey RA, Johari AN. Newborn and infant screening for developmental dysplasia of the hip: a systematic review. Indian J. Orthop.PMC : PubMed .2021.
7. Kamosko MM, Poznovich MS.:Conservative treatment of hip dysplasia. Orthopedics, traumatology and reconstructive surgery of childhood.2014.

**Валентина Ляшенко, д-р біол. наук., проф****Ганна Пицун, магістр***Луганський національний університет**імені Тараса Шевченка**Полтава, Україна***ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІЙСЬКОВИХ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ ПРИ
ПОПЕРЕКОВОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ**

Вступ. Фізична терапія (ФТ) допомагає суттєво скоротити період відновлення, поліпшити стан хворого. Існують різні фізичні заходи, які можуть прискорити відновлення, саме тому ФТ розуміють як комплекс заходів (медичних, психологічних, педагогічних, соціальних, правових), спрямованих на відновлення втрачених функцій в результаті хвороби або травми, відновлення соціального статусу людини, тобто його соціально-психологічної адаптації. Частота виникнення болю у нижній частині спини серед військовослужбовців може варіюватися залежно від різних факторів, таких як тип служби, фізичні навантаження, умови служби та індивідуальні характеристики військовослужбовців. Наукові дослідження показують, що біль у нижній частині спини є поширеною проблемою серед військових осіб [1, 2].

Мета дослідження. Перевірити ефективність підбраної програми фізичної терапії при поперековому больовому синдромі у військових середнього віку.

Методи дослідження. У дослідженні брали участь 30 військовослужбовців середнього віку, які перебували на стаціонарному лікуванні в реабілітаційному відділенні та мали ознаки болю у нижній частині спини (включали біль або дискомфорт, що походять із попереково-крижового відділу без будь-якої відомої причини та тривали принаймні 12 тижнів, без будь-яких радіаційних або специфічних захворювань хребта). Для кожного військового було розроблено індивідуальну реабілітаційну програму з урахуванням характеристик болю у нижній частині спини та супутніх ознак болю. Ефективність індивідуальної програми (ІПР) доводили шляхом порівняння показників до та після 3 тижнів проходження курсу реабілітації.

Дослідження включали збір анамнезу, фізичний огляд, пальпацію, тестування функціональних обмежень та оцінку симптомів, щоб зрозуміти особливості болю у нижній частині спини у військовослужбовців (MMT за Ловетт для згиначів та розгиначів тулуба, абдукторів та розгиначів стегна; оцінка міотомів та дерматомів; SLR test, PKB test, Slump test, Thomas test, Piriformis test, Luomajoki battery test). Анкетування та опитування: використовували структуровані анкети та опитування для збору додаткової інформації про інтенсивність болю (The Keele STarT Back Screening Tool), фактори, що впливають на біль, попередні травми та інші важливі аспекти болю у нижній частині спини у військовослужбовців [3]. Інструменти оцінки: використовували стандартизовані інструменти оцінки, такі як візуально-аналогова шкала (ВАШ) для оцінки інтенсивності болю, Oswestry Disability Index (він же Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire) для оцінки функціонального стану та інші, оцінка ходи, постуральна оцінка для отримання об'єктивної інформації про вплив болю на пацієнтів.

Результати дослідження та їх обговорення. ФТ є поширеним немедикаментозним підходом до лікування болі в спині LBP (low back pain) і рекомендована більшістю клінічних практичних рекомендацій (CPG) як перша лінія лікування. На початку дослідження 63 % пацієнтів характеризували свій біль як епізодичний, а 37 % – як хронічний. При цьому, 54 % (16 осіб) респондентів за ВАШ та Анкетування STarT Back відмічали цей біль як легкий (низький), 43 % (13 осіб) – як помірний (середній) і лише 3 % (1 особа) повідомили про сильний (високий) біль у нижній частині спини. Ми припускаємо, що більш висока поширеність LBP, яка спостерігається у військовослужбовців, була пов'язана з різноманітністю та інтенсивністю військової підготовки, яка включає повторювані рухи та часті згини або скручування, що призводить до більш високої частоти хронічних м'язових травм [1]. Більшість військовослужбовців (70%) перед початком ІПР відмічали більший біль під час сидіння, стояння та піднесення речей. Подорожі (переміщення) та соціальне життя були більш ускладненими, було важко виконувати службові обов'язки. 27 % обстежених відмічали такий ступінь болю, що у більшості випадків не впливав суттєво на якість життя, а мав більше епізодичний характер і міг дещо зменшитися при зміні положення тіла. Частота появи зниженої сили м'язів була пов'язана із болем у нижній частині спини.

Висновки. Комплексна ФТ покращила показники інвалідності майже у три рази (з 27% до 87%) за



результатами інструментальної оцінки функціональних результатів нижньої частини спини. Укріплення постуральних м'язів та м'язів кору сприяло відновлення м'язової сили до 5 балів за ММТ, що відмічалось у 100 % обстежених. У пацієнтів з постійним болем відмічалось зменшення болю за ВАШ на 2-3 бали. Пацієнти з елементами епізодичного болю в нижній частині спини, по завершенню курсу реабілітаційної допомоги відмічали зменшення болю за ВАШ на 4-5 балів, що значно покращило їх якість життя. По завершенню реабілітаційного курсу низький рівень болю, який суттєво не впливав на якість життя, було відмічене у 73% респондентів, що підтверджувало ефективність комплексної реабілітаційної допомоги для зменшення болю та функціональних обмежень у лікуванні болю в попереку.

Список використаної літератури

1. To D, Rezai M, Murnaghan K. et al. Risk factors for low back pain in active military personnel: a systematic review. *Chiropr Man Therap* 29, 52 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12998-021-00409-x>
2. Meroni R, Piscitelli D, Ravasio C, et al. Evidence for managing chronic low back pain in primary care: A review of recommendations from high-quality clinical practice guidelines. *Disabil Rehabil.* 2019; 1-15 (doi: 10.1080/09638288.2019.1645888)
3. Arnold E, La Barrie J, DaSilva L, Patti M, Goode A, Clewley D. The effect of timing of physical therapy for acute low back pain on health services utilization: A systematic review. *Arch Phys Med Rehabil.* 2019; 100 (7): 1324-1338



Валентина Ляшенко, д-р біол. наук., проф.¹

Тетяна Турицька, к.біол.наук., доц.²

Віра Оніщенко, магістр¹

1. Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка

Полтава, Україна

2. КНП «Міська багатoproфільна клінічна лікарня

матері та дитини ім. проф. М. Ф. Руднєва» ДМР

Дніпро, Україна

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ПРИ СКОЛІОТИЧНИХ ЗМІНАХ ПОСТАВИ

Вступ. На сьогодні у всіх вікових групах відмічається тенденція до істотного зниження рівня фізичної активності, при тому як рівень ожиріння продовжує зростати. Більшість дітей і підлітків зі сколіозом не мають симптомів. Як правило, менші викривлення хребта залишаються стабільними, тоді як великі викривлення мають тенденцію до прогресування. Коригувальна терапія, заснована на фізичних вправах, є поширеним терапевтичним ресурсом, що розроблено у рекомендаціях 2011 року Міжнародним науковим товариством з ортопедичного та реабілітаційного лікування сколіозу (SOSORT) [1, 2].

Мета дослідження. Проаналізувати ефективність корекційної терапії при порушенні постави у дітей та підлітків задля покращення якості життя та зменшення проявів постуральних деформацій.

Методи дослідження. У дослідженні приймали участь діти та підлітки від 5 до 16 років (n=144), які проходили стаціонарне лікування у дитячому реабілітаційному відділенні з ознаками порушень постави. Групи були розподілені на першу (I) та другу (II) згідно розвитку порушень постави у віковому аспекті. Пацієнти першої групи (I, n=59) були представлені дітьми у віці від 5 до 10 років, які відносилися до групи дитячого (ювенільного) періоду та мали ознаки раннього сколіозу. Друга група (II, n=85) була представлена дітьми від 11 до 16 років, які відносилися до групи підліткового ідіопатичного сколіозу [3]. Усі пацієнти були консультовані членами мультидисциплінарної команди (лікарем фізичної реабілітаційної медицини, педіатром, фізичним терапевтом, ортопедом-травматологом, ерготерапевтом, неврологом дитячим), які за допомогою візуального огляду, методу пальпації, методів функціональної діагностики виявили ознаки порушення постави. Проводилася оцінка функціональних показників хребта, тести Адамса та Ловетта, візуальна оцінка патерну ходи та методи математичної статистики. Категорійний профіль пацієнтів за МКФ, які мали прояви сколіотичних змін хребта (сколіотична постава, сколіоз) повністю відповідає поставленій меті фізичної терапії при даній нозології – це покращення функціонального стану хребта, зменшення кута відхилення хребта (кут Коба), підтримки та зміцнення м'язів хребта, а також покращення загального функціонального стану пацієнта.

Результати дослідження та їх обговорення. Найчастіше у дітей 5-10 років спостерігались такі зміни постави, як сутулість, асиметрія надпліч та лопаток, нижній та верхній перехресні синдроми та порушення патерну ходи, які мали місце у 50-100 % пацієнтів. На першому місці серед проявів порушень постави було відмічена сутулість, яка мала місце у 100 % дітей, асиметрію надпліч та лопаток було зафіксовано у 87,5 % дітей, це пов'язано з тим, що у 100% випадків сила дорсальних м'язів стегна та тазу коливалася в межах 3-4 балів. Це все проявлялось у порушенні патерну ходи, які спостерігались у кожній другій дитини у віці 5-10 років. Нестабільність суглобів тазового поясу (перекос кісток тазу) мала місце у 37,5 % дітей, також мав місце виражений верхній перехресний синдром, який спостерігався у 93,75 % обстежених дітей у віці 5-10 років. Для дітей підліткового віку характерні порушення проявлялися у: нестабільності суглобів поясу верхніх та нижніх кінцівок, про що свідчили показники асиметрії надпліч та лопаток, асиметрія трикутників талії, гіпертонус паравертебральних м'язів (100 %) та перекося кісток тазу (72,2 %). Це стосувалось плечей, тазу та відхилення лопатки від фронтальної площини. Також майже у всіх досліджених мали місце прояви торсії та нижнього перехресного синдрому (90,9 %), значення яких у 1,5-3 рази зустрічалися частіше, ніж у дітей першої вікової групи. Це ще раз вказало на залежність між параметрами, що описують поставу тіла, та віком, статевим дозріванням та антропометричними параметрами у дітей.

Висновки. Раннє виявлення та індивідуальна корекція початкових змін постави можуть уповіль-



нити або зупинити прогресування викривлення хребта до моменту зрілості скелета, тим самим покращуючи віддалені результати в дорослому віці. Обов'язковою умовою корекції постави дитини є ліквідація або зменшення супутніх компенсаторних чи функціональних конституційних вад всього опорно-рухового апарату людини. Тому, при виявленні викривлення хребта на 20° - 60° мало місце використання корсету Шено. Таке ортезування у поєднанні із терапевтичними вправами покращило результати, які іноді сягали 21° протягом постійної та тривалої роботи (8-10 місяців) з подальшою та відповідною корекцією корсету Шено та зміни алгоритму терапевтичних вправ.

Список використаної літератури

1. Бакалюк Т.Г., Чурпій І.К., Янів О.В., Стельмах Г.О., Телиця Є.Ю. (2020) Сучасні аспекти реабілітаційного обстеження при порушенні постави у людей молодого віку. *Art of Medicine*. 4, №1 (13); 175 - 179. DOI:<https://doi.org/10.21802/artm.2020.1.13.175>
2. Iguchi N, Mano T, Iwasa N, Ozaki M, Yamada N, Kikutsuji N, Kido A and Sugie K. (2022). Thoracic Excursion Is a Biomarker for Evaluating Respiratory Function in Amyotrophic Lateral Sclerosis. *Front. Neurol.* 13: 853469.
3. Fan Y., Ren Q., To M.K.T. et al. (2020) Effectiveness of scoliosis-specific exercises for alleviating adolescent idiopathic scoliosis: a systematic review. *BMC Musculoskelet Disord.* 21: 495. <https://doi.org/10.1186/s12891-020-03517-6>



Вероніка Міщаненко,
Оксана Канищева, канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ВЕРТЕБРОГЕННОМУ БОЛЮ У ГРУДНОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА

Вступ. Больові синдроми, зумовлені патологією хребта, є однією з найпоширеніших проблем сучасної медицини. При обговоренні вертеброгенних больових синдромів, в першу чергу, треба згадати про дегенеративно-дистрофічні зміни (остеохондроз) хребта, оскільки в переважній більшості випадків вертеброневрологічна патологія пов'язана саме з ними [1].

Больовий синдром є одним із основних клінічних неврологічних проявів ураження хребта. У значній частині пацієнтів гострий біль із часом трансформується у хронічний. Хронічний біль у спині є однією з найгостріших медико - соціальних проблем, що завдають величезних економічних збитків суспільству, оскільки дорсалгія (біль в спині) належить до трійки лідерів серед основних причин тимчасової втрати працездатності.

Оскільки дорсалгія найчастіше реєструється у пацієнтів працездатного віку, це обумовлює значні економічні витрати, що пов'язані з лікуванням і для пацієнта, і для суспільства. Вертебро-неврологічні прояви погіршують якість життя пацієнтів, обмежуючи їх фізичні, функціональні та психологічні можливості [2;3].

Біль у грудному відділі хребта (торакалгія) зустрічається дещо рідше, порівняно з ураженнями поперекового та шийного рівню. Доведено, що виражені клінічні прояви дорсалгій в грудному відділі найчастіше спостерігаються в період найбільш активної трудової діяльності людини, чим обумовлюється висока медико-соціальна значущість даної проблеми.

У спеціальній літературі описані численні програми фізичної терапії із поєднанням фізичних вправ, лікувального масажу, різних фізіотерапевтичних процедур, механотерапії при вертеброгенній патології грудного відділу хребта [4].

Дослідження виконано відповідно до пріоритетного тематичного напрямку «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).

Мета дослідження. Науково обґрунтувати та оцінити ефективність застосування існуючих програм фізичної терапії пацієнтів при хронічному вертеброгенному болю у грудному відділі хребта за матеріалами наукової літератури.

Методи дослідження: аналіз фахової наукової і науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У клінічній діагностиці першочергово оцінюють скарги, проводять збір анамнезу хвороби та життя, класичний клінічний загальний та неврологічний огляд.

Рентгенографія, комп'ютерна та магнітно-резонансна томографія дають змогу виявити симптоми дегенеративних змін хребта: зменшення висоти між тілами хребців, кісткові розростання (остеофіти), гіпертрофію фасеточних суглобів, нестабільність хребта при максимальному згинанні і розгинанні (функціональні проби). Електроміографія проводиться при необхідності визначити важкість ураження нервів. **Мієлографія** дозволяє виявити пухлину хребта, грижу диска, перелом хребта. Це дослідження є найбільш інформативним для діагностики компресії дурального мішка і порушення ліквородинаміки.

В лікувальній тактиці виділяють наступні етапи: лікувальний, лікувально-реабілітаційний і реабілітаційний. Основою фізичної терапії є кінезотерапія, яка впливає на всі рівні центральної нервової і ендокринної системи, поліпшує мікроциркуляцію, розвантаження і стабілізацію хребта за рахунок зміцнення м'язової системи. Механотерапія є доповненням до кінезотерапії. Фізіотерапевтичне лікування направлено на посилення регенерації нервових волокон, мікроциркуляції в периферичних судинах, а також знеболення та дегідратацію, поліпшення проведення імпульсів в нервово-м'язовому синапсі. Використання лікувального масажу, дія якого обумовлена не тільки безпосереднім механічним впливом на тканини, але і нейрогуморальними і рефлекторними реакціями з боку різних систем за типом



моторно-вісцеральних рефлексів, приводить до нормалізації тону кровеносних і лімфатичних судин, підвищення тону, еластичності м'язів і поліпшення їх скорочувальної функції.

Висновки. Результати дослідження довели, що набір діагностичних методів щодо встановлення точного діагнозу, та вжиті потім відповідні методики фізичної терапії дозволяють фізичному терапевту покращити не лише функціональний стан хребта, а і якість життя пацієнтів з хронічною вертеброгенною білью грудного відділу хребта.

Список використаної літератури

1. Боженко НЛ. Біль у спині: деякі аспекти діагностики та лікування// Ліки України. 2015. № 4 (190). С. 58–65.
2. Свиридова Н.К., Чуприна Г.М., Парнікоза Т.П., Середа В. Г., Пусткова Г.С. Радиклопатії та корінцеві вертеброгенні синдроми // Східно-європейський неврологічний журнал. 2015. № 1. С. 39-48.
3. Марченко О, Дешевий Є, Куценко В, Мицкан Б. Сучасні погляди на проблему «болю в спині», перспективи корекції порушень функціонального стану хребта // *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2014. №20. С. 140-5.
4. Фурман Ю.М., Льовкін В. Сучасні уявлення про фізичну реабілітацію в вертебродіагностиці. // *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. №1. С. 96 – 100.

**Вікторія Місюра***Харківська Державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ВІДНОВЛЕННЯ ПАТЕРНУ ХОДЬБИ АМАТОРІВ СПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Вступ. З початком війни в Україні багато спортсменів-аматорів боронить рідні міста в лавах ЗСУ і ТО. Друге місце серед отриманих травм посідають пошкодження центральної нервової системи (ЦНС), які були зумовлені вибуховою хвилею: акустичні та вібротравми. Невід'ємною частиною всіх баротравм є істинний струс мозку внаслідок дії повітряної хвилі [1, 2].

Найчастіше за все військові не визнають цю травму важкою, проте основною проблемою закритої черепно-мозкової травми (ЗЧМТ) полягає в тому, що ускладнення з'являються через деякий час. Локальні порушення виявляються лише через кілька діб у вигляді розладів функцій черепно-мозкових нервів; паралічів і парезів кінцівок; порушеннями координації і рівноваги; судомами та ін.

Мета роботи: визначити вплив засобів фізкультурно-спортивної реабілітації на патерн ходьби спортсменів-аматорів.

Матеріали та методи дослідження. Під спостереженням знаходилося 38 чоловіків віком 25-42 років з віддаленими наслідками ЗЧМТ у пізньому віддаленому періоді. У всіх пацієнтів ускладненнями було зниження м'язової сили в нижніх кінцівках, порушення координації і рівноваги, патерну ходьби. Всі пацієнти до отримання травми займалися аматорським спортом.

Функціональну рухливість, рівновагу, здатність до ходьби визначали за *тестом «Timed Up and Go»*. Пацієнт сидить на стільці, за командою, встає, доходить до позначки 3 метри, повертається назад і сідає. Оцінка показника ризику падіння при вестибулярних порушеннях – >11 секунд [4, 5].

Результати. Корекційно-реабілітаційну програму відновлення патерну ходьби осіб після контузії головного мозку засобами фізичної культури та спорту було складено з 2 етапів: 1 етап (28 днів) проходив на базі УкрНДІ протезування, протезобудування та відновлення працездатності. Використовуючи філософію Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) встановлені Smart цілі: відновлення об'єму рухів в суглобах нижніх кінцівок до нормативного значення; збільшення сили м'язів тулуба та нижніх кінцівок; відновлення балансу в положенні стоячи; збільшення швидкості ходьби; покращення толерантності серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

На 1 етапі нормативний компонент програми для осіб Гр.1 і Гр.2 був однаковий: Кінезітерапія, групові заняття; Роботизована інтерактивна система C-mill; Комп'ютерна програма «Rehabilitation&robotowolk» на біговій доріжці «Cosmos»; Масаж.

Варіативний компонент програми для осіб Гр.1 і Гр.2 мав відмінності.

Чоловіки Гр.1 займалися за розробленою програмою: тренування на підвісній системі Redcord за методикою Neugas; Скандинавська ходьба; Вестибулярна гімнастика.

Чоловіки Гр.2 проходили курс реабілітації за протоколом ведення пацієнтів УкрНДІ протезування, протезобудування та відновлення працездатності: Загальне тренування на багатофункційному блочному тренажері; Тренувальна ходьба.

2 етап (42 дні), довготермінові цілі за концепцією МКФ – повернення до аматорського спорту. Чоловіки обох груп займалися самостійно. Проте, особи Гр.1 за допомогою сучасних телекомунікаційних технологій займалися під контролем фахівця з фізичної реабілітації: Вестибулярна гімнастика; Скандинавська ходьба; Заняття на тренажерах за обраним видом спорту [2, 3].

Чоловіки Гр. 2 займалися самостійно за наданими рекомендаціями УкрНДІ протезування, протезобудування та відновлення працездатності без контролю фахівця.

Первинне тестування аматорів спорту за тестом «Timed Up and Go» вказало на статистично значуще зниження вестибулярної координації та патерну ходьби у порівнянні з нормативним показником ($p<0,05$). Середній час виконання тесту складав від 20 сек і більше.

За тестом TUG оцінювали функціональну рухливість, рівновагу, здатність до ходьби та ризик падіння. Нормативне значення показника ризику падіння при вестибулярних порушеннях складає >11 секунд. Первинне тестування у досліджуваних Гр.1 і Гр.2 вказало на статистично значуще зниження отриманих даних у порівнянні з нормативним показником ($p<0,05$). Середній час виконання тесту після



1 етапу у чоловіків Гр.1 зменшився на $4,69 \pm 1,17$ сек ($p < 0,05$); після 2 етапу наблизився до нормативного значення. У досліджуваних Гр.2 після 1 етапу зменшився на $1,79 \pm 0,51$ ($p > 0,05$), після 2 етапу зменшився ще на $1,11 \pm 1,21$ сек ($p > 0,05$).

Висновки. Таким чином, розроблена корекційно-реабілітаційна програма з акцентом на вестибулярну гімнастику позитивно вплинула на функціональну рухливість та рівновагу, що було підтверджено тестом «Timed Up and Go».

Список використаної літератури:

1. Місюра В.Б., Рубан Л.А., Мішин Л.А. Вестибулярна реабілітація спортсменів-аматорів після контузії головного мозку. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. №12. С. 198-203. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.26>
2. Місюра В. Б. Стан балансу, функціональної рухливості та біомеханічні параметри ходьби чоловіків 25-42 років із наслідками бойової травми. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 2 (160). С. 129-133. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).27)
3. Рубан Л.А., Місюра В.Б. Якість життя, вестибулярна дискоординація та порушення паттерну ходьби спортсменів-аматорів з віддаленими наслідками черепно-мозкової травми. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022 (8). С. 75-79. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37968>
4. L. Kletsenko, L. Klevaka, Ye. Vyshar, A. Levkov. Effectiveness of physical therapy of a person with a hemorrhagic stroke during the recovery period: a clinical case. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2022. 7(4), 151-162. [https://10.15391/prrht.2022-7\(4\).26](https://10.15391/prrht.2022-7(4).26)
5. Tramontano M. et al. Vestibular rehabilitation has positive effects on balance, fatigue and activities of daily living in highly disabled multiple sclerosis people: A preliminary randomized controlled trial. *Restorative neurology and neuroscience*. 2018. Т. 36. №. 6. С. 709–718. DOI: 10.3233/RNN-180850 PMID: 30412513

**Костянтин Недбайло, аспірант***Харківська Державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОРИГУЮЧОГО ВПЛИВУ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО, ЯК ЗАСОБУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Вступ. Постава людини починає формуватися ще в ранньому віці, відповідно періодам становлення функцій опори та пересування. Поетапне формування фізіологічних вигинів хребта є принциповою основою подальшого нормального розвитку дитини та її адаптації в умовах навколишнього середовища. Протягом індивідуального розвитку фізіологічна форма дитячого хребта під впливом різноманітних факторів може набувати змін, які узагальнено можна розділити на дві групи: порушення постави (що не супроводжуються структурними змінами) та сколіотична хвороба. За статистикою, вже у віці до 3 років в 2% дітей відмічається порушення постави, але серед школярів ця цифра збільшується вже до 60% та більше. Вагомою відмінністю порушень постави є їх оборотність під впливом різноманітних терапевтичних процедур та засобів рухової активності, що забезпечують збалансоване формування м'язового корсету хребта та попереджають прогресування патологічних проявів [3, 4, 5].

Серед засобів рухової активності слід зазначити як загальновідомі лікувальні методи, такі, як лікувальна гімнастика, рухливі ігри, фітнес, дихальні вправи, плавання, тощо. Але, в той же час набувають популярності альтернативні лікувальні методи, які базуються на сприйнятті хребта, як складної, динамічної, комплексної системи, що піддається змінам в тривимірному просторі. Розуміння цього підходу полягає в основі ідеї, що просторові зміни, які виникають при порушеннях такого роду, мають бути усунені шляхом зворотної дії коригуючих сил м'язового корсету у сполученні із зовнішнім впливом [3, 4, 5].

На сьогоднішній день загальновідомою є відмінність східного та західного підходів до питань рухової активності. Західний підхід базується на використанні традиційних засобів рухової активності. В той час, як широкий арсенал рухових вправ традиційних оздоровчих технік, наявних в бойових мистецтвах Китаю та Японії, є нескінченною, фізіологічно обґрунтованою базою для селекції найбільш продуктивних та багатофункціональних технічних вправ, здатних бути включеними в рухові реабілітаційні комплекси. Очевидним також є той факт, що найбільш результативним виявляється вживання засобів рухової активності різного походження сукупно, за принципом фізіологічної та біомеханічної обґрунтованості [1, 2].

Мета дослідження. Провести порівняльний аналіз базової техніки традиційного Шотокан карате-до, що виконується на місці (кіхон) або в русі (ідогейко), як засобу рухової активності, із поширеними існуючими засобами рухової активності, що використовуються в процесі корекції порушень постави.

Методи дослідження: конструктивний аналіз сучасної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно фундаментальної роботи Х. Нішіяма та Р. Брауна "Карате" в базовій техніці Шотокан карате-до розрізняють техніку стійок, техніку ударів руками, техніку захисту та техніку ніг. З точки зору фізіологічного впливу на хребет, найбільший інтерес представляє техніка захисту руками (уке-ваза), що має найбільш об'ємні просторові характеристики (амплітуду та траєкторію). Кожен захисний рух (далі - блок) виконується в двох варіантах: на місці та в русі. На прикладі чотирьох базових блоків (аге-уке, сото-уке, учі-уке та гедан барай) можна зазначити, що кожен блок в складі має замах, основну частину та кінцеве положення. Вихідне положення для виконання блоків - хейко-дачі (стійка, ноги нарізно) або кіба-дачі (стійка вершника). В процесі аналізу порівняння з руховими вправами деяких найбільш відомих шкіл, що працюють у напрямках корекції порушень постави та сколіозу (школа Шрот (Німеччина), SEAS (Італія), школа фізіотерапії сколіозу (Іспанія), FITS (Польща)), нами були відокремлені загальні ідеї, характерні для цих систем. По-перше - це тривимірність сприйняття порушення; по-друге - використання м'язової сили як в статичі так і в динаміці, принцип тракції, контртракції, поздовжнього розтягнення, підключення здухвинно-поперекового м'яза, тощо; по-третє - мотивованість пацієнта, активне двостороннє спілкування з різноманітними варіантами зворотного зв'язку та самокорекцією. В той же час, першим і базовим принципом виконання блоку, як компонента техніки, є принцип "Тай-но чан чуку" або принцип почергового розтягнення та скорочення тіла (вперше зазначений Х. Каназава). Таким чином, кожен блок на етапі замаху та кінцевого положення поєднує в собі компоненти розтягнення, тракції та контртракції м'язів в поєднанні з контролем балансу



напруження повздожніх м'язів хребта (бокова стабілізація), m.erector spinae та м'язів черевного пресу (передньо-задня стабілізація), м'язів плечового поясу, зубчастих м'язів та бокових м'язів передньої черевної стінки (ротаційна стабілізація). В ході виконання основної частини блоку відбувається закономірна почергова зміна компонентів впливу на осьові показники хребта. Контроль правильності виконання вихідного положення та всіх фаз виконання блоку здійснюється сукупно тренером і спортсменом перед дзеркалом, а після занять додатково аналізується за допомогою відеозаписів з обов'язковою самокорекцією. Під час виконання вправ в русі з використанням передньої стійки, окрема увага приділяється контролю положення тазу та правильному положенню задньої ноги, що супроводжується залученням у роботу здухвинно-поперекового м'яза [1, 2, 5].

Висновки. Таким чином, можна зазначити, що компоненти традиційної базової техніки Шотокан карате-до в порівнянні із засобами, що використовуються відомими фізіотерапевтичними школами можуть бути розглянуті, як засоби рухової активності з метою попередження та корекції порушень постави в дитячому та підлітковому віці.

Список використаної літератури:

1. еціалізації «Карате» / підгот. І. О. Богдан. Львів 2019. 16 с. <http://repository.lidufk.edu.ua/handle/34606048/23403>
2. Х. Нішіяма, Р. Браун. Карате, або мистецтво боротьби «Порожньою рукою» Частина 2. Харків. Рубікон. 1994. 240с.
3. Berdishevsky et al. Scoliosis and Spinal Disorders. 2016. 11:20. 52 p. DOI 10.1186/s13013-016-0076-9
4. Monticone M, Ambrosini E, Cazzaniga D, Rocca B, Ferrante S. Active self-correction and task-oriented exercises reduce spinal deformity and improve quality of life in subjects with mild adolescent idiopathic scoliosis. Results of a randomised controlled trial. *Eur Spine J.* 2014 Jun;23(6):1204-14. DOI: 10.1007/s00586-014-3241-y. Epub 2014 Feb 28. PMID: 24682356.
5. Kanazawa Hirokazu. Shotokan karate international kata. Vol 1. Warrener entertainment, 1989. 280p.

**Вікторія Полковник-Маркова***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПОСТІНСУЛЬТНИМ ЗОРОВО-ПРОСТОРОВИМ ДЕФІЦИТОМ**

Вступ. На сьогодні в Україні і в усьому світі, простежується тенденція до зростання неврологічних захворювань. Щороку понад 5 млн осіб у світі помирають від мозкових інсультів. За даними ВООЗ, інсульт посідає друге місце за смертністю в Україні, а за інвалідизацією – перше [1]. В Україні лише 10–20 % осіб, які перенесли інсульт, повертаються до праці, із них до 8 % зберігають свою професійну придатність, у 60 % відзначаємо стійкі неврологічні порушення, у 25–30 % розвивається деменція.

У пацієнтів з ураженням правої півкулі головного мозку поширеність неглекту (ігнорування) становить 13–82 %. Незважаючи на відсутність чіткої статистики, більшість фахівців стверджують, що особи з неглектом більше схильні до різних дефіцитів комунікації, залежності у повсякденному житті та гіршого загального прогнозу [2].

Мета дослідження. Огляд та узагальнення терапевтичних заходів для пацієнтів із зорово-просторовим дефіцитом після перенесеного інсульту.

Методи дослідження. Контент-аналіз сучасних джерел інформації з проблеми постінсультних порушень.

Результати дослідження та їх обговорення. Синдром неглекту – це порушення сприйняття простору й схеми свого тіла, виражений в ігноруванні половини тіла та/чи простору зі сторони, протилежної ураженій півкулі головного мозку, а також інформації, що надходить із цього боку [6]. Причиною є патологічне вогнище у корі головного мозку тім'яної або тім'яно-потиличної частки будь-якої півкулі, де міститься центр сприйняття й аналізу зовнішніх подразників (тактильних, зорових, слухових тощо) [5].

Американська асоціація серця та Американська асоціація інсульту рекомендує проводити в гострому періоді та систематично протягом усього періоду відновлення та реабілітації когнітивну діагностику для спостереження змін поведінки та діяльності пацієнта. Для цього є широкий вибір нейропсихологічних тестів таких як: опис зображень, репрезентативне малювання, копіювання зображень чи фігур, викреслення чи обведення предметів, поділ ліній широко використовуються в клінічній практиці для діагностики одностороннього просторового ігнорування. Вони є доступними в адмініструванні та простими в інтерпретації результатів. Велика кількість цих тестів дозволяє терапевту проводити моніторинг стану пацієнта використовуючи кожен раз інший тест, щоб не допустити ефекту тренування [3].

Більшість рекомендацій зводяться до впровадження до індивідуальної реабілітаційної програми для пацієнта з синдромом неглекту постійний та організований процес сенсорної стимуляції ігнорованої сторони звуковими тактильними та зоровими подразниками: ліжко пацієнта варто розмістити так, щоб ігнорована сторона була спрямована до вхідних дверей; приліжкову тумбочку, телевізор чи радіо, особисті речі і предмети розташувати з ігнорованої сторони, щоб змушувати пацієнта досліджувати ігнорований простір; побутові предмети (столік, посуд, засоби гігієни, одяг та інше) повинні бути яскравих кольорів, з чітко вираженими контурами; на підлозі та на стінах необхідно зробити розмітку та позначення напрямку руху; двері, дверні рами, фасади меблів оздобити яскраво вираженими рамками і позначеннями; на слабкі кінцівки рекомендовано одягнути кольорові браслети чи пов'язки; навчити персонал, членів сім'ї чи опікунів поведінки, яка буде покращувати увагу пацієнта: звертатись, торкатись і знаходитись більше з ігнорованої сторони при годуванні, одяганні, догляді та інших заняттях; звільнити простір від зайвих предметів (килимки, стільці та інше), що можуть перешкоджати та ускладнювати переміщення пацієнта [2].

Czaińska M. et al. (2015) рекомендують для зорової реабілітації такі втручання як: моторна та координаційна стимуляція за допомогою різних видів переміщень і наборів пробірок; візуальна диференціація (eng. visual discrimination) пошук і визначення однакових літер/слів в тексті; незмінність/сталість форми (eng. visual form constancy) - розпізнавання предмета, орієнтованого в просторі по-різному, тренування рухів очей; розвиток координації око-рука - рухові вправи, що виконуються під контролем зорової системи для розвитку перцептивних функцій з допомогою спеціального обладнання (eng. Wayne saccadic fixator, rotator) [4].

Високу доказовість продемонстрували тренування з візуальним скануванням (VST), реабілітація



порушеної орієнтації тіла в просторі (TR), тренінг зі зворотного зв'язку та реабілітація за допомогою окулярів із призмою (PG) [5].

Висновки. Враховуючи негативний вплив зорово-просторового дефіциту на реабілітаційний прогноз після інсульту, актуальним є своєчасне виявлення цих станів і використання в реабілітації стимулюючого увагу пацієнта простору та специфічних тренувань.

Література.

1. Дідо Ю.М., Дуло О.А. Особливості порушення функцій в осіб з правопівкульним ішемічним інсультом, ускладненим неглектом із позиції фізичного терапевта. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018. №32. С. 78-85.
2. Дуло О.А., Дідо Ю.М. Визначення важкості неглекту як передумови побудови втручання фізичного терапевта. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2019. Вип. II. С. 72-76.
3. Barrett A. M. And Houston K. E. Update on The Clinical Approach to Spatial Neglect. *Neurol Neurosci Rep.* 2019 Apr 4;19(5):25.
4. Czaińska Monika, Sobierajewicz Jagna, Dubas Katarzyna. Terapia wzrokowa pacjentów po udarach oraz urazach mózgu. *Optyka*, 2015. 6. 36-39.
5. Yang N. Y. H. et al. Rehabilitation interventions for unilateral neglect after stroke: a systematic review from 1997 through 2012. *Frontiers in human neuroscience*. 2013. V. 7. P. 187.



**Борис Пустовойт, д-р мед. наук, професор,
Ліана Дугіна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
Іван Коцан**
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ

Вступ. Ревматоїдний артрит (РА) — це хронічне автоімунне захворювання невідомої етіології з переважним ураженням суглобів та позасуглобовими змінами системного характеру. При захворюванні найбільш уражаються периферичні синовіальні суглоби та периартикулярні тканини, що тягне за собою деструкцію суглобового хряща та кістки, деформацію суглобів та порушення їх функції [1,2]. У світі питома вага населення, що страждає на РА, становить до 1,5%. Поширеність РА в Україні становить близько 309 випадків на 100 тис. населення, щорічно реєструється 16 нових випадків на 100 тис. населення. Особи жіночої хворіють на РА в 3 рази частіше ніж чоловіки.

Патогенез РА представляє собою складний комплекс порушення автоімунних механізмів, результатом якого є розвиток запальної реакції в суглобовій тканині, дериватах суглобів та внутрішніх органів.

За відсутності належного лікування протягом перших 5–6 років після встановлення діагнозу майже половина хворих стає інвалідами, недуга призводить до погіршення загального стану здоров'я та якості життя пацієнтів, зниження їхньої працездатності [3].

Алгоритм застосування заходів фізичної терапії (ФТ) для пацієнтів з РА передбачає комплексне використання різноманітних засобів і методів з метою досягнення у найкоротші терміни максимального позитивного результату. Основними методиками ФТ при РА на всіх етапах є кінезотерапія, лікувальний масаж (ЛМ), механотерапія, фізіотерапевтичні процедури тощо [4].

Мета дослідження. Науково обґрунтувати та оцінити ефективність застосування існуючих програм ФТ пацієнтів при РА за матеріалами наукової літератури.

Методи дослідження: аналіз фахової наукової і науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Кінезотерапія в програмах ФТ при РА передбачає три головних завдання: запобігання деформаціям у суглобах; підтримування м'язової сили;

покращення амплітуди рухів у суглобах. Основні форми кінезотерапії: ранкова гігієнічна гімнастика, ЛГ, самостійні заняття, дозована лікувальна ходьба.

Аналіз науково-методичної літератури довів, що на різних етапах реабілітації з урахуванням стану пацієнта, важкості перебігу РА, використовуються пасивні, пасивно-активні та активні, ідеомоторні, ізометричні і ізотонічні, загально-розвивальні вправи для непошкоджених сегментів, дихальні вправи; вправи на розслаблення, спеціальні вправи та вправи з обтяженням, опором. В заняття ЛГ включають вправи на розслаблення м'язів уражених кінцівок, вправи виконують при максимальному розслабленні м'язів.

Особливої уваги потребують пацієнти з РА на поліклінічному етапі.

На цьому етапі пацієнт має продовжувати в домашніх умовах виконувати фізичні вправи, суворо слід регулювати режим праці та відпочинку. Застосовується дозована ходьба на відстань до 4 - 6 кілометрів в темпі 110 - 120 кроків за хвилину, у два підходи з паузою в 30 хвилин. Рекомендовані тривалі прогулянки близько 30-40 хвилин щоденно та регулярне відвідування басейну, хоча б 2 рази на тиждень [3,4].

При РА ЛМ призначають у підгострій і хронічній стадіях при всіх ступенях активності процесу, це обов'язковий елемент комплексного лікування, сполучається з ЛГ і механотерапією. Оскільки при РА найбільшого ураження зазнає зв'язково-суглобовий апарат та м'язова система, дія ЛМ повинна зосереджуватись саме в цьому напрямку [3,4].

Апаратну фізіотерапію призначають за умови відсутності симптомів гострої стадії хвороби. Застосовують – електрофорез, фонофорез, магнітотерапію, лазеротерапію, кріотерапію, бальнеотерапію [5].

Висновки. 1. Ревматоїдний артрит - хронічне автоімунне захворювання, що має прогресуючий перебіг та характеризується запаленням суглобів та різних систем організму. Причини: генетич-



на схильність до захворювання, інфекційні чинники, в тому, фізичні перевантаження, емоційний шок. Ревматоїдному артриті притаманні: хронічний перебіг, симетричне ураження суглобів, що поєднане зазвичай з порушеннями функцій дихальної системи, серцево-судинної та інших. 2. Фізична терапія ревматоїдного артриту - комплексна, невід'ємною частиною є кінезотерапія, лікувальний масаж, фізіотерапевтичне лікування, дозована ходьба та інші.

Список використаної літератури

1. Neyko YeM, Yatsyshyn RI, Shtefyuk OV, Shtefyuk TI, Shevchuk OS. Pobichni efekty terapiyi revmatoyidnogo artrytu: poglyad na problemu [Adverse effects of rheumatoid arthritis therapy: an overview of the problem]. Ukr Terapevt Zh. 2010.3:90-100. [Ukrainian].
2. Tanaka Y. Rheumatoid arthritis. Inflamm Regen. 2020.40:20. PMID: 32944095. PMCID: PMC7487964. doi: 10.1186/s41232-020-00133-8.
3. Ревматоїдний артрит. Діагностика та лікування : монографія / Коваленко В. М. та інші. Київ. : Моріон, 2001. 272 с.
4. Коритко З. Вплив засобів фізичної реабілітації на якість життя хворих при ревматоїдному артриті / З. Коритко, Р. Поник, О. Купріненко. Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. 2019. №4(88). С. 45–52.
5. Фізіотерапія : підручник / за ред. О.А. Владимірова, В.В. Єжова, Г.Н. Пономаренко. Київ. : Формат, 2013. 432 с.



**Борис Пустовойт, д-р мед. наук, професор,
Калмиков Сергій Андрійович, канд. мед. наук, доцент,
Андрій Васильєв**
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ОСТЕОПОРОЗІ

Вступ. Остеопороз є найпоширенішим хронічним метаболічним захворюванням кісткової системи, що характеризується зменшенням міцності кісток внаслідок зниження їх мінеральної щільності та порушення мікроархітекτονіки, останнє призводить до підвищеної ламкості та високого ризику переломів. При остеопорозі виникають патологічні переломи - це переломи, що трапляються під впливом сил, які зазвичай не ламають здорову кістку.

Проблема остеопорозу надзвичайно актуальна особливо в умовах глобального постаріння populacji. Кожна третя жінка та кожен п'ятий чоловік у віці старше 50 років зазнають остеопоротичних переломів. Поширеність остеопорозу та спричинена ним інвалідність в Європі випереджає навіть онкологічні захворювання (за винятком раку легенів). Лікування остеопорозу - складне завдання, це обумовлює той факт, що понад 50% пацієнтів припиняють лікування остеопорозу протягом першого року від початку лікування.

Для України проблема остеопорозу вельми актуальна. На сьогодні українці старше 50 років складають 34 % населення, а 60 років 20%

Незважаючи на несприятливі наслідки остеопорозу, цей стан часто ігнорується і недооцінюється потенційними пацієнтами. Першою діагностичною ознакою, як правило, виступає патологічний перелом.

Лікування остеопорозу спрямоване на уповільнення або зупинення втрати мінеральних речовин і збільшення щільності кісткової тканини.

Фізична терапія (ФТ) у формі кінезотерапії, лікувального масажу (ЛМ) та інших методів, має велике значення в комплексній терапії остеопорозу та його профілактиці [1,2,3].

Мета дослідження. Науково обґрунтувати та оцінити ефективність застосування існуючих програми ФТ пацієнтів при остеопорозі за матеріалами наукової літератури.

Методи дослідження: аналіз фахової наукової і науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Провідна частина програми ФТ для людей літнього віку з остеопорозом - це кінезотерапія, що зазвичай складається з трьох компонентів: вправи в аеробному режимі, тренування сили та балансування. До початку занять визначаються найбільш уражені частини скелета. Потім складаються спеціальний початковий комплекс фізичних вправ, який виключає навіть незначні перевантаження. До кінця курсу лікування зростає число вправ і кількість їх повторень на кожному занятті. Дозована ходьба є невід'ємною часткою кінезотерапії. Лікувальна скандинавська ходьба - стиль лікувальної ходьби, що дозволяє зменшити статичне та динамічне навантаження на суглоби ніг та покращити балансування тіла. Крім того, модифіковані лижні палиці дозволяють знизити навантаження на суглоби ніг на 10 - 15% порівняно зі звичайною ходьбою і максимально задіяти м'язи корпусу і також при ходьбі з палицями витрачається в середньому на 20 % калорій більше, ніж при звичайній ходьбі.

Бажано включення занять у басейні. Заняття гідрокінезотерапією надають організму тренувальний і загартувальний вплив, сприяє розслабленню різних груп м'язів, благотворно впливають на психо-емоційний стан пацієнтів [1,2]

ЛМ - це метод ФТ при лікуванні остеопорозу, що являє собою сукупність прийомів дозованого механічного впливу на різні ділянки поверхні тіла пацієнта. ЛМ сприяє очищенню шкіри, що надалі посилює обмінні процеси, підвищує м'язовий тонус. Курс лікування - від 10 до 25 процедур, з перервами від 10 днів до 2 місяців.

Апаратне фізіотерапевтичне лікування при остеопорозі дає змогу істотно скоротити прийом ліків і також зводяться до мінімуму можливі побічні ефекти і неприємні наслідки, що впливають на захисні сили організму пацієнтів. Крім того, запускаються внутрішні резерви, зміцнюється імунітет і в результаті скорочуються терміни лікування та реабілітації [1,3].

Висновки. 1. Остеопороз є найпоширенішим хронічним метаболічним захворюванням кісткової



системи, що характеризується зменшенням міцності кісток внаслідок зниження їх мінеральної щільності та порушення мікроархітекτονіки, що призводить до підвищеної ламкості та високого ризику переломів. 2. Лікування та ФТ остеопорозу мають бути спрямовані на уповільнення або зупинення втрати мінеральних речовин і збільшення щільності кісткової тканини, а також на запобігання переломам кісток і зменшення больових відчуттів. 3. Головною метою реабілітаційних заходів за допомогою ФТ є поліпшення якості життя і функціональності пацієнта, відновлення або підтримання його здатності обслуговувати себе і залишатися соціально активним.

Список використаної літератури

1. Зінченко В., Лазарева О., Катюкова Л., Кравчук Л. Особливості застосування фізичних вправ у хворих на остеопороз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 4. С. 64–67
2. Григор'єва Н. В., Поворознюк В. В., Баннікова Р. О., Рибіна О. С. Показники функціонального тестування та якості життя в жінок старших вікових груп з переломами тіл хребців. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 67–72.
3. Турчин Н. И. Лечение и профилактика остеопороза . Вісник морської медицини. 2009. № 2. С. 167-171.



**Борис Пустовойт, д-р мед. наук, професор,
Дмитро Отришко**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМІ П'ЯТОЇ ПЛЕСНОВОЇ КІСТКИ У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Вступ. Переломи плеснових кісток складають до 40% серед переломів кісток стопи, а серед усіх переломів кісток скелету – понад 2%. Переломи плеснових кісток виникають при дії механічний вплив або при постійному надмірному навантаженні – «стресові переломи», що більш відсотково притаманні п'ятій плесновій кістці [1;2;3].

Відновлення порушених функцій організму, побутових, виробничих, спортивних навичок і умінь може бути досягнуто лише за умови комплексного лікування травмованих з використанням консервативного або оперативного методу лікування та використання методів фізичної терапії (ФТ).

Методи ФТ мають позитивну дію на організм пацієнта і тому комплекс засобів ФТ, до складу якого входять кінезотерапія, лікувальний масаж, апаратна фізіотерапія та інші, є невід'ємною складовою відновлювального лікування пацієнтів з переломом п'ятої плеснової кістки. Своєчасне і раціональне використання цих методів з урахуванням характеру ушкодження, періоду перебігу хвороби і рухового режиму є важливим чинником зменшення термінів непрацездатності, покращення якості життя і профілактики інвалідності [4;5;6].

Мета дослідження. Науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність програми ФТ пацієнтів при переломі п'ятої плеснової кістки у відновлювальному періоді.

Методи дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури, медико-біологічні методи та лікарсько-педагогічні спостереження, методи математичної статистики. Дослідженням, що було проведено на базі КНП «Міська поліклініка №8» м. Харкова (клінічна база ХДАФК) на протязі 2022-2023 років за участю 16 пацієнтів, які рандомізовано були поділені на основну (8 пацієнтів) і контрольну (8 пацієнтів) групи, було доведено, що за кількістю пацієнтів, віком, статтю, діагнозом пацієнти обох груп були однорідні.

Результати дослідження та їх обговорення.

Була розроблена та застосована на протязі 10 тижнів програма ФТ для пацієнтів основної групи, що включала кінезотерапію у вигляді ранкової гімнастики, лікувальної гімнастики з фахівцем, дозованої ходьби. Перші 2 тижні ходьба здійснювалася зі сторонньою опорою, за допомогою милиць, тростини, надалі відбувалася двохопорна ходьба. Проводилися заняття в залі реабілітаційного відділення поліклініки 4 рази на тиждень, аквааеробіка в басейні – 2 рази на тиждень; апаратна фізіотерапія (електростимуляція м'язів гомілковостопного суглоба та стопи по 14–16 хвилин кількістю 9-10 сеансів по черзі через день з лазеротерапією), точковий масаж стопи – 10 сеансів.

Програма ФТ для пацієнтів контрольної групи передбачала традиційний комплекс, що складався з лікувальної гімнастики, класичного масажу та магнітотерапії через день з фонофорезом з гідрокортизоною маззю.

Проведений порівняльний аналіз динаміки показників гоніометрії, больового синдрому, тестування рухових навичок за шкалою COVS (Physiotherapy Clinical Outcome Variables, оцінка рівня володіння функціональними навичками та навичками самообслуговування) продемонстрував, що пацієнти основної групи, які проходили відновлювальне лікування за розробленою програмою ФТ, показали достовірно кращі результати, ніж пацієнти контрольної ($p < 0,05$).

Висновки. При виконанні роботи були повністю вирішені поставлені завдання:

- вивчені джерела спеціальної літератури щодо етіології, патогенезу, клінічної характеристики, діагностики та сучасних підходів до призначення засобів ФТ пацієнтам при переломах п'ятої плеснової кістки у відновлювальному періоді;
- розроблена та апробована програма ФТ для пацієнтів після перелому п'ятої плеснової кістки;
- доведено, що застосування розробленої програми ФТ мало позитивний вплив на функціональний стан пацієнтів, при цьому пацієнти основної групи мали статистичне покращення показників на



відміну від пацієнтів контрольної групи.

Список використаної літератури

1. Самусев В.П. Анатомія людини : посібник. Київ. 2005. С. 86-101.
2. Putz R., Pabst R., Sobotta. Atlas of Human Anatomy 14th edition. München. Urban & Fischer. 2009. P.639.
3. Cakir H., Van Vliet-Koppert ST, Van Lieshout EM, De Vries MR, Van Der Elst M, Schepers T., Demographics and outcome of metatarsal fractures. // *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 2011, V.131. P.241-245.
4. Hatch RL, Alsobrook JA, Clugston JR, Diagnosis and Management of Metatarsal Fractures // *American Academy of Family Physicians*, 2007. V.76 (6). P. 129-138.
5. Ding BC, Weatherall JM, Mroczek KJ et al., Fractures of the proximal fifth metatarsal – Keeping up with the Joneses.// *Bulletin of the NYU Hospital for Joint Diseases* 2012.V. 70(1). P. 49-55.
6. Gary A. Rosenberg, MD and James J. Sferra , MD. Treatment Strategies for Acute Fractures and Non-unions of the Proximal Fifth Metatarsal // *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 2020. Vol 18. No 5. P.332-338.



**Борис Пустовойт, д. мед. наук, професор,
Святослава Пашкевич, канд. мед. наук, доцент**
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОТЕЗУВАННЯ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Вступ. Клінічні рекомендації щодо післяопераційної реабілітації (Рб) пацієнтів з ампутаціями нижніх кінцівок включають: післяопераційний догляд, організацію відповідного середовища та вибір допоміжних засобів, компресійну терапію, збільшення мобільності, використання допоміжних засобів для ранньої ходьби, профілактику падінь, зменшення ймовірності розвитку контрактур, програми вправ та терапію фантомних відчуттів і болю [1; 2; 4]. Навколишнє середовище та обладнання слід розглядати у зв'язку з пацієнтом, втручанням, а також місцем Рб та виписки. Пацієнт має отримати максимальну мобільність після операції. Спеціальний протез для ранньої ходьби слід розглядати як обов'язкову частину Рб для більшості пацієнтів [2; 4]. На жаль в Україні мало реабілітаційних відділень мають такі протези. Навчання щодо профілактики падінь, як піднятися з підлоги, повинно бути обов'язковим. Запобігання контрактурам включає позиціонування, вправи на розтяжку та навчання пацієнтів. Режим фізичних вправ повинен відповідати цілям пацієнта та регулярно переглядатися. Якомога раніше пацієнти повинні отримувати інформацію про відчуття фантомних кінцівок або біль після операції та отримувати адекватну терапію [1; 2; 4]. Компресійна терапія є одним з суперечливих питань у цьому періоді, а поява в Україні постопераційних лайнерів (ПЛ) ставить питання про їх раціональне використання.

Мета дослідження. Визначити вплив постопераційного лайнера на зменшення обсягу кукси після реампутації нижньої кінцівки.

Методи дослідження. Проводився аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел, використовувалися вимірювання обсягу кукси та опитування, статистичні методи. У дослідженні приймали участь 11-ть чоловіків з ампутацією нижче коліна, які були проінформовані та дали письмову згоду. Середній вік становив $28,9 \pm 5,8$ років. Пацієнти, які відповідали критеріям включення, були рандомізовані на дві групи. П'ять чоловіків були в групі з використанням ПЛ фірми Össur (Г1) і шість в групі з еластичним бинтуванням (Г2). Обидві групи проходили Рб за однаковою програмою. Окружність кукси вимірювали на 3 см нижче надколінника та розраховували % втрати об'єму на початку (через 10 днів після оперативного втручання), на 2-му тижні та 4-му тижні програми. Зменшення обсягу кукси порівнювали між двома групами.

Результати дослідження та їх обговорення. За основними характеристиками та результатами первинного реабілітаційного обстеження, пацієнти груп порівняння достовірно не відрізнялися. Обсяг кукси за довірчим інтервалом через 10 днів після реампутації складав від 31,0 до 33,0 см в Г1 та від 29,0 до 32,5 в Г2 без істотної різниці між групами. Через 2-а тижні він скоротився на – 8,1% в Г1 та 4,4 % в Г2, а через 4-ри тижні на – 11,6 % та 5,1 % відповідно з достовірною різницею між групами з більш вираженим результатом в Г1 ($p < 0,05$). У дослідженні жоден із пацієнтів не зазнав ускладнень рани кукси в обох групах порівняння. Також за результатами опитування використання ПЛ було більш зручним ($p < 0,05$), а відчуття комфорту при носінні виявилися однаковими в обох групах. Стандартизована програма адаптації до ПЛ полегшувала його використання і була зручнішою за результатами опитування, порівняно з адаптацією до еластичного бинта. Результати дослідження свідчать про те, що постопераційний лайнер може бути сприятливим методом формування кукси після реампутації, що підтверджується багатьма дослідженнями [3-5], але всі вони проводилися при ампутаціях. Використання ПЛ [4] має певні переваги: рівномірне стиснення кукси, прискорення процесу реабілітації, його можна обробляти. Недоліками є: висока вартість, і, оскільки набряк спадає, необхідність застосувати лайнер іншого розміру, який може бути недоступним. Еластичне бинтування, яке широко використовується в Україні, має певні труднощі: персонал, пацієнт або доглядальники повинні бути навчені правильної техніки перев'язки. Нерівномірний розподіл тиску може призвести до пошкодження кукси, тому правильне застосування має важливе значення. Стан кукси під бинтом контролюють 3 - 4 рази на день або частіше. При чому якість та щільність еластичного бинта також має значення щоб зберігати якість після щоденного прання.

Висновки. Використання постопераційного лайнера за стандартизованою програмою до адап-



тації до нього призвело до значнішого зменшення обсягу куksi на 2-му та 4-му тижні порівняно з результатами еластичного бинтування ($p < 0,05$). Однак невеликий обсяг вибірки та неможливість вивчити строки протезування обмежує оцінку ефективності носіння лайнерів, потрібні подальші дослідження присвячені цьому питанню.

Список використаної літератури

1. Реабілітація при втраті нижніх кінцівок. <https://bazaznan.protezhub.com/courses/reabilitatsiya-pri-vtrati-nyzhnikh-kintsivok>
2. Bouch E, Burns K, Geer E, Fuller M, Rose A. Guidance for the multidisciplinary team on the management of post-operative residuum oedema in lower limb amputees. British Association of Chartered Physiotherapists in Amputee Rehabilitation. 2016.
3. Chin T., Toda M.. Results of prosthetic rehabilitation on managing transtibial vascular amputation with silicone liner after wound closure. *J Int Med Res*. 2016. № 44(4). P. 957-967. doi:10.1177/0300060516647554
4. Fard, B., Persoon, S., Jutte, P. C., Daemen, J-W. H. C., Lamprou, D-A. A., Hoop, W. T., Prinsen, E. C., Houdijk, H., Olsman, J., Holling, T., De Wever, H. P. P. R., Schrier, E., Donders, N., Rietman, J. S., Geertzen, J. H. B. Amputation and prosthetics of the lower extremity: The 2020 Dutch evidence-based multidisciplinary guideline. *Prosthetics and Orthotics International*. 2023. № 47(1). P. 69-80. <https://doi.org/10.1097/PXR.0000000000000170>
5. Johannesson A., Larsson G.U., Öberg T. From major amputation to prosthetic outcome: a prospective study of 190 patients in a defined population. *Prosthetics and orthotics international*. 2004. № 28(1). P. 9-21.

**Борис Пустовойт, д-р мед. наук, професор,****Анна Садовнича***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЛАТЕРАЛЬНОМУ ЕПІКОНДИЛІТІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ**

Вступ. В цілому світі одним з найулюбленіших, масових видів спорту є теніс. Саме для цього виду спорту характерна специфічна патологія – епіконділіт - запальне захворювання надвиростків плечової кістки. Слід зазначити, що такі патологічні зміни також характерні для осіб певних професій, що відчувають значне перенавантаження на м'язи передпліччя (слюсарі, сантехніки, стоматологи). Зазначене захворювання може реєструватися у спортсменів, наприклад, гольфістів, бейсболістів. Епіконділіт супроводжується дегенеративно-дистрофічними процесами в ділянці прикріплення сухожилків, періоститом, розривами дрібних м'язів та їх сухожилків, також може розвиватися бурсит ліктьового суглобу. Розрізняють епіконділіт латеральний (ЛЕ) і медіальний. ЛЕ зустрічається в п'ять разів частіше, ніж медіальний [3;6].

Клінічні симптоми включають повільно зростаючий біль у зовнішній частині ураженого ліктя та ослаблення хватки рукою. Без лікування ЛЕ може призвести до тяжких ушкоджень сухожилків і м'язів, стати причиною хронічного болю в передпліччі, тому актуальною, на думку дослідників, є питання проведення відновлювального лікування при ЛЕ, одним з компонентів якого є фізична терапія (ФТ), що складається з кінезотерапії, лікувального масажу, мануальної терапії, фізіотерапевтичного лікування, гідрокінезотерапії та інших методів [1;4;5].

Огляд літератури довів недостатність доказів для підтвердження або спростування ефективності багатьох сучасних втручань ФТ при хронічному ЛЕ [1;2;4], але жодний огляд не конкретизував реабілітаційну програму для ЛЕ.

Мета дослідження. Науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність програми ФТ пацієнтів при ЛЕ на поліклінічному етапі.

Методи дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури, медико-біологічні методи та лікарсько-педагогічні спостереження, методи математичної статистики. Дослідження, що проведено на базі КНП «Міська поліклініка №8» м. Харкова (клінічна база ХДАФК) на протязі 2022-2023 років за участю 13 пацієнтів (основна група - 7 пацієнтів, контрольна група - 6 пацієнтів) дало змогу визначити, що за кількістю пацієнтів, їх віком, статтю, діагнозом обидві групи були однорідні.

Результати дослідження та їх обговорення.

Розроблена та застосована програма ФТ для пацієнтів основної групи, що передбачала індивідуальні заняття (мануальні втручання, маніпуляції Мілля) з фізичним терапевтом, рефлексотерапію (акупунктуру), лазеротерапію та точковий масаж. Пацієнти основної групи проводили заняття лікувальною гімнастикою, виконували спеціальні вправи для стабілізаторів лопатки та передпліччя, ізометричні вправи. Програма ФТ тривала 10 тижнів. Пацієнти контрольної групи проходили відновлювальне лікування за традиційною програмою лікувального закладу (фонофорез з гідрокортизоновою маззю, лікувальна гімнастика, класичний масаж).

Проведене дослідження показників функціонального стану пацієнтів продемонструвало, що у пацієнтів обох груп виявлено покращення показників. Але у пацієнтів основної групи покращення показників гоніометрії, кистьової динамометрії, інтенсивності больового синдрому, тесту DASH ((Disability of the Arm, Shoulder and Hand Outcome Measure - опитувальник результатів та неспроможності руки) було статистично підтверджено ($P < 0,05$).

Висновки. Таким чином, доведена ефективність розробленої програми фізичної терапії, що дозволила суттєво поліпшити стан зв'язково-м'язового апарату верхньої кінцівки та якість життя у пацієнтів з латеральним епіконділітом.

Список використаної літератури

1. Полковник-Маркова, В.С., Без'язична О.В. "Засоби реабілітації при епіконділітах ліктьового суглоба //Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, Харків, 7-8 грудня 2017 р., 2017. С. 283-286.



2. Скаба Ю.Ю., Пашкевич С.А. Сучасні програми фізичної терапії пацієнтів з діагнозом латеральний епіконділіт на післялікарняному етапі. //Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2020. №3, 39-53.
3. Пустовойт Б.А, Дугіна Л.В.,Пашкевіч С.А. Фізична терапія хронічної латеральної тендопатії ліктьового суглобу (ліктя тенісиста) // Слобожанський науково-спортивний вісник №5 (79), 2020. С.31-56.
4. Bisset LM, Vicenzino B. Physiotherapy management of lateral epicondylalgia. //J Physiother 2015; 6. P. 174-181.
5. Heales, L. J., Vicenzino, B., MacDonald, D. A., and Hodges, P. W. Forearm muscle activity is modified bilaterally in unilateral lateral epicondylalgia: a case-control study. // Scand. J. Med. Sci. Sports . 2016. 26, 1382–1390. doi:10.1111/sms.12584
6. Pitts, G., Uhl, T. L., and Day, J. M. . Grip strength is more sensitive to changes in elbow position than isolated wrist extension strength in patients with lateral elbow tendinopathy. //J. Hand Ther. 2021. 34 (3), 509–511. doi:10.1016/j.jht.2020.03.019.

**Борис Пустовойт, д-р мед. наук, професор,****Сабіна Агаєва***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СПОНДИЛОАРТРОЗІ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Вступ. В сучасному суспільстві болі в спині та шиї є дуже поширеними, і це пов'язано у більшості випадків зі зниженням фізичної активності та сидячим способом життя. Нерідко такі болі призводять до тимчасової втрати працездатності, довготривалого лікування, втрати якісних можливостей організму. Зміни у міжхребцевих суглобах хребта призводять до виникнення фасеткового больового синдрому - спондилоартрозу. Саме таке захворювання, як спондилоартроз, є головною причиною виникнення зазначених болів[1,2,3]. Спондилоартроз і остеохондроз хребта можуть поєднуватися зі спондилоартрозом. Різновидом спондилоартрозу є спондилоартроз грудного відділу хребта, розвитку якого сприяють гіподинамія, дефіцит рухової активності, сидячий образ професійного життя [8].

Консервативні методи є найчастішими при лікуванні спондилоартрозу грудного відділу. Найефективнішими є методи фізичної терапії (ФТ) у складі кінезотерапії, гідрокінезотерапії, лікувального масажу, мануальної терапії, кінезіотейпування, фізіотерапевтичних методів лікування, рефлексотерапії та інших [4,5,6,7].

Дослідження виконано відповідно до пріоритетного тематичного напрямку «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).

Мета дослідження. Розробити та оцінити ефективність програми ФТ для пацієнтів при спондилоартрозі грудного відділу хребта.

Методи дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури з проблеми застосування засобів ФТ при спондилоартрозі грудного відділу хребта, медико-біологічні, педагогічні методи (складання програми ФТ), використання сучасних комп'ютерних технологій, методи математичної статистики..

Результати дослідження та їх обговорення.

Первинне обстеження 17 пацієнтів із спондилоартрозом грудного відділу хребта виявило, що показники загального стану (скарги, анамнестичні відомості), проби Мартіне-Кушелевського, показники гоніометрії грудного відділу хребта та інтенсивність больового синдрому у 9 пацієнтів основної групи (ОГ) та 8 - контрольної групи (КГ) достовірно не відрізнялися, що свідчило про однорідність досліджуваних груп ($p > 0,05$). Для пацієнтів ОГ була розроблена програма ФТ з використанням засобів: кінезотерапія - 2 комплекси фізичних вправ, гідрокінезотерапія – 1 курс (аквааеробіка в басейні по 35-40 хвилин), реабілітаційний масаж – 1 курс з елементами мануальної терапії, класичний масаж – 1 курс, рефлексотерапія – 10 сеансів, фізіотерапевтичне лікування (електроміостимуляція м'язів спини, магнітотерапія). Для пацієнтів КГ була запропонована програма ФТ, що передбачала використання стандартних засобів лікувальної гімнастики, класичного масажу та фізіотерапії (електричне поле ультрависокої частоти, електрофорез). При повторному обстеженні пацієнтів із спондилоартрозом грудного відділу хребта, що проводилось через 8 тижнів застосування програми ФТ, в загальному стані пацієнтів обох груп відбулися позитивні зміни, а саме: зменшилась кількість скарг пацієнтів, але якщо порівняти результати пацієнтів обох груп, то кількість скарг у пацієнтів ОГ стала у 1,6-1,8 разів менше, ніж у пацієнтів КГ.

Показники гемодинаміки у пацієнтів ОГ були статистично більш позитивними ($p < 0,05$). Показник якості реакції на навантаження серцево-судинної системи у пацієнтів ОГ в порівнянні з пацієнтами КГ покращився на 32%. Покращення показників гоніометрії та інтенсивності больового синдрому статистично підтверджено тільки у пацієнтів ОГ ($p < 0,05$).

Висновки. З'ясовано загальну характеристику спондилоартрозу грудного відділу хребта, його етіологію, патогенез, клінічну картину, методи діагностики, лікування та реабілітацію. Розроблена програма ФТ на 8 тижнів. Оцінка програми статистично підтвердила її ефективність.



Список використаної літератури

1. Альошина А, Альошина А. Актуальні питання профілактики та реабілітації остеохондрозу шийно-грудного відділу хребта// Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016; 23. 9-13.
2. Бойчук Т.В., Северин Н.М., Довга А.Л., Лапковський Е.Й. Вплив фізичної реабілітації на якість життя хворих з больовими синдромами хребта. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції: зб. наук. праць. Вінниця: ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського. 2018. С.162-165.
3. Дешевий Є, Балаж М. Ефективність комплексної програми фізичної реабілітації осіб із дорсалгіями в грудному відділі хребта // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017.29. С.126-131.
4. Лазарева О.Б., Федоренко С.Н., Кормильцев В.В. Застосування засобів аквафітнесу у фізичній реабілітації хворих вертеброгенною патологією // Фізичне виховання студентів : наук. журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХГАДИ, 2012. 3. С.112-5.
5. Підкопай Д.О., Гребеник В.Д. Лікувальна фізична культура та масаж при остеохондрозі шийно-грудного відділу хребта // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. Харків, 2016. №2. С.64-65.
6. Саїнчук А., Скомороха О. Вплив комплексної диференційованої програми фізичної реабілітації на якість життя та больовий синдром пацієнтів із шийно-грудним остеохондрозом та гіпертонічною хворобою //Молодіж. наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. Українки. Сер. : Фіз. виховання і спорт: зб. наук. пр. Луцьк, 2016. 21. С.115-120.
7. Jung, J-H., & Moon, D-C. The effect of thoracic region self-mobilization on chest expansion and pulmonary function // Journal of Physical Therapy Science, 2015. 27(9), P.2779–2781.
8. Pustovoi Borys. Modern principles of physical rehabilitation of patients with Osteochondrosis of the cervical-thoracic spine //Slobozhanskyi herald of science and sport. (English ed. Online) 2311-6374. 2018, №2(64). P. 41-44.



Ракаєва А.Є., аспірантка

Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника

м. Івано-Франківськ, Україна

ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ РІВНОВАГИ У ПАЦІЄНТІВ ПОХИЛОГО ВІКУ З ПОСТКОВІДНИМ СИНДРОМОМ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Вступ. На думку Всесвітньої організації охорони здоров'я, люди похилого віку особливо страждають від спалаху COVID-19. На це є кілька причин: імунна система у людей похилого віку більш сприйнятлива до ризику зараження і, зокрема, до ризиків, пов'язаних із зараженням вірусами. Висока контагіозність цього вірусу, з одного боку, і його відносно висока вірулентність та явний тропізм до легеневої тканини, з іншого, ставлять людей похилого віку, особливо тих, хто обтяжений кількома хронічними захворюваннями або віковими захворюваннями, практично беззахисне становище і становлять загрозу життю [3]. Також небезпеку для людей похилого віку становлять соціальна ізоляція та висока концентрація вірусу в певних установах. Наявність геріатричних синдромів – мальнотріції, немічності, саркопенії та пов'язаного з ними ризику падіння – можуть ускладнювати перебіг коронавірусної хвороби, ставати підґрунтям розвитку постковідного синдрому [1].

Мета дослідження: визначити ефективність впливу розробленої програми фізичної терапії осіб похилого віку з постковідним синдромом за динамікою асоційованих з саркопенією параметрів рівноваги.

Методи дослідження. Обстежено 108 осіб похилого віку (середній вік $68,3 \pm 1,2$ роки). Контрольну групу склали 33 особи (18 чоловіків, 15 жінок), які не перенесли коронавірусну хворобу. Основну групу склали 75 осіб, які перехворіли на коронавірусну пневмонію, з діагностованим постковідним синдромом (ПКС). Представників цієї групи сліпим рандомізованим методом було поділено на дві підгрупи. Основну групу 1 (ОГ1) склали 16 чоловіків, 18 жінок, які проходили реабілітацію в поліклінічних умовах згідно загальних принципів Протоколу надання реабілітаційної допомоги пацієнтам з коронавірусною хворобою та реконвалесцентам. Основну групу 2 (ОГ2) склали 18 чоловіків, 23 жінки, які проходили відновлення за принципами цього протоколу, але з врахуванням особливостей патогенезу та клінічного перебігу геріатричних синдромів. Розроблена програма реабілітації тривала 3 місяці, включала терапевтичні вправи, функціональні тренування, самостійного виконання комплексу Otago exercise programme, курс загального масажу, ерготерапевтичні методи, рекомендації щодо харчування, навчання пацієнтів.

Саркопенію діагностували за зниженими показниками кистьової динамометрії диференційовано для чоловіків та жінок та результатами короткої батареї тестів фізичної активності (Short Physical Performance Battery – SPPB) яка одночасно характеризує рівновагу та моторний контроль [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Тест SPPB для пацієнтів має діагностичне значення з точки зору наявності саркопенії та як показник стану рівноваги. Особи ОГ у середньому відставали від представників КГ за шкалою рівноваги на 53%, швидкості ходи – на 28%, вставання зі стільця – 47%, за загальним балом – на 43% (рис. 1).

При повторному обстеженні за тестами SPPB особам ОГ1 та ОГ2 вдалося статистично значуще покращити вихідний результат. У порівнянні із вихідними даними результати субшкали рівноваги покращились у осіб ОГ1 на 34%, ОГ2 – на 73%, швидкості ходи - відповідно на 25% та 28%, вставання зі стільця – на 31% та 63%, загального результату – на 30% та 51% ($p < 0,05$ вихідного результату).

Висновки. Створення програми реабілітації з врахуванням особливостей перебігу геріатричних синдромів підвищує її ефективність, що продемонстровано кращим результатом нівелювання ознак порушень рівноваги, асоційованих з саркопенією хворих з постковідним синдромом порівняно з групою, яка займалась за загальними рекомендаціями клінічного протоколу.

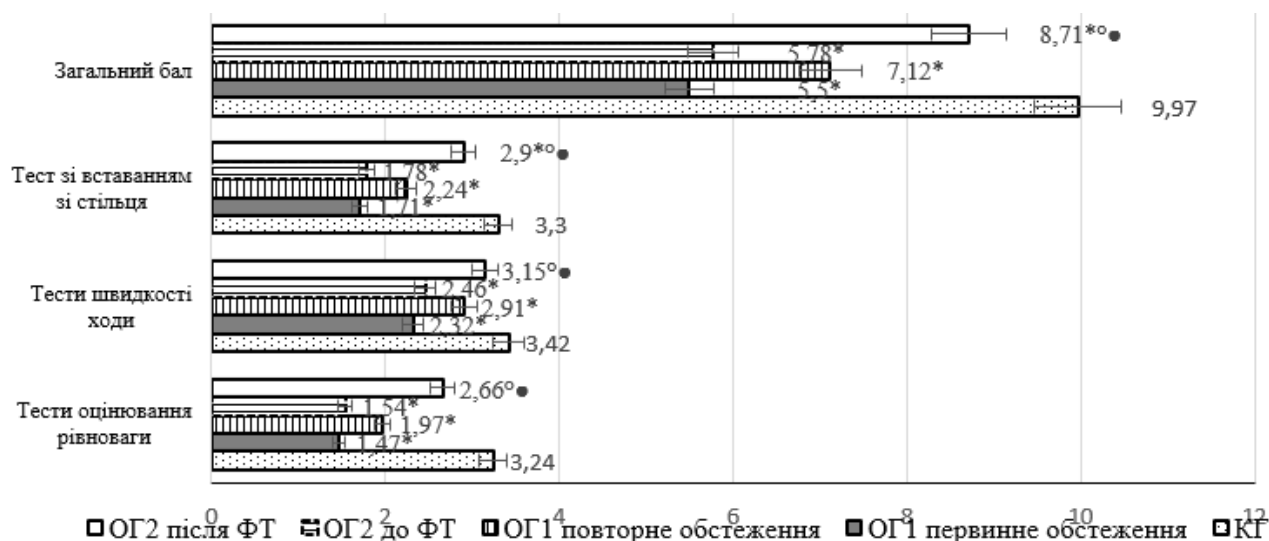


Рис. 1. Динаміка результатів виконання тестів SPPB особами похилого віку саркопенією та ПКС під впливом програми ФТ (* – $p < 0,05$ – статистично значуща різниця між відповідними параметрами КГ та ОГ; ° – $p < 0,05$ – статистично значуща різниця між відповідними параметрами при первинному та повторному обстеженні; • – $p < 0,05$ – статистично значуща різниця між відповідними параметрами ОГ1 та ОГ2)

Список використаної літератури

1. Коваль Н.П., Аравіцька М.Г. Ефективність корекції показників ризику падіння та фізичного статусу в осіб похилого віку з старечою астеною та метаболічним синдромом засобами фізичної терапії. Укр. журнал медицини, біології та спорту. 2020. 5(6). 282–291 <https://doi.org/10.26693/jmbs05.06.282>
2. Guralnik JM, Simonsick EM, Ferrucci L, Glynn RJ, Berkman LF, et al. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol. 1994. 49(2). M85-94. doi: 10.1093/geronj/49.2.m85.
3. Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group. Post-COVID-19 global health strategies: the need for an interdisciplinary approach. Aging Clin Exp Res. 2020. 32(8). P. 1613–1620. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01616-x>



Лариса Рубан, к. фіз. вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

КІНЕЗІОТЕРАПІЯ ПРИ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ У ЖІНОК СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

Вступ. В останнє десятиліття занепокоєння викликає процес «омолоджування» артеріальної гіпертензії (АГ). Вітчизняна система охорони здоров'я підкреслює, що сьогодення третина молоді мають схильність в тому або іншому ступені до захворювання. За експертними оцінками ВООЗ, більш активна реалізація заходів щодо профілактики артеріальної гіпертензії може привести впродовж найближчих п'яти років до зниження поширеності цієї хвороби на 20% [2, 4]. У клінічних рекомендаціях по лікуванню АГ (ESH/ESC, 2020) показано, що на сьогодні для більшості лікарів медикаментозна терапія є основним методом вибору лікування АГ, для профілактики і лікування АГ показані належні зміни способу життя, до яких також відносяться фізичні навантаження [5]. Правильно підібрані, залежно від рухового лікувального режиму, засоби і форми кінезіотерапії не вимагають фінансових витрат, не викликають побічні ефекти, доступні, можуть застосовуватися тривало, при необхідності довічно в домашніх умовах [1-4]. Проте, як показує досвід, лікарі недостатньо обізнані про немедикаментозні способи лікування АГ, зокрема лікувальних рухових режимах. Отже, існуюча ситуація обумовила необхідність проведення детального аналізу обґрунтування кінезіотерапії при АГ, як універсального і найбільш фізіологічного методу корекції функціональної регуляції та дозволила сформулювати мету дослідження.

Мета дослідження. На підставі проведення аналізу науково-методичної літератури визначити сучасний стан реабілітації при артеріальній гіпертензії у жінок середнього віку.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано методи аналізу та синтезу сучасних джерел інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Активна профілактика ризиків виникнення АГ у жінок середнього віку повинна стати невід'ємною частиною їх життя, слідством чого зможе явитися скорочення рівня поширеності цього захворювання. Так в рекомендаціях по лікуванню АГ (ESH/ESC, 2020) показана ефективність аеробних навантажень на витривалість. Рекомендуються помірні аеробні навантаження (ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, плавання) тривалістю не менше 30 хвилин впродовж 5-7 днів в тиждень [5].

Кінезотерапія має бути пріоритетним методом вибору для немедикаментозного лікування і реабілітації жінок середнього віку з маніфестацією АГ. Засоби і форми кінезіотерапії, застосування фізичного навантаження повинно враховувати початковий стан жінки, її індивідуальні особливості, адаптаційні можливості, стан вегетативної регуляції. У зміст програм оздоровчо-рухової активності мають бути включені комплекси фізичних вправ, спрямовані на поліпшення центральної і церебральної гемодинаміки, а також на навчання та тренування у жінок навичок фізіологічно правильного дихання при підвищених фізичних навантаженнях. Завдання кінезіотерапії для жінок середнього віку з маніфестацією АГ повинні бути наступні: - відновлення основної функції м'язів плечового поясу і області лопатки, рухливості в плечовому суглобі; - відновлення рухливості в шийно-потиличній області шляхом посилення динамічної функції м'язів шиї; - відновлення фізіологічного тону м'язів черевного пресу і здатності до активного видиху.

Виконання фізичних вправ під час навчально-тренувальних занять вимагає строгої узгодженості темпу та сили з фазою дихального циклу. Встановлено, що найбільше зусилля при виконанні фізичного навантаження повинне поєднуватися з видихом, а мінімальне зусилля при виконанні вправи рекомендується поєднувати з вдихом [1-4].

Висновки. У процесі проведення аналізу науково-методичної літератури та визначення сучасного стану реабілітації можна констатувати, що, кінезотерапія посідає важливе місце у веденні жінок середнього віку з маніфестацією АГ, значно поліпшуючи гемодинамічні показники та стан вегетативної регуляції.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою програми оздоровчо-рухової активності для жінок середнього віку з маніфестацією артеріальної гіпертензії.



Література.

1. Мегем О. М., Горбачова І. С. Профілактика серцево-судинних захворювань у студентської молоді. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень*. 2019. С. 58.
2. Рідковець, Т. Г. Засоби фізичної реабілітації при есенціальній артеріальній гіпертензії. *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 М. П. Драгоманова, 2017. -Вип. 11 (93). -С. 93-98.
3. Рубан Л. Фактори ризику виникнення артеріальної гіпертензії у жінок першого зрілого віку в період маніфестації захворювання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №. 2 (64). С. 54-57.
4. Рубан Л. А., Місюра В. Б. Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. Publishing House "Baltija Publishing". 2021. С.96-100. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-23>
5. Рубан Л. А. Оздоровчо-рухова активність як фактор, що лімітує якість життя жінок середнього та похилого віку. Publishing House "Baltija Publishing". 2023. С.284-296. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-10>.
6. Reznik E.V., Nikitin I.G. New ACC/AHA and ESC/ESH arterial hypertension guidelines. *Cardiovascular Therapy and Prevention*. 2018;17(5):99-119. (In Russ.) <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2018-5-99-119>.

**Лариса Рубан, канд наук х.фіз.вих. і спорту, доцент****Ольга Таратушка***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Вступ. Щороку в Україні зростає кількість дітей з особливими освітніми потребами. Про права таких дітей зазначено в міжнародних документах ООН. За допомогою міжнародних організацій ВООЗ, ЮНЕСКО та ін. права дітей з особливими освітніми проблемами (ООП) на дозвілля та ігри втілюються у життя. Діти з ООП є однією з найуразливіших категорій суспільства, мають труднощі у процесі пристосування до умов життєдіяльності, оволодіння соціальними нормами й цінностями. Одним із важливих завдань, яке постає перед державою це забезпечення сучасними навчальними закладами для дітей з ООП, які відповідають освітнім та реабілітаційним потребам учнів цих закладів [2].

Однією з основних проблем дітей з ООП є порушення психофізичного розвитку, що спричинено органічними враженнями нервової системи. У таких дітей виражена неспроможність інтегрувати сенсорну інформацію від органів чуття в цілісну картину реального оточення, неадекватна реакція на навколишнє середовище [5].

Мета дослідження. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо лікування та профілактики дітей з обмеженими можливостями за допомогою рухливих ігор та ознайомитись з проблемами їх застосування.

Методи дослідження. Системний аналіз та узагальнення результатів науково-методичної, спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливе значення у сучасному навчальному закладі повинна займати фізична реабілітація, основними засобами якої є кінезотерапія та корекції фізичного розвитку. У дітей із порушенням сенсорної інтеграції спостерігаються погано розвинені ігрові та навчальні навички. Вони не можуть інтегрувати інформацію, що йде від очей і вух, рук і тіла, і тому не в змозі дати адаптивну відповідь на те, що чують або відчують, пропускають деталі або не розуміють дій інших дітей. Діти, які мають порушення сенсорної інтеграції, частіше відчувають стрес. Сенсорна інтеграція є базовою основою для продуктивної та успішної діяльності дитини. Точність, координація, швидкість сенсомоторних реакцій є показником зрілості мозкових структур. Все частіше фахівці стикаються із ситуацією, коли психофізичний розвиток дитини відстає від вікової норми. Збільшується кількість дітей зі складними комплексними порушеннями, які потребують тривалого корекційного та реабілітаційного втручання [1].

Основними принципами, які застосовуються під час занять кінезотерапією (групові, індивідуальні заняття) та корекції фізичного розвитку (індивідуальні заняття) є:

- ✓ індивідуальний підхід (підбір вправ, які дитина обов'язково в змозі виконати самостійно);
- ✓ повторення вправ з поступовим ускладненням та зростанням навантаження;
- ✓ проведення навчання в ігровій формі, максимальне наближення дитини до майбутнього самостійного життя;
- ✓ поєднання зусиль вчителя-реабілітолога, вихователя та батьків у підготовці дитини до життя в суспільстві;
- ✓ навчання не тільки дітей, але й їхніх батьків.

У процесі занять кінезотерапією діти набувають специфічних навичок і побутових вмінь: навчаються долати перешкоди, розвивається координація рухів, збільшується фізична сила тощо. На заняттях з кінезотерапії використовують реабілітаційне обладнання: сухий басейн, фішки, циліндри, дитячі гірки, драбинки, гімнастичні лавки, гімнастичні палиці, м'ячі, канати тощо [2, 3, 4].

Рівень рухової активності дітей з ООП можливо забезпечити за допомогою рухливих ігор, оскільки гра - це цілеспрямована й вільна діяльність. О. Ю. Гузак, М. В. Сабадош (2018) вказали, що рухлива гра як засіб реабілітації має низку якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність учасників [2]. Під час рухливої гри здійснюється комплексний вплив на моторику й нервово-психічну сферу дитини з ООП [2]. У житті дитини важливу роль відіграє гра так, як особливо тут вона відчуває себе захищеною, має свободу і комфорт.



Висновки. Належне освітнє середовище, реабілітація та корекція фізичного розвитку можуть скоригувати деякі порушення дітей з ООП, компенсувати фізичні порушення, поліпшити функціональний стан рухового аналізатора.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою корекційної програми для дітей з ООП.

Література.

1. Без'язична О.В. Сенсорна інтеграція в реабілітації дітей з органічними ураженнями нервової системи. *Збірник тез III міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні питання фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання різних груп населення»*. Том 3. м. Харків. 2019. № 1. С. 26–29.
2. Гузак О.Ю. Сабадош М.В. Рухливі ігри як засіб реабілітації у дітей з особливими потребами. Україна. *Здоров'я нації*. 2018. №3/1 (51). С. 20-22.
3. Дмитрієва О.І. Комплексний підхід до процесу реабілітації дітей з особливими освітніми потребами у сучасному навчальному закладі. Науковий часопис. *Корекційна педагогіка*. 2017. Випуск 34. С. 10-15
4. Кіпаренко О. Сенсорна інтеграція як метод корекції розладів у дітей. *Проблеми сучасної психології*. Одеса. 2020. Том 49. С. 152–176. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49>
5. Pärssinen O., Kauppinen M., Viljanen A. The progression of myopia from its onset at age 8–12 to adulthood and the influence of heredity and external factors on myopic progression. A 23-year follow-up study. *Acta Ophthalmologica*. 2014. Vol. 92, Issue 8. P. 730–739. DOI: <https://doi.org/10.1111/aos.12387>. 7.

**Сарапук Р.І., аспірант***Прикарпатський національний університет**імені Василя Стефаника**м. Івано-Франківськ, Україна***МОБІЛЬНІСТЬ ПРОМЕНЕВО-ЗАП'ЯСТКОВОГО СУГЛОБА ЯК КРИТЕРІЙ ЕФЕКТИВНОСТІ
ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК З ДЕМЕНЦІЄЮ З НАСЛІДКАМИ ОСТЕОПОРОТИЧНОГО
ПЕРЕЛОМУ ПРОМЕНЕВОЇ КІСТКИ В ТИПОВОМУ МІСЦІ**

Вступ. Переломи променевої кістки в типовому місці зустрічаються дуже часто, вони становлять 12% всіх пошкоджень кісток скелета [1,2]. Цей вид травми характеризується диморфізмом з переважанням у структурі постраждалих жінок (до 80%). Більшість переломів у жінок виникає у постменопаузальному періоді при наростанні остеопорозу [4]. Також переломи променевої кістки у типовому місці мають сезонний характер, вони найчастіше виникають у зимово-осінньому періоді. Наявність геріатричних синдромів вносить специфічні риси у перебіг основних захворювань у осіб похилого віку, значно ускладнює процеси лікування та реабілітації [2, 3]. Особливо це стосується станів із погіршенням когнітивних функцій, зокрема деменції.

Мета дослідження: оцінити ефективність впливу розробленої реабілітаційної програми із використанням засобів фізичної терапії, ерготерапії на мобільність променево-зап'ясткового суглоба у жінок похилого віку з наслідками остеопоротичного перелому дистального метаепіфізу променевої кістки (ДМПК) у постімобілізаційному періоді.

Методи дослідження. У процесі дослідження обстежено 61 жінку похилого віку ($70,4 \pm 0,8$ років). Групу порівняння (ГП) склали жінки з остеопоротичним переломом ДМПК, але без ознак деменції за Mini-mental State Examination (MMSE), які отримували реабілітацію згідно Уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної високоспеціалізованої медичної допомоги при переломі дистального метаепіфіза променевої кістки. Основну групу (ОГ) склали жінки з остеопоротичним переломом ДМПК, з ознаками деменції за MMSE, які отримували реабілітацію згідно принципів Клінічного протоколу з врахуванням особливостей клінічного перебігу деменції та геріатричного статусу. Розроблена реабілітаційна програма тривала 2 місці. У програмі використовували терапевтичні вправи та функціональне тренування для китиці та пальців, передпліччя, плеча, всіх суглобів верхньої кінцівки, зокрема із застосуванням еластичних еспандерів з різною пружністю «Thera-Band», механотерапевтичного стола «MAPS THERAPY»; PNF-терапію; мобілізацію променево-зап'ясткового суглоба та масаж верхньої кінцівки; кінезіологічне тейпування; лікування положенням за допомогою індивідуальних ортезів з низькотемпературного пластику. Реабілітаційний блок, спрямований на корекцію ризику падіння включав терапевтичні вправи дня тулуба та ніг, тренування ходи, рівноваги, координації. Покращення когнітивних функцій намагалися досягнути вирішенням подвійних когнітивними завданнями, функціональним тренуванням. З метою характеристики структурно-функціональних параметрів верхньої кінцівки визначали амплітуду рухів у променево-зап'ястковому суглобі (ПЗС).

Результати дослідження та їх обговорення.

Первинне обстеження показало, що гнучкість ПЗС у жінок з відсутністю травми та здорової руки у травмованих жінок була однаковою. У той же час гоніометрія травмованої кінцівки продемонструвала виражене зменшення амплітуди рухів у ПЗС - згинання, розгинання, відведення та приведення, зумовлене періодом імобілізації.

Динаміка результатів гоніометричного обстеження при повторному обстеженні показала переваги розробленої програми ФТ: результати жінок ОГ при рухах у ПЗС були значуще кращими у порівнянні із особами ГП ($p < 0,05$), хоча нормалізації показників не було досягнуто. Покращення амплітуди згинання у ГП порівняно з вихідними даними становило 49,5%, ОГ – 51,7%; розгинання – відповідно 26% та 38,6%; відведення – 34,2% та 54,7%; приведення – 20,9% та 36,2% ($p < 0,05$).

Висновки. У жінок з наслідками остеопоротичного перелому дистального метаепіфіза променевої кістки у постімобілізаційному періоді виявлено знижену амплітуду рухів у променево-зап'ястковому суглобі (за кутометрією), що є фактором порушення нормального функціонування верхньої кінцівки. Застосування програми фізичної терапії для жінок похилого віку з деменцією та наслідками низькоенергетичного перелому променевої кістки, створена з врахуванням наявності когнітивного дефекту



продемонструвала свою ефективність згідно статистично значущого покращення відносно вихідного результату амплітуди рухів у променево-зап'ястковому суглобі.

Список використаної літератури

1. Бирчак В.М., Дума З.В., Аравіцька М.Г. Зміни психо-емоційного стану та функціональних можливостей передпліччя та зап'ястка як маркер ефективності фізичної терапії пацієнтів з постімобілізаційними контрактурами внаслідок переломів дистальних відділів кісток передпліччя. *Art of Medicine*. 2020. № 2(14). С. 23-31. DOI: 10.21802/artm.2020.2.14.23.
2. Byrchak V., Duma Z., Aravitska M. Effectiveness of the active physical therapy in restoring wrist and hand functional ability in patients with immobility-induced contracture of the wrist joint complicated by median nerve entrapment owing to distal forearm fracture. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. 20 (6). 3599 – 3606. DOI:10.7752/jpes.2020.06485
3. Dewan N, MacDermid JC, Grewal R, Beattie K. Risk factors predicting subsequent falls and osteoporotic fractures at 4 years after distal radius fracture-a prospective cohort study. *Arch Osteoporos*. 2018. 13(1). p. 32. doi:10.1007/s11657-018-0445-5
4. Gregson CL, Armstrong DJ, Bowden J, et al. UK clinical guideline for the prevention and treatment of osteoporosis. *Arch Osteoporos*. 2022. 17(1). P. 58. doi:10.1007/s11657-022-01061-5



Ольга Свєрчкова, к.фіз.вих., Ліана Дугіна, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ ВТРУЧАННЯ

Вступ. Скандинавська ходьба (СХ) характеризується як швидка ходьба з додатковим використанням палиць, які забезпечують перевагу активного залучення верхньої частини тіла. СХ представлена як безпечна та ефективна вправа з численними перевагами для здоров'я і, за результатами досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців, вважається підходящою формою вправ для різних видів спорту, рекреації та реабілітації [1,7].

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).

Мета дослідження - на підставі аналізу науково-методичної літератури охарактеризувати використання скандинавської ходьби в реабілітації.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з наукометричних баз Physiopedia, PEDro, PubMed, синтез та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними досліджень Jennifer L Reed зі співавт. (2022) програма з використанням СХ осіб із ішемічною хворобою серця була статистично та клінічно кращим у збільшенні функціональної здатності, зменшенні проявів депресії та покращенні показників якості життя, а дослідження Sébastien Girold та співавт. (2017) показали, що після 4-тижневого періоду тренувань скандинавська ходьба виявилася більш ефективною, ніж тренування без палиць для збільшення дистанції ходьби за показниками 6-хвилинного тесту ходьби для пацієнтів з гострим коронарним синдромом (ГКС) і оклюзійним захворюванням периферичних артерій [3,8].

Заняття СХ позитивно впливають на стан дихальної системи, адже сприяють більшому поглинанню кисню порівняно зі звичайною ходьбою. На заняттях практикується діафрагмальне дихання, яке дозволяє задіяти всі ділянки легенів, збільшуючи їх життєву ємність на 30%. Результати дослідження I.S. Rasina зі співавт. (2023) стосовно впливу СХ на соматичний стан осіб після Covid-19, отримані під час 7-денного спостереження, показало у 91% осіб збільшення насичення крові киснем; пікова швидкість видиху зросла в середньому на 17%; підвищення бронхіальної прохідності. Також спостерігалася позитивна динаміка результатів 6-хвилинного тесту, підвищилася толерантність організму до фізичного навантаження, самі пацієнти відзначали значне поліпшення свого стану [7].

Зазвичай особам з остеоартрозом та артритом рекомендовано утримуватись від фізичних навантажень у зв'язку з больовими відчуттями під час тренувань. Використання палиць під час СХ дозволяє зменшити навантаження на суглоби нижніх кінцівок. Дані, отримані в результаті дослідження Bieler T і співавт. (2017), показали, що функціональні показники покращились у осіб, які займались СХ порівняно з силовими вправами та терапевтичними вправами без нагляду вдома [1]. Використання палиць під час ходьби вгору зменшує скорочення м'язів, що випрямляє хребет. Оскільки скорочення м'язів, що випрямляють хребет, зменшується під час СХ, ця форма вправ може підійти людям із хронічним болем у попереку та захворюваннями спини.

Дослідники наголошують, що скандинавська ходьба покращує як рухові, так і немоторні функції осіб з хворобою Паркінсона [2]. Однак, рандомізоване контрольоване дослідження Serena Granziera зі співавт. (2021) показало, що СХ не була ефективнішою в програмі реабілітації осіб з хворобою Паркінсона порівняно з ходьбою на свіжому повітрі [4].

Представлено перше дослідження, яке оцінило вплив СХ на біговій доріжці на рівновагу, ходу та повсякденну активність у пацієнтів з гострим порушенням мозкового кровообігу. Дані Tae-Woo Kang зі співавт. (2015) вказують на те, що СХ на біговій доріжці є ефективним додатковим засобом в реабілітаційно-відновному лікуванні в порівнянні з тренуванням на біговій доріжці даної категорії осіб [6].

СХ є методом тренування витривалості для літніх людей. Вісім тижнів її використання ефективно покращили функціональність ходьби, а також зберегли механіку ходи, подібно до тренувань звичайної



ходьби у літніх людей [5].

Висновки. За даними аналізу науково-методичної літератури доведено ефективність застосування скандинавської ходьби в реабілітаційному менеджменті осіб із патологією серцево-судинної, дихальної, нервової та кістково-м'язової систем.

Список використаної літератури

1. Bieler T, Siersma V, Magnusson SP, Kjaer M, Christensen HE, Beyer N. In hip osteoarthritis, Nordic Walking is superior to strength training and home-based exercise for improving function. *Scand J Med Sci Sports*. 2017 Aug;27(8):873-886. doi: 10.1111/sms.12694. Epub 2016 Apr 30. PMID: 27129607.
2. Bombieri F, Schena F, Pellegrini B, Barone P, Tinazzi M, Erro R. Walking on four limbs: a systematic review of Nordic Walking in Parkinson disease. *Parkinsonism & related disorders*. 2017 May 1;38:8-12. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S135380201730038X>.
3. Girolid S, Rousseau J, Le Gal M, Coudeyre E, Le Henaff J. Nordic walking versus walking without poles for rehabilitation with cardiovascular disease: Randomized controlled trial. *Ann Phys Rehabil Med*. 2017 Jul;60(4):223-229. doi: 10.1016/j.rehab.2016.12.004. Epub 2017 Mar 27. PMID: 28347690.
4. Granziera S, Alessandri A, Lazzaro A, Zara D, Scarpa A. Nordic Walking and Walking in Parkinson's disease: a randomized single-blind controlled trial. *Aging Clin Exp Res*. 2021 Apr;33(4):965-971. doi: 10.1007/s40520-020-01617-w. Epub 2020 Jun 11. PMID: 32529596.
5. Gomeñuka NA, Oliveira HB, da Silva ES, Passos-Monteiro E, da Rosa RG, Carvalho AR, Costa RR, Paz MC, Pellegrini B, Peyré-Tartaruga LA. Nordic walking training in elderly, a randomized clinical trial. Part II: Biomechanical and metabolic adaptations. *Sports medicine-open*. 2020 Dec;6(1):1-9. Available from: <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-019-0228-6>.
6. Kang TW, Lee JH, Cynn HS. Six-Week Nordic Treadmill Training Compared with Treadmill Training on Balance, Gait, and Activities of Daily Living for Stroke Patients: A Randomized Controlled Trial. *J Stroke Cerebrovasc Dis*. 2016 Apr;25(4):848-56. doi: 10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2015.11.037. Epub 2016 Jan 18. PMID: 26796052.
7. Rasina IS, Priimak EV, Kazantseva MA. Vliyanie skandinavskoi khod'by na reabilitatsiyu patsientov, perenesших COVID-19 [Impact of nordic walking on rehabilitation of the patients after COVID-19]. *Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult*. 2023;100(4):39-45. doi: 10.17116/kurort202310004139. PMID: 37735794.
8. Reed JL, Terada T, Cotie LM, Tulloch HE, Leenen FH, Mistura M, Hans H, Wang HW, Vidal-Almela S, Reid RD, Pipe AL. The effects of high-intensity interval training, Nordic walking and moderate-to-vigorous intensity continuous training on functional capacity, depression and quality of life in patients with coronary artery disease enrolled in cardiac rehabilitation: A randomized controlled trial (CRX study). *Prog Cardiovasc Dis*. 2022 Jan-Feb; 70:73-83. doi: 10.1016/j.pcad.2021.07.002. Epub 2021 Jul 7. PMID: 34245777.



**Ольга Свєрчкова¹, к.фіз.вих., Віктор Литовченко^{1,2}, д.мед.н., професор,
Оксана Каніщева¹, к.фіз.вих., доцент**

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Харківський національний медичний університет

Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ СPM-ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ НИЖНІХ КІНЦІВОК В РЕАБІЛІТАЦІЇ

Вступ. Травматизм посідає одне з перших місць серед причин тимчасової непрацездатності та інвалідності, тому питання фізичної реабілітації травмованих є однією з актуальних не тільки медичних, а й соціальних проблем. Травми нижніх кінцівок є одним із тяжких ушкоджень кістково-м'язової системи, що обумовлено їх анатомічними та функціонально-біомеханічними особливостями. Вітчизняні та зарубіжні дослідники наголошують, що для ефективного реабілітаційного втручання доцільно включати сучасні методи та засоби, які доповнюють традиційні, а саме; механотерапевтичні апарати пасивного і безперервного відновлення рухливості, continuous passive motion (CPM). Аналізуючи стан проблеми, встановлено, що питання використання CPM-тренажерів у реабілітації потребують подальшого вивчення [1,2].

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).

Мета дослідження - розглянути функціональні та конструктивні особливості мікропроцесорних CPM-тренажерів Arnromot K1 та Lower Limb L4, які застосовують для пасивної розробки суглобів нижніх кінцівок в реабілітації.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення сучасної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Автор біологічної концепції пасивного і безперервного відновлення рухливості доктор Роберт Б.Зальтер (Канада) розробив і клінічно підтвердив ефективність використання CPM-тренажерів [2]. Наступні моменти мають особливе значення: тривала пасивна розробка суглобів повинна починатися якомога раніше, відразу після операції в повному діапазоні рухів; під час проведення реабілітації суглоб повинен постійно перебувати в охолодженому стані, оскільки низька температура перешкоджає утворенню набряку і полегшує біль; кожен пацієнт повинен отримати детальну інформацію про роботу CPM-тренажерів; перед початком використання кожен апарат повинен бути відрегульований під розміри пацієнта, а також повинен бути встановлений бажаний діапазон рухів; пацієнт повинен повністю розслабити кінцівку; положення кінцівки, діапазон рухів і швидкість виконання вправ визначаються лікарем та фізичним терапевтом; осьові лінії механічних «суглобів» і довжина шин CPM-апарату повинні збігатися з осьовими лініями суглобів пацієнта і довжиною його кінцівок, в іншому випадку рухи можуть вийти з-під контролю і нанести шкоду пацієнту.

При використанні CPM-апаратів дотримуються наступної ступінчастості програми: на першому етапі лікування, який починається в день операції або через 1-2 дні після неї, вправи на пасивну розробку суглобів робляться тільки в невеликому діапазоні рухів без перевищення больового порогу. На другому етапі діапазон рухів поступово збільшується на кілька градусів за раз. Після досягнення максимального (майже зовсім безболісного) діапазону рухів пасивна розробка деякий час триває на цьому рівні під час сеансу. Як тільки пацієнт звикне до цієї амплітуди, слід спробувати збільшити її. Ця процедура повторюється на наступному сеансі. Лише через 1-2 тижні можна починати третій етап лікування. Рухи в повному діапазоні, який досягнутий до цього моменту, більше не виконуються, а замість цього суглоб розробляється з малою амплітудою в напрямку поперемінно кожної з кінцевих точок руху, яке до сих пір є утрудненим [2].

Мікропроцесорний CPM-тренажер **Arnromot K1** (компанія Ormed gmbh, Німеччина) розроблено для пасивної розробки кульшового та колінного суглобів.

Застосування: оперативне лікування переломів, заміна кульшового та колінного суглобів, відновлення рухливості суглобів, операції з пластики схрещених зв'язок, стабільний остеосинтез, парціальна резекція суглобового меніска, забої стегна та коліна, м'язові розриви в області стегна і



колiна, контраткури.

Особливостi: дiапазон руху (ROM) – згинання та розгинання колiнного суглоба: 10-0-120°, згинання та розгинання кульшового суглоба: 0-15-120°. Пульти з механiчним налаштуванням.

Технiчнi характеристики. Дiапазон регулювання (мiн/макс): для стегна: 31/49 см, для гомiлки: 25/57 см. Запобiжники: 2 х Т1А. Мережа: 100–240 В. Частота: 50-60 Гц. Струм: 850–370 мА. Габарити (ДхШхВ): 960х350х230(560) мм. Навантаження: не бiльше 20 кг. Вага: 11 кг. Вiзок (опцiонально).

Апарати Artromot K1 виробляються у 6 рiзних комплектацiях. Основною вiдмiннiстю є наявнiсть протоколiв Comfort у деяких моделей.

Протоколи «Comfort» включають: подовження витягування, м'яке розтягування суглоба у напрямi витягування; подовження згинання, м'яке розтягування суглоба у напрямi згинання; програму тренування, виконує комбiнацiю рiзних програм; програму «Comfort», поступове комфортне збiльшення максимально заданих значень; повтор витягування, при досягненнi максимально заданих значень забезпечує повернення на 10 градусiв i повторне витягнення до максимальних значень; повтор згинання, при досягненнi максимально заданих значень забезпечує повернення на 10 градусiв i повторне згинання до максимальних значень; електромiостимуляцiя (опцiя), пiдключення електростимулятора для стимуляцiї м'язiв у процесi процедури.

Комплектацiї: Classic - спрощена версiя програмного забезпечення (ПЗ); Standart - стандартна версiя ПЗ; Standart Chip - стандартна версiя ПЗ + карти пам'ятi; Comfort - стандартна версiя ПЗ + протоколи «Comfort» + електромiостимуляцiя (ЕМС); Comfort Set - стандартна версiя ПЗ + протоколи «Comfort» + ЕМС; Comfort Chip - стандартна версiя ПЗ + протоколи «Comfort» + ЕМС + карти пам'ятi; Comfort Chip Set - стандартна версiя ПЗ + протоколи «Comfort» + ЕМС + карти пам'ятi [2,3].

СРМ-тренажер **Lower Limb L4** (компанiя Opthomotion Inc., Канада) слугує для реабiлітацiї осiб iз травмами i захворюваннями в областi кульшового, колiнного i надп'яtkово-гомiлкового суглобiв.

Показання до застосування: капсулотомiя, артролiзиси при посттравматичних артритах з порушенням координацiї рухiв; реконструкцiї на нижнiй кiнцiвцi; редукцiя та тугорухомiсть внутрiшньої фiксацiї суглоба при дiафiзарних i метафiзарних переломах; сiновектомiя при ревматоїдних артритах i гемофiлiчної артропатiї; артритомiя при наявностi дренажу при гострих септичних артритах; хiрургiчнi втручання при зовнiшньосуглобових контрактурах або адгезiй, метафiзарна остеотомiя з незламною внутрiшньою фiксацiєю великогомiлкової кiстки т а стегна; заміна протеза, реконструкцiя при певних розривах медiальних колатеральних зв'язок колiна, реконструктивна хiрургiя на кiстцi, хрящi, сухожиллях i зв'язках, тривала iмобiлізацiя.

Основнi функцiї та технiчнi характеристики: безшумна робота, легка вага (10,9 кг), мiнiмiзацiя передньо-великогомiлкового змiщення та мiнiмальне навантаження на суглоб; стабiльна кутова швидкiсть, iмiтацiя природних рухiв; регулювання пiд iндивiдуальнi розмiри пацiєнта; синхронна розробка кульшового, колiнного i надп'яtkово-гомiлкового суглобiв.

Масогабаритнi розмiри (довжина 110 см, ширина 33 см). Дiапазон рухiв: кульшового суглоба: 4-110°, колiнного: 10-135°, надп'яtkово-гомiлкового: 25-45°. Зрiст пацiєнта: 123-195 см. Швидкiсний дiапазон: 30-210° / 1 хв. Параметри навантаження: 5-8 кг. Електричне живлення: 240 В, 50/60 Гц. Компактний блок управлiння для регулювання швидкостi руху з кнопкою пацiєнта Вкл./Викл., електроживлення, транспортний вiзок [2,4].

Висновки. На сьогоднi науково-доказовим та актуальним є застосування мiкропроцесорних СРМ-тренажерiв у фiзичнiй реабiлітацiї нижнiх кiнцiвок. Проаналiзувавши функцiї та технiчнi характеристики тренажерiв Lower Limb L4 та Artromot K1 можна зробити висновок про ефективнiсть їх застосування в реабiлітацiї осiб iз травмами нижнiх кiнцiвок.

Список використаної лiтератури

1. Попадюха Ю. А. Особливостi тренажерiв серiї RT iз функцiональною електростимуляцiєю для реабiлітацiї нижнiх i верхнiх кiнцiвок. Фiзичне виховання i спорт. 2017. № 28. С. 191-196.
2. Попадюха Ю. А. Сучаснi комплекси, системи та пристрої у реабiлітацiйних технологiях: навчальний посiбник. Київ: Центр учбової лiтератури, 2018. 656 с.
3. <https://rmed.com.ua/catalog/pasivna-rozrobka-kintsivok>
4. <https://ml.com.ua/ru/tovary/posttravmatychna-reabilitatsiya/pasyvna-rozrobka-suglobiv>

**Інна Солтик, к.техн.н., доцент****Валерія Волинець, студ. 2 курсу бакалаврату спеціальності 227***Хмельницький національний університет,**Хмельницький, Україна***РОЗРОБКА КОНСТРУКЦІЇ БІЗІБОРДУ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ
ОСІБ З ОБМЕЖЕНОЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОЮ МОЖЛИВІСТЮ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ**

Вступ. Хмельницький національний університет готує фахівців бакалаврського рівня у галузі охорони здоров'я за освітньо-професійною програмою 227 «Ерготерапія». На кафедрі фізичної терапії, ерготерапії є постійно діючий студентський науковий гурток «Основи технічної творчості в ерготерапії», де майбутні ерготерапевти розробляють різні винаходи для забезпечення якісної допомоги клієнтам з різними нозологіями.

Як відомо, ерготерапевти працюють з клієнтами, щоб допомогти їм в разі необхідності змінити свої звички, вміння або навички, покращити їх функціональність і здатність до самостійності. Вони використовують різні методики, такі як ручні роботи, рухові вправи та інші форми терапії, упорядковані відповідно до потреб і можливостей кожного клієнта.

Бізіборд, також відомий як «активна дошка», є корисним інструментом в ерготерапії для пацієнтів з ураженнями верхніх кінцівок. Це структурована дошка з різноманітними функціональними елементами, такими як кнопки, ручки, замки, завіски, поясні затискачі, колеса, відкидні двері та інші динамічні об'єкти. Використання бізіборда в ерготерапевтичних заняттях може допомогти клієнтам з ураженнями верхніх кінцівок покращити моторику рук, зміцнити м'язи, покращити координацію рухів та відновити функціональні навички. Спеціально відібрані завдання на бізіборді можуть сприяти відновленню рухливості, збільшенню сили рук та поліпшенню роботи верхніх кінцівок.

Наприклад, клієнти можуть виконувати різні завдання на бізіборді, такі як відкривати та закривати двері, розстібати та застібати кнопки, повертати ручки, рухати плавною рукою через трубчасті ділянки тощо. Це допомагає розвивати рухові навички та координацію рухів пацієнтів.

Використання бізіборда також може сприяти психологічному благополуччю пацієнтів, оскільки ці заняття можуть робити їх активними, допомагати відчувати себе компетентними та розвивати самооцінку. Крім того, бізіборд може стимулювати інтерес та мотивацію клієнтів до виконання завдань, оскільки вони зазвичай представляють собою цікаві та різноманітні вправи.

У цілому, використання бізіборда у ерготерапії може бути корисним для клієнтів з ураженнями верхніх кінцівок, допомагаючи їм покращити фізичні та психологічні функції, а також збудувати відновлюючий процес на основі цікавих та корисних занять.

Мета дослідження. Аналіз існуючих видів бізібордів з метою розробки найоптимальнішої його конструкції для проведення ерготерапевтичних занять для осіб з обмеженою функціональною можливістю верхньої кінцівки.

Методи дослідження. Аналіз та дослідження наукових статей, публікацій щодо використання бізібордів у ерготерапії для виявлення найбільш ефективних підходів та конструкцій.

Результати дослідження та їх обговорення.

Існує багато різновидів бізібордів з різними конструкціями, які можуть бути використані в ерготерапевтичних програмах для дітей та дорослих. В ході проведеного аналізу літературних джерел з цієї теми встановлено основні відмінності між різними видами бізібордів та фактори, які слід враховувати при виборі найкращої конструкції для виготовлення бізіборду:

1. Бізіборди можуть бути створені з різних матеріалів, таких як дерево, пластик або тканина. Важливо враховувати розміри та вагу бізіборду, особливо якщо він буде використовуватися дітьми або особами з обмеженою рухливістю.

2. Деякі бізіборди мають більше різноманітних завдань та активностей, таких як розстібання застібок, відкривання дверей, переміщення предметів тощо. Інші можуть бути спрощені та зосереджені на конкретних типах рухів.

3. Бізіборди можуть мати різні теми та дизайни, включаючи варіанти для дітей з елементами тварин, кольори, цифри, літери та варіанти для дорослих з більш стриманим дизайном.

4. Деякі бізіборди мають можливість змінювати завдання або додавати нові, тоді як інші можуть



мати сталі елементи.

5. Складність і вартість виготовлення бізіборду може варіюватися в залежності від матеріалів та конструкції. Потрібно враховувати бюджет та доступність обладнання для створення бізіборду.

Висновки. При виборі найкращої конструкції для виготовлення бізіборду, важливо враховувати потреби та можливості цільової аудиторії. Наприклад, для дітей корисно мати яскравий та цікавий дизайн, а також різноманітність завдань, щоб стимулювати їхні логічне мислення та розвивати моторику. Для дорослих може бути важливою стійка конструкція та можливість адаптації для відповідності конкретним потребам.

Також важливо враховувати простоту використання та можливість зберігання бізіборду, особливо у випадку, якщо він буде використовуватися вдома або в обмеженому просторі.

У кінцевому рахунку, найкраща конструкція для виготовлення бізіборду буде залежати від конкретних потреб користувачів, доступних ресурсів та призначення бізіборду в контексті ерготерапії.

Список використаної літератури

1. Бісмак О.В. Ерготерапія як складова частина реабілітаційного процесу при невропатіях верхніх кінцівок. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019; №2, с.67-71.
2. Бісмак О.В. Роль та місце ерготерапії в комплексній реабілітації осіб з невропатіями верхньої кінцівки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. №11(119). С.22-26.



Вікторія Цілуйко,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
Антоніна Ковельська, к.б.н., доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПОПЕРЕКОВІЙ ДОРСАЛГІЇ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Вступ. Дорсалгія або неспецифічний больовий синдром є одним з найбільш поширених хронічних больових станів, що зустрічається в клінічній практиці в усьому світі. Більшість людей хоча б раз у житті відчувало біль у попереку протягом життя, у 15-20% пацієнтів він трансформується у тривалий (до 2 місяців), від 4 до 25% – набуває хронічної форми, при цьому у 90-95% випадках чітку етіологію болю встановити неможливо, тобто біль носить неспецифічний характер [1,2]. Поперекова дорсалгія порушує якість життя, обмежують фізичні, функціональні та психологічні можливості осіб працездатного віку, що в свою чергу, веде до зростання показників захворюваності, високого рівня інвалідності, величезних витрат на лікування та відшкодування тимчасової або стійкої втрати працездатності [1,2]. Незважаючи на те, що існує безліч різних підходів до лікування поперекової дорсалгії, серед клінічних настанов існує консенсус щодо заохочення немедикаментозного та не інвазійного лікування. Основні рекомендації відповідних настанов включають надання порад щодо збереження активності, навчання пацієнтів і використання фізичних вправ для профілактики рецидивів, покращення якості життя, відновлення працездатності та запобігання інвалідності пацієнтів з даною нозологією [3,4]. Виходячи з вище сказаного, розробка нових програм фізичної терапії (ФТ), спрямованих на зменшення болю, покращення мобільності та/або фізичної працездатності, є важливим чинником для повернення до повноцінного життя осіб молодого віку зі поперековою дорсалгією.

Мета дослідження. Оцінити ефективність застосування розробленого алгоритму застосування заходів ФТ, спрямованих на відновлення/корекції рухових порушень у поперековому відділі хребта при дорсалгії у осіб молодого віку.

Методи дослідження. У дослідженні брали участь 20 осіб, середній вік $36,8 \pm 1,1$ (20-44 років) з поперековою дорсалгією. Для проведення досліджень, яке проводилось 14 тижнів, було сформовано 2 групи: пацієнти, які проходили відновне лікування за розробленим алгоритмом комплексної ФТ з використанням терапевтичних вправ, кінезіотерапії на багатофункціональних тренажерах Redcord, масажу та кінезіотейпування, склали основну групу (ОГ), $n=10$; контрольна група (КГ), $n=10$ – пацієнти, яким проводився комплекс відновлювальних заходів за методикою лікувального закладу. Дослідження проводили до та після курсу ФТ. Для оцінки ступеня вираженості болю використовували візуально-аналогову шкалу болю (ВАШ), рухливості у поперековому відділі хребта – гоніометрію, ступеню порушення дієздатності при болю в нижній частині спини – опитувальник Oswestry Disability Index (ODI), відповідні методи математичної статистики для обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Показано, що на початку проведення ФТ біль у попереку у осіб молодого віку був сильний, оскільки показник за ВАШ був високим як в ОГ, так і в КГ. Виявлено, що величина болю за ВАШ після проведеного курсу ФТ у тематичних хворих ОГ та КГ зменшилося у 3,0 ($p<0,01$) та 2,1 ($p<0,05$) рази, відповідно. Показано, що на початку проведення ФТ рухливість у поперековому відділі хребта у пацієнтів із поперековою дорсалгією як в ОГ, так і в КГ була обмежена. Виявлено, що величина кутів згинання та розгинання в поперековому відділі хребта у тематичних хворих в ОГ після ФТ збільшилася на $18,8^\circ$ ($p<0,05$) та $16,4^\circ$ ($p<0,05$) проти $13,4^\circ$ ($p<0,05$) та $8,9^\circ$ в КГ, відповідно. Показано, що при первинному опитуванні осіб молодого віку із поперековою дорсалгією в ОГ та КГ в середньому сума балів відповідала результату «дуже серйозні порушення»: в ОГ вона склала $77,2 \pm 1,9$ балів, КГ – $76,4 \pm 1,4$ балів, відповідно. При проведенні курсу ФТ позитивна динаміка спостерігалася у обох групах: так в ОГ та КГ даний показник покращився, відповідав оцінці «середні порушення» за ODI та склав $23,9 \pm 2,1$ балів ($p<0,01$) та в КГ – $38,6 \pm 0,8$ балів ($p<0,05$), відповідно. Під впливом заходів ФТ у пацієнтів ОГ відбулося суттєве покращення ступеню дієздатності у тематичних хворих на відміну від даного показника в КГ, але не досягло значень «мінімальні порушення» за ODI, що, в свою чергу, вказує на продовження відновного лікування. Дані, отримані після курсу ФТ осіб молодого віку із поперековою дорсалгією, свідчать про те, що застосування запропонованого алгоритму ФТ сприяло зменшенню



болю, збільшенню амплітуди руху у поперековому відділі хребта, покращенню ступеню дієздатності в обох групах пацієнтів, проте більш позитивна динаміка була виражена в ОГ у порівнянні з КГ.

Висновки. Доведено, що розроблений алгоритм ФТ для усунення/зменшення болю та покращення рухів у поперековому відділі хребта, поліпшення якості життя осіб молодого віку із поперековою дорсалгією є ефективним за своїми характеристиками, і може бути використаний у практиці медичних закладів.

Список використаної літератури

1. Nieminen L. K., Pyysalo L. M., Kankaanpää M. J. Prognostic factors for pain chronicity in low back pain: a systematic review. *Pain reports*. 2021. Vol. 6, No 1. P. e919.
2. Chronic low back pain: prevalence, impact on quality of life, and predictors of future disability / Alfalogy E. et al. *Cureus*. 2023. Vol. 15, No 9. P. e45760.
3. Best evidence rehabilitation for chronic pain part 3: low back pain / A. Malfliet. et al. *Journal of clinical medicine*. 2019. Vol. 8, No 7. P. 1063.
4. Matsudaira K., Oka H., Yoshimoto T. Changing concepts in approaches to occupational low back pain. *Industrial health*. 2022. Vol. 60, No 3. P. 97-200.

**Марія Ціцей, магістр****Лариса Рубан, к.фіз.вих., доцент***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СЕРЕДЬОГО ВІКУ
З ПАТОЛОГІЄЮ КОЛІННОГО СУГЛОБА**

Вступ. Сучасні люди середнього віку 21 століття стають більш активними. Все більш звичайним стає явище, коли люди після 50 років займаються різноманітними спортивними та фізичними навантаженнями. Лікування артритів в цих умовах є концепцією, що розвивається. Оскільки кількість спортивно-активних людей середнього віку зростає, поширюються травми, які раніше зустрічалися у спортсменів молодого віку. Фізіологічні вікові зміни м'язово-сухожильної системи можуть спричинити травми колінного суглобу, запалення та потенційну затримку процесів відновлення [3, 4].

Проблеми реабілітації фізично активних людей середнього віку з патологією колінного суглоба вимагають використання кількох втручань. Пацієнтам доводиться не тільки відновлюватися після травми коліна. Фізіологічні зміни, що відбуваються в цій групі пацієнтів, безпосередньо впливають на реабілітацію та обговорюються. Консервативні втручання, такі як терапевтичні методи, фізичні вправи, кріплення та фізична підготовка, повинні бути об'єднані разом, щоб розробити режим, який допоможе цим пацієнтам досягти функціональних цілей. Мотивація та самореалізація пацієнта є важливими, їх слід включити в процес реабілітації [1, 2, 5].

Остеоартрит (ОА) одне з захворювань, яке поширено серед сучасного населення середнього віку, що займаються спортом і активним відпочинком. ОА - дегенеративний стан гіалінового хряща синовіальних суглобів, найчастіше вражає колінний суглоб. Конкретно заняття спортом не впливають на більш високу частоту ОА колінного суглоба; проте травма колінного суглоба є провокуючим фактором розвитку ОА [2, 3, 5].

Мета дослідження. Вивчити ефективність застосування методу підвісної терапії під час реабілітації спортсменів середнього віку з остеоартритом колінних суглобів.

Методи дослідження. Оцінку ефективності використання кінезіотерапії та механотерапії у реабілітації спортсменів середнього віку з остеоартритом колінних суглобів проводили на базі Клінічного санаторію «Роща» Харківської області. У дослідження взяли участь 8 чоловіків віком 55-60 років. Функцію суглобу визначали за шкалою-опитувальником WOMAC [6], що складається з 24 питань, розділених на три групи: біль, скутість та функціонування у повсякденному житті.

Результати дослідження та їх обговорення. Усі чоловіки до застосування кінезіотерапії проходили медикаментозне лікування. На момент початку реабілітації гострих процесів запалення не було. Із реабілітаційних засобів було призначено ранкову гігієнічну гімнастику, кінезіотерапію та підвісну терапію.

Метод підвісної терапії або реабілітаційної клітки є важливим механотерапевтичним апаратом в ході проведення реабілітації після травм та захворювань опорно-рухової системи. Дія реабілітаційної kabini для підвісної терапії спрямована на підвищення витривалості організму та зняття функціональних блоkad. Виконання вправ на витривалість у відкритому та закритому кінематичному ланцюзі при поступовому збільшенні навантаження до появи больових відчуттів дозволяє фахівцю з фізичної реабілітації клінічно оцінити рівень функціональності біокінематичних ланок. Згідно концепції, відновлення на підвісних системах містить такі елементи: релаксацію, збільшення діапазону руху в суглобах, тракцію, тренування м'язів-стабілізаторів та м'язів-мобілізаторів, фітнес-тренування. Тренування у замкнутому кінематичному ланцюгу на нестійкій поверхні призводить до рівномірного розподілу тонуусу м'язів, стимуляції координації балансу та збільшення сенсорного зворотного зв'язку через шлях активації нерво-м'язового зв'язку [5].

Метод анкетування за шкалою WOMAC показав суттєве зменшення кількості скарг та підвищення рівня активності чоловіків середнього віку в їх повсякденному житті. За 14 днів реабілітації сумарний індекс WOMAC виріс на 19,2 балів, тобто дорівнював 28,4 бали – задовільний результат.

Висновки. За шкалою WOMAC обґрунтовано та доказано ефективність застосування методу підвісної терапії під час реабілітації спортсменів середнього віку з остеоартритом колінних суглобів.



Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язано з розробкою програми профілактики травм колінних суглобів чоловікам середнього віку, що займаються аматорським спортом.

Література.

1. Андрійчук О.Я. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації хворих на гонартроз: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03. Львів, 2013. 40 с.
2. Афанасьєв С.М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації осіб з функціональними порушеннями і дегенеративно дистрофічними захворюваннями опорно-рухового апарату: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.03; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 44 с.
3. Без'язична О.В. Засоби фізичної терапії при остеоартрозі колінних суглобів I-II стадії на санаторному етапі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. 2018. Вип. 37. С. 238-243.
4. Пустовойт К.Б., Карпінська О.Д. Прогноз розвитку диспластичного гонартрозу у віковому аспекті. *Ортопедія, травматологія та протезування*. 2012. № 4. С. 79-83
5. Adams, Thomas PT, et.al. Physical Therapy Management of Knee Osteoarthritis in the Middle-aged Athlete. *Sports Medicine and Arthroscopy Review* 21(1):p 2-10, March 2013. DOI: 10.1097/JSA.0b013e318272f530
6. Woolacott N.F., Corbett M.S., Stephen J.C. The use and reporting of WOMAC in the assessment of the benefit of physical therapies for the pain of osteoarthritis of the knee: findings from a systematic review of clinical trials. *Rheumatology*. 2012. Vol. 51, Issue 8. P. 1440 – 1446.



Ксенія Чикаренко,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
Антоніна Ковельська, к.б.н., доцент
Людмила Кравчук, к.фіз.вих., доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНОГО ВТРУЧАННЯ У ПАЦІЄНТІВ З ТРІАДОЮ ТУРНЕРА

Вступ. Одним з найпоширеніших видів комбінованих пошкоджень капсульно-зв'язкового апарату КС є триада Турнера, яка поєднує в собі пошкодження одночасно трьох структур: розрив передньої хрестоподібної, колатеральної великогомілкової зв'язок та медіального меніска, становлячи близько 33,11% загальної патології опорно-рухового апарату. Триада Турнера несе за собою великі наслідки з точки зору функціональних можливостей організму людини, та може суттєво вплинути не тільки на якість життя осіб, що займаються спортом, виключаючи їх на тривалий термін з тренувального та змагального процесів, але і призвести до закінчення кар'єри у професійних спортсменів [1]. Насьогодні найефективнішим методом відновлення рухової функції нижньої кінцівки при поєднаному пошкодженні КС є артроскопічне операційне втручання [2,3]. Крім того, широко дискутується питання про раціональне застосування різних засобів фізичної терапії (ФТ), їх ефективності, термінів призначення, особливо в післяопераційний період відновлення пацієнтів [1-3]. Попри велику кількість досліджень, в даний час не досягнуто консенсусу щодо оптимальної програми реабілітації пацієнтів з триадою Турнера, тому розробка нових комплексних програм ФТ, направлених на підвищення ефективності та якості відновлення рухової функції КС й спеціальних навичок спортсмена з урахуванням особливостей ігрових видів спорту, на сьогодні залишається вкрай актуальним.

Мета дослідження. Оцінити ефективність застосування розробленого алгоритму ФТ, спрямованого на відновлення рухової функції ураженої нижньої кінцівки у пацієнтів після артроскопічного втручання з триадою Турнера на пізньому післяопераційному періоді.

Методи дослідження. У дослідженні брали участь 30 чоловіків, середній вік $27,4 \pm 1,2$ (21-32 років) після артроскопічного втручання з триадою Турнера. Для проведення досліджень було сформовано 2 групи: пацієнти, які проходили відновне лікування за розробленим алгоритмом комплексної ФТ з використанням терапевтичних вправ, мобілізаційних технік, кінезіотерапії та Neuras терапії, склали основну групу (ОГ), $n=15$; контрольна група (КГ), $n=15$ – пацієнти, яким проводився комплекс відновлювальних заходів за методикою лікувального закладу. Дослідження проводили до та після курсу ФТ. Тривалість лікування складала 8 тижнів. Для оцінки рухливості пошкодженого КС використовували гоніометрію, суб'єктивного відчуття болю – візуально-аналогову шкалу болю (ВАШ), функціонального стану КС – опитувальник J. Lysholm, J. Gillquist (1982), відповідні методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Показано, що на початку проведення ФТ рухливість у КС пацієнтів з триадою Турнера як в ОГ, так і в КГ була обмежена. Виявлено, що величина кута згинання КС пацієнтів з триадою Турнера після проведеної ФТ в ОГ збільшилася на $14,52^\circ$ ($p < 0,05$) у порівнянні з КГ, в якій цей показник збільшився на $7,51^\circ$, відповідно. Показано, що суб'єктивне відчуття за ВАШ у КС після проведеного курсу ФТ у тематичних хворих ОГ та КГ зменшилося у 2,7 та 1,8 разів, відповідно. Виявлено, що на початку проведення ФТ у хворих ОГ та КГ з триадою Турнера за опитувальником J. Lysholm, J. Gillquist «незадовільний» результат спостерігався у 47,62% та 80,65%, «задовільний» – 42,86% та 19,35% пацієнтів, відповідно. Крім того, у пацієнтів ОГ «добрий» результат був у 9,52% пацієнтів, на відміну від КГ, в якій він був відсутній. Після проведення курсу ФТ позитивна динаміка спостерігалася у обох групах: так кількість хворих, які мають «добрий» результат, у ОГ збільшилася у 2,5 рази, у КГ – був у 6,45% пацієнтів, у пацієнтів ОГ відмічалася відсутність результату «незадовільно», у КГ кількість таких пацієнтів зменшилася у 1,76 разів. Більш того, у ОГ «відмінний» результат мали 9,51% пацієнтів, на відміну від КГ, в якій він був відсутній. Дані, отримані після курсу ФТ пацієнтів з триадою Турнера, свідчать про те, що застосування запропонованого алгоритму ФТ сприяло покращенню рухливості у КС та його функціонального стану, зменшенню больового синдрому у КС в ОГ більшою мірою порівняно з КГ.



Висновки. Доведено, що розроблений алгоритм ФТ для відновлення втрачених функцій травмованої кінцівки у пацієнтів з тріадою Турнера є ефективним за своїми характеристиках у порівнянні зі стандартною методикою відновного лікування після даної травми, і може бути використано у практиці спеціалістів з ФТ, лікарями в оздоровчих та реабілітаційних центрах.

Список використаної літератури

1. Алхуб Ш. А. М., Ніканоров О., Луцкій В. Ефективність застосування комплексної програми фізичної реабілітації у спортсменів ігрових видів спорту після артроскопічного лікування «тріади Турнера» (на прикладі дослідження відновлення спеціальної фізичної працездатності). *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 29. С. 150 –156.
2. Дорошенко Б. В., Найда М. М., Кіцак Я. М., Ляхович Р. М. Сучасні методи фізичної реабілітації хворих після артроскопічної реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. *Медсестринство*. 2019. №2. С. 46–49.
3. Treatment of Combined Injuries to the ACL and the MCL Complex: A Consensus Statement of the Ligament Injury Committee of the German Knee Society (DKG) / D. Guenther et al. *Orthop J Sports Med*. 2021. Vol. 9, No 11. P. 23259671211050929.



Ганна Шаповалова, д.мед.наук, доцент

Анна Бойко, к.фіз.вих, доцент

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

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У САНАТОРНО-КУРОРТНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ПІСЛЯ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Вступ

Найбільш характерною особливістю методу фізичної терапії (ФТ) є використання суворо дозованих фізичних вправ. Характерною особливістю методу ФТ є також те, що він не лише оздоровлює і зміцнює весь організм хворого, але здійснює і виховну роль, що дуже важливо при реабілітації дітей.

Механізм дії ФТ реалізується трьома шляхами: нервово-рефлекторним, гуморальним, трофічним [1].

Мета дослідження.

Узагальнення результатів досліджень щодо використання ФТ у процесі санаторно-курортної реабілітації дітей у ремісії онкологічних захворювань.

Методи дослідження.

Бібліометричні, аналітичні.

Результати дослідження та їх обговорення.

Фізична терапія є методом активної, функціональної і патогенетичної терапії. Вона покликана відновити у хворого порушені функції, загально оздоровити його і зміцнити сили хворого, а також запобігти ускладненням захворювань. Однією з головних особливостей методу ФТ є переважаючий вплив на механізми саногенезу, якими є реституція, регенерація і компенсація знижених або втрачених функцій органів і систем [2, 3].

Як показав аналіз даних літератури та результатів власних досліджень, найбільш оптимальним є застосування ФТ для дітей у періоді ремісії онкологічних захворювань з супутніми неревматичними кардіоміопатіями, вегетативно-судинною дисфункцією, астеноневротичним синдромом, захворюваннями органів дихання.

З метою полегшення роботи серця для дітей з неревматичними кардіоміопатіями можуть бути використані фізичні вправи із швидким зниженням ступеню функціонального напруження серцевого м'язу.

ФТ для дітей у періоді ремісії онкологічних захворювань з супутньою вегетативно-судинною дисфункцією з підвищеною реактивністю судин має певну особливість. Ця патологія проявляється у вигляді гіперреактивності артеріального тиску, а саме гіпертонічному типі реакції серцево-судинної системи. Використовується принцип «обходу слабкої ланки» регуляції, який означає необхідність використання депресорних ефектів м'язової діяльності.

Депресорна фаза виражена у тих вправах, які при відносно невисокій потужності та тривалості роботи включають значні компоненти нервового подразнення. Це вправи з потягуванням різного характеру, з елементами пружності (присідання, нахили, повороти тулуба). Для поліпшення регуляції серцево-судинної системи в умовах м'язової діяльності можуть бути рекомендовані вправи, які сприяють тренуванню регіонарних гемодинамічних реакцій.

ФТ для дітей у періоді ремісії онкологічних захворювань з проявами астеноневротичного синдрому здійснюється шляхом використання засобів емоційного впливу; поступового тренування різних м'язових груп «на витривалість»; широкого використання елементів гри та змагань; самоконтролю з орієнтацією на самореєстрацію досягнутих ознак тренуваності.

ФТ для дітей у періоді ремісії онкологічних захворювань з супутніми захворюваннями органів дихання направлена на освоєння методів довільної регуляції дихання. Це визначається наступним: чим більш правильним та фізіологічно раціональним в енергетичному відношенні є механізм дихання, тим більш повноцінною, а врешті, менш вразливою по відношенню до хвороботворних агентів буде респіраторна функція. Довільні дихальні вправи можна застосовувати для нормалізації кисневих режимів організму, укріплення дихальних м'язів, оптимізації розумової та фізичної працездатності, прискорення відновлювальних процесів.



Висновки.

1. ФТ у дітей з неревматичними кардіоміопатіями сприяє економізації роботи серця в умовах фізичного навантаження та розвантаженню його роботи за рахунок стимуляції периферичного кровообігу.
2. ФТ у дітей з синдромом вегетативно-судинної дисфункції сприяє полегшенню периферійного кровообігу, тренуванню локальних гемодинамічних реакцій, полегшенню притоку венозної крові до серця та артеріального притоку при утрудненні венозного відтоку крові у кінцівках, притоку крові до головного мозку.
3. ФТ у дітей з астеноневротичним синдромом сприяє виникненню рівноваги та рухомості нервових процесів, адаптації до впливів м'язової діяльності та факторів зовнішнього середовища, зниженню температурної чутливості, підвищенню працездатності, нормалізації порушених соматичних, психічних та вегетативних функцій
4. ФТ у дітей з захворюваннями органів дихання сприяє поліпшенню регуляції респіраторної функції — єдиної вегетативної функції, яка підпорядковується довільній регуляції. За рахунок спеціальних вправ та систем тренування можливо змінювати у необхідних межах найважливіші параметри легеневої вентиляції та кисневий режим.

Список використаної літератури.

1. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах. За ред. Л.І. Фісенко. Київ : Купріянова, 2005. 280 с.
2. Воропаєв Д.С., Єжова О.О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) : посібник. Суми : Сумський державний університет. 2019. 72 с.
3. Кравець О. М., Рябев А. А. Конспект лекцій з дисципліни «Курортологія» (для студентів усіх форм навчання напрямів підготовки. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 102 с.



Наталія Шестопа, викладач

*Національний університет фізичного
виховання і спорту України
Київ, Україна*

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ НА МОЖЛИВІСТЬ ОДЯГАТИ ВІЙСЬКОВЕ СПОРЯДЖЕННЯ

Вступ. Зростання бойового травматизму внаслідок військових подій на території України, складний характер вогнепальних поранень та висока частота їхніх ускладнень потребують вдосконалення підходів до застосування засобів фізичної терапії не тільки для відновлення здоров'я військовослужбовців з наслідками даних поранень, а і якнайшвидшого повернення їх працездатності й бойової готовності до виконання військових завдань під час бойових дій. Поранення верхніх кінцівок складають у середньому 65 % від загальної кількості поранень, як однієї з найменш захищених ділянок [1]. Відновлення функції верхньої кінцівки та повернення військовослужбовців до професійної діяльності значною мірою залежить від ступеня тяжкості вогнепального поранення [2].

Мета дослідження - обґрунтувати вплив рухової активності для військовослужбовців після поранення верхньої кінцівки з моделювання ситуації на можливість одягати військове спорядження.

Методи дослідження: клінічні та інструментальні методи, теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Поранені, які приймали участь в дослідженні (76 осіб) були розподілені на дві групи: пацієнти, яким застосовували розроблений алгоритм застосування заходів фізичної терапії для верхньої кінцівки склали основну групу, $n = 38$ та контрольну групу, $n = 38$ – пацієнти, яким застосовувалися стандартні реабілітаційні заходи лікувального заходу – терапевтичні вправи, фізіотерапію, кінезотерапію, класичний масаж [3]. Заходи фізичної терапії для основної групи були орієнтовані на принципи Міжнародної класифікації функціонування, обмеження та здоров'я (біопсихосоціальний, мультидисциплінарний, проблемно-орієнтований, універсальний, інтерактивний, персоналізований) [5]. Особливо увагу звертали на рухову активність цілеспрямованих дій з моделювання ситуацій, значущих для кожного пацієнта та його професійної діяльності, яка полягала у тренуваннях не тільки навичок повсякденного життя, а й діяльності, пов'язаної з обов'язками військовослужбовця, зокрема одягати військове спорядження: одягти головний убір, светр, штани, ремінь; застібнути та розстібнути ґудзики на сорочці; зашнувати черевики; відкрити та закрити карабін рюкзака; підняти і одягнути рюкзак двома руками вагою 5-10 кг на рівень грудей (початкова вага бронежилета) [4].

Висновки. Впровадження алгоритму заходів фізичної терапії на основі принципів Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дозволило покращити функціональну незалежність та якість життя військовослужбовців із вогнепальними пораненнями верхньої кінцівки. А рухова активність цілеспрямованих дій з моделювання ситуацій, значущих для кожного пацієнта та його професійної діяльності, сприяла пораненим швидше адаптуватись до виконання своїх військових обов'язків.

Список використаної літератури

1. Бур'янов О. А., Лакша А. А., Борзих Н. О., Шидловський М. С. Біомеханічно обґрунтоване хірургічне лікування поранених з вогнепальними переломами довгих кісток. *Клінічна хірургія*. 2018. № 1. С. 67–70.
2. Використання контрольованого негативного тиску в комплексному лікуванні потерпілих з вогнепальними пораненнями кінцівок / С. С. Страфун та ін. *Клінічна Хірургія*. 2017. № 7. С. 45–47.
3. Герцик А. М. Створення програм фізичної реабілітації/терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6(56). С. 37–45.
4. Shestopal N., Kovelska A., Vasylenko Y., Kikh A. The specificity of using physical training of the patients after gunshot wounds of the upper limb. *Zdravotnicke listy*. 2022. Vol. 10 No. 2. P. 54-60.
5. White book on physical and rehabilitation medicine in Europe. Introductions, executive summary, and methodology / European physical and rehabilitation medicine bodies alliance. *European journal of physical and rehabilitation medicine*. 2018. Vol. 54, No. 2. P. 125–155.



Тетяна Шлапак, студентка магістратури

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ АДГЕЗИВНОМУ КАПСУЛІТІ

Вступ. Адгезивний капсуліт (АК), або «заморожене плече» (frozen shoulder), – це стан, який призводить до обмеження рухів у плечовому суглобі, що негативно позначається на повсякденній діяльності [4]. АК зустрічається у 5% населення та є основною причиною болю в плечовому суглобі у людей зрілого та похилого віку [4, 5]. Етіологія АК залишається невизначеною, проте відомо, що захворювання частіше вражає хворих на цукровий діабет, жінок та більш розповсюджене у віковій групі 40-70 років. Існують суперечливі дані щодо перебігу та прогнозу АК: згідно з даними низки досліджень, у пацієнтів із АК може спостерігатися природне одужання протягом двох-трьох років, тоді як згідно з іншими авторами, інвалідність внаслідок АК може зберігатися до семи років [4, 5]. Серед методів безопераційного лікування АК важлива роль відводиться заходам фізичної терапії, проте узгодженості думок щодо найбільш ефективних терапевтичних методів до цих пір немає.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні наукові дані щодо ефективності заходів фізичної терапії при АК.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед методів фізичної терапії при АК в літературі найбільше згадуються методи апаратної фізіотерапії [2], вправи на розтягування (стретчинг) [1], техніки мобілізації суглобів [3] та активні терапевтичні вправи [6].

Результати нещодавніх систематичних оглядів вказують на те, що серед методів апаратної фізіотерапії при АК можуть бути ефективними ударно-хвильова терапія та кріотерапія [6]; лазеротерапія рекомендується для полегшення болю та збільшення діапазону рухів, проте має слабкі докази ефективності [4], тоді як ефективність ультразвукової терапії науковими дослідженнями не підтверджено [6].

Різнманітні мобілізаційні техніки мають докази ефективності (від слабких до помірних) для зменшення болю та збільшення діапазону рухів [4, 6], проте їхній вплив на функціональну активність верхньої кінцівки в дослідженнях не оцінювався.

Вправи на розтяг (стретчинг) є обов'язковим компонентом реабілітаційної програми при АК та сприяють зниженню болю та збільшенню амплітуди руху в плечовому суглобі [6].

Лише активні терапевтичні вправи, як у формі індивідуальних, так і групових занять, сприяють покращенню повсякденної активності пацієнтів із АК [4, 6], проте методологічні недоліки наявних наукових досліджень не дозволяють чітко визначити параметри терапевтичних вправ.

В цілому, в більшості з досліджень було оцінено вплив комбінації різних методів на стан пацієнтів із АК, тому на сьогодні неможливо чітко визначити ефективність окремих методів та їхні переваги над іншими.

Висновки. Не зважаючи на помірні докази ефективності фізичної терапії при АК, необхідні подальші високоякісні наукові дослідження, з великим розміром вибірки та довгостроковим спостереженням, щоб зробити переконливі висновки щодо ефективності окремих методів та сформулювати практичні рекомендації до їхнього застосування у пацієнтів із АК.

Список використаної літератури

1. Çelik D., Türkel N. Comparison of matrix rhythm therapy and stretching exercises on frozen shoulder: randomised controlled trial. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 2016. № 27. P. 81–88.
2. Electrotherapy modalities for adhesive capsulitis (frozen shoulder) / M. J. Page et al. / *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014. № 1 (10). P. CD011324.
3. Hussein Z. A. Efficacy of mobilization techniques and range of motion in patients with adhesive capsulitis of the shoulder pain. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*. 2019. № 10. P. 313–317.
4. Nakandala P., Nanayakkara I., Wadugodapitiya S., Gawarammana I. The efficacy of physiotherapy interventions in the treatment of adhesive capsulitis: A systematic review. *J Back Musculoskelet Rehabil*. 2021.



№ 34 (2). P. 195–205.

5. Redler L. H., Dennis E. R. Treatment of Adhesive Capsulitis of the Shoulder. *J Am Acad Orthop Surg.* 2019. № 27 (12). P. e544–e554.

6. Rehabilitative treatments in adhesive capsulitis: a systematic review / C. Costantino et al. *J Sports Med Phys Fitness.* 2022. № 62 (11). P. 1505–1511.



Ірина Щаслива, аспірант, Леся Голуб, магістр
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

ОРТЕЗУВАННЯ НИЖНІХ КІНЦІВОК У КОМПЛЕКСІ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ 3-5 РОКІВ

Вступ. Труднощі під час активності і неможливості швидкого переміщення дітей з церебральним паралічем (ЦП) є однією із найбільш поширених проблем, що сповільнює, а й часом унеможливорює навчання і розвиток дитини поза її домом [1,2]. Незважаючи на певні успіхи, досягнуті в реабілітації та наявність державної програми з протезування та ортезування дітей, відсутні будь-які рекомендації щодо підбору ортезів на нижні кінцівки. А також немає єдиних стандартів, що є великою проблемою. Це є підставою для вивчення закордонного досвіду питань базового догляду, визначення його ефективності та впливу на якість життя дітей та батьків/опікунів. Стратегія вирішення цієї проблеми полягає у зменшенні обмежень життєдіяльності та збільшенні активності дітей з ЦП з використанням принципів Міжнародної класифікації функціонування [3].

Мета дослідження. Обґрунтувати необхідність впровадження в програму фізичної терапії дітей з ЦП 3-5 років методу ортезування нижніх кінцівок.

Методи дослідження. Відповідно до завдань використано: аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ортези нижніх кінцівок є життєво важливим компонентом ортопедичної реабілітації для людей з різними захворюваннями, включаючи ЦП. Ці ортопедичні пристрої спеціально розроблені для підтримки, вирівнювання та покращення функції нижніх кінцівок. Вони відіграють вирішальну роль у вирішенні широкого кола проблем, таких як деформації стоп, аномалії ходи, м'язову слабкість і нестабільність суглобів. Забезпечуючи зовнішню підтримку та оптимізуючи біомеханіку, ортопедичні засоби нижніх кінцівок спрямовані на підвищення мобільності, сприяння ефективним рухам і покращення загальної якості життя людей з церебральним паралічем [4].

Орієнтація на Міжнародну класифікацію функціонування, інвалідності та здоров'я при побудові алгоритму заходів фізичної терапії з використанням ортезування уможливорює формування індивідуальних короткострокових та довготривалих цілей та дозволяє здійснювати втручання за умовою застосування принципу цілеорієнтованого підходу в реабілітації.

За даними літератури [5,6] за результатами первинного обстеження у дітей з ЦП 3-5 років виявлено наступні основні рухові порушення: зменшення сили м'язів нижніх кінцівок; спастика нижніх кінцівок; порушення рівноваги і координації; зменшена площа опори під час стояння та ходьби; зменшення сили м'язів верхніх кінцівок.

Згідно встановлених проблем визначено наступні цілі фізичної реабілітації:

Довготермінові: вдосконалення стереотипу ходьби; підвищення фізичної витривалості; покращення навиків самообслуговування; покращення загальної координації рухів.

Короткотермінові: збільшення сили м'язів нижніх кінцівок; зменшення спастичності нижніх кінцівок; збільшення площі опори; навчання правильному перенесенню ваги тіла; збільшення сили м'язів верхніх кінцівок.

Порівняно з дітьми з ЦП, які отримували лікування за допомогою нейрофізіологічного методу лікування, діти з ЦП, які отримували ФТ, пов'язану з конкретним завданням, мали більше покращень у щоденних функціональних рухових навичках. Дослідження показують, що залучення методу ортезування є ефективним підходом до лікування дітей із ЦП.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу за даною тематикою, можна стверджувати, що дослідження з приводу використання ортезів є досить актуальними. Позитивні тенденції до розвитку цієї теми просліджується саме в Україні, де потреба у відновленні дітей з церебральним паралічем і набуття рівних прав та можливостей серед суспільства стоїть гостро.

Список використаної літератури.

1. Альошина А. І. Бичук О. І. Суворова Т. І. Сучасні методи фізичної реабілітації дітей хворих на

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



ДЦП. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2018. № 28. С. 76–81.

2. Копчинська Ю. В., Зайцева В. О. Огляд сучасних засобів фізичної реабілітації дітей із церебральним паралічем. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2021. № 2. С. 85–90.

3. Основи соціальної педіатрії : навчально-методичний посібник : в 2-х т. / ред. В. Ю. Мартинюк. Київ : ФОП Верес О. І., Т. 1. 2016. 480 с.

4. Das S. P., Ganesh G. S. Evidence-based Approach to Physical Therapy in Cerebral Palsy. *Indian Journal of Orthopaedics*. 2021. Vol. 53, № 1. P. 20–34.

5. Patel D. R., Neelakantan M., Pandher K., Merrick J. Cerebral palsy in children: a clinical overview. *Translational pediatrics*. 2021. Vol. 9, № Suppl 1. P.125–135.

6. State of the Evidence Traffic Lights 2020: Systematic Review of Interventions for Preventing and Treating Children with Cerebral Palsy. / I. Novak et al. *Current neurology and neuroscience reports*. 2020. Vol. 20, № 2. P. 3.



Любов Андрюшина, к.б.н., професор

Юлія Родіна, к.фіз.вих, доцент

Олександр Тимофєєв, к.філос. н.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ МИСЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВОЇ КУЛЬТУРИ МИСЛЕННЯ У ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Вступ

Важливою частиною загальної культури людини є культура мислення. Культура і мислення – поняття, кожне з яких приховує багато важливих сенсів, що мають принципову значущість для самовизначення людини як в особистому, так і в професійному розвитку.

Культура на відміну від природи – це те, на що несе відбиток людської діяльності, етимологічно слово «культура» походить від латинського *cultura* — «обробіток», «догляд», «поліпшення» та має первісно сільськогосподарське значення, від дієслова *colere* — обробляти, займатися землеробством. Вперше у переносному значенні *cultura animae* — «культура душі» — це слово використав римський оратор і філософ Марк Туллій Цицерон у своїх «Тускуланських бесідах». Через культуру, через «обробку», «поліпшення», «вдосконалення» душі людство «виробляє» цінності в процесі свого історичного розвитку.

Мислення є відображення та перетворення світу у свідомості та продуктах праці. Мислення – це, так би мовити, інтелектуальний шлях до досягнення речей, пов'язаний із створенням ідеалізацій, абстракцій, гіпотез, моделей, покликаних вловити та схопити суть речей. Термін «культура мислення», розглянутий на основі цього підходу, можна розуміти як певну систему бачення, розпізнавання, розуміння та вдосконалення світу за певними принципами та правилами. Культура мислення у такому підході постає тим ресурсом, що постає особливою цінністю як в усіх царинах діяльності, так і в проходженні складних обставин.

Культура мислення для фахівців з фізичної культури і спорту має непересічне значення, тому що вона визначає бачення спортивної діяльності в нерозривному зв'язку з цінностями загальнолюдської культури. З іншого боку, специфічний характер мислення кожної особистості надає загальній культурі мислення свого неповторного забарвлення. У цьому зв'язку видається важливим звернути увагу на категорію «стиль мислення», що є однією з найсуттєвіших особистісних складових культури мислення.

Мета дослідження. Визначення психологічних особливостей прояву стилів мислення спортсменів різних видів спорту в контексті дослідження культури мислення у фахівців з фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної літератури; психологічне тестування; методи математичної обробки.

Результати дослідження та їх обговорення.

У сучасній науковій літературі зазвичай виділяють наступні стилі мислення: синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний, реалістичний: «синтетичний стиль притаманний людям, які схильні комбінувати несхожі, часто протилежні між собою думки, створювати нове; ідеалістичний стиль характеризується інтуїтивністю, браком детального аналізу проблем; прагматичний стиль спирається на особистий досвід і прагне до швидшого отримання результатів; аналітичний стиль орієнтований на всебічний розгляд питання за об'єктивними критеріями; реалістичний стиль орієнтується виключно на визнання фактів» [1, с. 121]. Пропорційне поєднання цих стилів мислення може слугувати певним визначенням загальної культури мислення, тому завданням дослідження було виявлення особистісних проявів стилів мислення учасників дослідження – спортсменів різних видів спорту.

З метою визначення стилю мислення респондентів в контексті особливостей їхньої діяльності було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали спортсмени віком від 17 до 25 років. Вибірку становили 20 респондентів (4 жінки і 16 чоловіків, 10 дзюдоїстів і 10 боксерів). Визначення домінуючого стилю мислення відбувалося завдяки методиці «Стилi мислення», яку розробили Р. Бремсон та А. Гаррісон [2].

За результатами дослідження було виявлено, що серед респондентів 25 % мають реалістичний

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



стиль мислення, 25 % – аналітичний, 25 % – прагматичний, 10 % – ідеалістичний, 15 % – синтетичний. Також було визначено, що для дзюдоїстів переважаючим виявився реалістичний стиль мислення; для боксерів переважаючими стилями виявилися аналітичний і прагматичний, які «спираються на безпосередній особистий досвід, на використання легкодоступних матеріалів та інформації, прагнучи якнайшвидше отримати конкретний результат» [3, с. 217].

Висновки

За результатами дослідження можна зробити висновок, що недостатність прояву ідеалістичного та синтетичного стилів мислення у респондентів може бути проявом специфіки їх спортивної діяльності та може бути чинником, що заважає виходу на більш високий рівень досягнення на етапів вищої реалізації спортивних можливостей. **Подальші дослідження** будуть полягати у можливості розробити моделі для гармонізації розумової діяльності і компенсації недостатніх стилів.

Література

1. Каряка І.В., Дайлідоніс А.О., Коваленко О.О. Психологічні особливості прояву стилів мислення в процесі комунікативної діяльності юнаків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 120–125.
2. Harrison A. F., Bramson R. M. The art of thinking. New York: Berkley Books, 1984. Р 189-193.
3. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. К.: Науковий світ, 2007. 336 с.
4. Родіна Ю.Д. Сучасна культурна парадигма у конструюванні образу людини /Матер. III науково-практичної Інтернет-конференції «Космічні горизонти» у національному центрі аерокосмічної освіти ім. О.М. Макарова Державного космічного агентства України 05 червня 2023 р., м. Дніпро 2023. С.28-29.



Вікторія Бабаліч, к. пед. н., доцент

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

УЗАГАЛЬНЕННЯ ДОСВІДУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Вступ. Залучення різних верств населення до ведення здорового способу життя, занять спортом залишається актуальним питанням і сьогодні. На жаль, в умовах війни стан здоров'я населення погіршився, загострилися хронічні, психічні захворювання. Дехто від бомбардувань, контузії, частково або повністю втратив слух. Тому актуальним сьогодні є питання формування у студентів-спортсменів спеціальних компетентностей для роботи з дітьми та й взагалі з різною віковою категорією населення, які мають порушення слуху.

Мета дослідження - узагальнення досвіду щодо формування у студентів-спортсменів спеціальних компетентностей для роботи з дітьми, які мають порушення слуху.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, контент-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні вища освіта на порозі великих перетворень, але, незважаючи на всі майбутні нововведення, проблема підготовки студентів з особливими освітніми потребами залишається актуальною, як і та, як готувати студентів до роботи в інклюзивному освітньому середовищі. Під інклюзивним освітнім середовищем розуміємо систему, що забезпечує всім учасникам освітнього процесу можливість ефективного розвитку, передбачає надання додаткової допомоги для дітей з особливими освітніми потребами, забезпечує високий рівень спілкування з учнем та його родиною.

Зміна парадигми, що полягає у переході від концепції інтегрованої освіти до концепції інклюзивної освіти спонукає нас до рішучих дій, а саме пошуку нових підходів, методів, засобів з використання сучасних інформаційних технологій для формування спеціальних компетентностей для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, у тому числі з порушенням слуху. Так, Г.Г. Маланчук [3], у рамках дослідження «Підготовка фахівців у ВНЗ фізичного виховання і спорту до практичної діяльності з глухими дітьми» розробила програму педагогічної практики для студентів ЗВО фізичного виховання і спорту у ЗОШ, де навчаються глухі діти; доповнила зміст окремих навчальних дисциплін; розробила зміст та організацію спецсемінару з проблем невербального спілкування студентів у процесі фізичного виховання з глухими дітьми.

Підготовка викладачів до роботи в умовах інклюзивного університетського середовища є однією з головних складових впровадження інклюзії – так вважають К.О. Кольченко, Г.Ф. Нікуліна. Дослідниці наголошують, що інклюзивне університетське середовище, навіть організоване на високому рівні, може, на жаль, вирішити лише частину проблем осіб з інвалідністю. Отримавши освіту, середню чи вищу, випускники з інвалідністю стикаються з соціальною бар'єрністю нашого суспільства, яке не готове сприйняти їх як рівних [2].

Провівши дослідження у цьому напрямку, М. Р. Батищева наголошує на тому, що на законодавчому рівні питання захисту інвалідів урегульовано, однак осторонь залишилися – інтегрування в суспільство людей з обмеженими можливостями. Пропонує розв'язати дане питання під час навчання студентів з особливими освітніми потребами в ЗВО. Вважає, що для цього необхідно подолати низку суперечностей, а саме між: наявністю фізично обдарованих студентів і недостатнім рівнем їхньої професійної підготовки; прагненням ЗВО до реалізації стандартів професійної підготовки та відсутністю науково-методичного обґрунтування цілісності професійної підготовки фізично обдарованих студентів з обмеженими можливостями та розвитку їх таланту; формами і методами цієї підготовки та їх недиференційованістю [1].

Стає цілком зрозумілим, що є необхідність змінювати підходи до підготовки фахівців галузі фізичного виховання, тобто потрібно трансформуватись, змінювати ставлення суспільства і студентів зокрема до осіб з інвалідністю. А поки ми маємо серйозні виклики з точки зору розв'язання таких питань: як забезпечити професійну підготовку студентів з вадами слуху у ЗВО? Як забезпечити інтеграцію і конструктивну взаємодію між студентами? Як підготувати кваліфікованого спеціаліста для роботи з такою категорією інвалідності?

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Висновки. Результати аналізу літературних джерел щодо формування у студентів-спортсменів спеціальних компетентностей для роботи з глухими дітьми свідчать про актуальність цієї проблеми. З розглянутого стає очевидним, що у ЗВО потрібно створювати інклюзивне освітнє середовище для кращої інтеграції людей з особливими освітніми потребами у студентське середовище. З'ясовано, що для вирішення цього питання потрібно подолати низьку суперечностей.

Перспективи подальших досліджень полягають у створінні умов для студентів щодо формування спеціальних компетентностей для роботи зі студентами (дітьми) з особливими освітніми потребами (категорія: вади слуху).

Список використаної літератури

1. Батіщева М. Р. Актуальність дослідження професійної підготовки спортсменів з особливими потребами в університетах спортивного профілю. Наукові праці ДонНТУ. Серія: «Педагогіка, психологія і соціологія». 2013. № 1 (13),. С. 47-50.
2. Кольченко К.О., Нікуліна Г.Ф. Інклюзивне університетське середовище як запорука якісної і доступної вищої освіти. Актуальні потреби навчання і виховання людей с особливими потребами: зб. наукових праць. 2008. № 4(6). С. 10-14.
3. Маланчук Г. Г. Організаційно-методичні аспекти підвищення рівня готовності студентів для роботи із глухими дітьми. *Physical Education Theory and Methodology*. 2016. (6). С. 46-47.



Любов Балабанова, д.психол.н., професор
Дмитро Даниленко, магістрант 2-го року навчання
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна

МЕТОДИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Вступ. Спорт - це діяльність в екстримальних умовах. Під час змагань або тренувань спортсмени завжди стикаються з різними видами емоцій, які можуть завадити досягненню поставленого результату, такі емоційні стани як стрес, злість, тривога або нервозність можуть негативно впливати на якість гри та емоційний стан спортсменів після закінчення змагань.

Вміння ефективно керувати своїми емоціями дозволяє спортсменам зберігати ясність розуму, формувати ефективні патерни мислення і фокусуватися на досягненні поставлених цілей.

Мета дослідження. Провести аналіз застосування методів психічної саморегуляції спортсменами хокейних команд та вивчити їх ефективність в регуляції психоемоційного стану спортсменів.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 25 професійних українських спортсменів -хокеїстів, віком від 17 до 25 років. Для досягнення поставлених цілей використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової літератури та узагальнення інформації; систематичне спостереження; опитування учасників; проведення анкетування. Нами була розроблена анкета, яка містила 20 питань, у тому числі як відкриті, так і закриті питання, які стосувались особливостей використання методів психічної саморегуляції та їх впливу на спортсменів командних видів спорту.

Результати дослідження і їх обговорення. Після проведеного дослідження виявлено, що серед опитаних професійних хокеїстів у віці від 17 до 25 років використання методів психічної саморегуляції розподілене наступним чином: на графіку (рис.1) видно, що 22 (88%) спортсменів використовують ті чи інші методи психічної саморегуляції в період підготовки до хокейних змагань, тоді як лише 3 респондента (12%) відповіли, що не застосовують жодних психологічних методів у своїй професійній підготовці. З цього можна зробити висновок, що переважна більшість респондентів надають велике значення психологічному аспекту своєї підготовки і розуміють його важливість для покращення власних показників при підготовці до змагального періоду. Психічна саморегуляція - це процес, за допомогою якого людина свідомо розуміє, змінює та регулює свої психоемоційні стани, поведінку та фізіологічні реакції для досягнення конкретних цілей використовуючи направлення своєї уваги.

Спортсмени доволі часто стикаються з різними змагальними викликами, перешкодами та розчаруваннями, тому застосування правильно підібраних методів саморегуляції сприяє збереженню і підтримці у них внутрішньої мотивації, наполегливості та дозволяє стабільно працювати над визначеними цілями.

У науковій статті Ф. Щекотиліна та М. О. Баліцька зазначається, що будь-який професійний спорт вимагає досягнення спортсменами особливого стану фізичних та психічних якостей [1].

Сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних методів і прийомів саморегуляції на психічний стан особистості. Основним завданням методів саморегуляції є: усунення стресових станів, зменшення ступеня емоційної напруги, підсилення мобілізації та управління стресом [2].

В наш час постмодернізму технології та засоби масової інформації можуть як допомогти отриманню задовільного результату, так і нашкодити, тому важливо мати навички пошуку інформації з перевірених джерел від висококваліфікованих спеціалістів тим самим вибудовувати такі інформаційні каузальні зв'язки, які допоможуть у житті спортсмена. У навчальному посібнику С. Сисоєвої зазначається, що сучасний світ швидко змінюється, ще швидше застарівають знання. Тому лідерські позиції сьогодні належать тим людям, організаціям і країнам, які володіють найсучаснішою інформацією, вміють її отримувати й ефективно використовувати.

Висновки. Психічна саморегуляція представляє собою ключовий інструмент у психологічній підготовці хокеїстів, який сприяє керуванню емоціями, управлінню стресами і має вагомий вплив на психоемоційний стан спортсмена. Методи саморегуляції, при їх опануванні і регулярному застосуванні призводять до зменшення стресових навантажень на спортсменів, сприяють підвищенню мотивації до досягнень і покращенню концентрації зусиль на результаті. Цей аспект має вирішальне значення для

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



ефективності командної взаємодії. Використання методів саморегуляції, таких як дихальні вправи, візуалізація, позитивне мислення, молитви, медитація та інші техніки психічної саморегуляції, сприяє збереженню спокою і зосередженості на досягненні максимальної продуктивності під час підготовки до гри. Це сприяє поліпшенню фізичного та психічного стану гравців, а також покращує їхні спортивні досягнення і загальну ефективність на змаганнях. Опанувати такими методами саморегуляції самостійно не просто, важливо долучити допомогу фахівців з психологічної підготовки, які можуть надати рекомендації щодо протипоказань і правил безпеки при практичному застосуванні таких методів.

Список використаної літератури.

1. Щекотиліна Н. Ф. Роль спортивного психолога у підготовці та набуття спортивних результатів в майбутній професії професійній кар'єрі спортсменок, що займаються художньою гімнастикою. 2022. С. 206-210.
2. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ Вінницька академія неперервної освіти. 2017. 92 с.
3. Сисоева С. Інтерактивні технології навчання дорослих. Національна академія педагогічних наук України Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2011. С. 5.



Анастасія Камінська, здобувачка першого рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, гр.1.10а

Ксенія Жувак, здобувачка першого рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, гр.1.10а

**Науковий керівник Олена Павлик канд.психол.наук, доц.,
доцент кафедри педагогіки та психології**

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

АНАЛІЗ ВИКОРИСАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вступ. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя дітей та підлітків у всьому світі. Існує безліч різних соціальних мереж, кожна з яких спрямована на певну аудиторію. Користувачі вибирають улюблені соціальні мережі через контент, що їх цікавить. Це пов'язано з доступністю та необхідністю обміну інформацією, потребою у спілкуванні.

На сьогодні для українських дітей та підлітків спілкування через соціальні мережі залишається єдиною можливістю комунікувати з родичами, друзями, а також отримувати нові знання через онлайн навчання. З початком повномасштабної війни за оцінками ООН у справах біженців Україну залишили понад 11 мільйонів людей, серед них 130–150 тисяч студентів, понад 500 тисяч українських дітей стали переселенцями та ще понад 161 тис. школярів отримали статус внутрішньо переміщених осіб [1].

Дослідженням впливу спілкування через соціальні мережі на психіку дітей та підлітків займаються багато науковців [7].

Все більше досліджень підтверджують зв'язок між використанням цифрових медіа та депресією. На різних інтернет-ресурсах є інформація, що використання електронних засобів масової інформації може викликати депресивні симптоми, порушення сну, зростання рівня тривожності [2].

В наслідок кіберзалякування, яке зустрічається в інтернет просторі, може взагалі призводити до самогубства. Знущання в Інтернеті може призвести до небажаної уваги з боку широкого кола людей, включаючи незнайомих [3].

У тих, хто проводить багато часу за екранами своїх гаджетів, з'являється апатія до навколишнього світу, можуть бути часті перепади настрою або агресія [6].

Зі збільшенням використання соціальних мереж діти можуть недостатньо розвивати свої соціальні навички, таким чином, це може призвести до того, що більша кількість дітей та підлітків будуть соціально замкнутими, сором'язливими чи заляканими соціальними ситуаціями та будуть не готові до реального живого спілкування. Від надмірного перегляду соціальних мереж у дітей може знижуватися концентрація уваги та здатність зосереджуватися [5].

Однак, треба вказати і про позитивний вплив цифрового спілкування. Інформаційні ресурси допомагають дітям та підліткам розвинути креативність, дослідницький інтерес та спонукають до творчості. Це простір для спілкування, самовираження та підтримки. Комп'ютерні технології можуть бути корисними для організації повсякденного життя та планування майбутнього.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості використання соціальних мереж українськими дітьми та підлітками.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел з обраної теми, а також ми розробили анкету «Особливості використання соціальних мереж українськими дітьми та підлітками» та провели опитування через Google форму.

В нашому дослідженні особливостей використання соціальних мереж прийняли участь 27 українських дітей та підлітків віком від 10 до 18 років. Серед них 77,8% дівчат та 22,2% хлопців.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження було виявлено, що 50% підлітки проводять час за гаджетами по 5-7 годин добу, 26% 2-4 години і 24% опитуваних 8-10 годин. Більшість досліджуваних використовують соціальні мережі з метою прослуховування музики 77,8% досліджуваних, 70,4% для спілкування у соцмережах; для отримання нової інформації 66,7%; для роботи і навчання - 63%; для самопрезентації 18,5%; та спілкування з рідними та знайомими 3,7%.

Найбільшою популярністю користуються такі соцмережі як, Telegram 88,9%, YouTube 66,7%, Instagram 51,9%, Pinterest 29,6%; Chrome 18,5%; TikTok 8,2% та Snapchat 3,7%.

Також в анкеті ми запропонували досліджуваним оцінити як вони позиціонують себе у реальному



житті. Так 59,3% вказують, що вони відкриті до нових знайомств; 29,6% вказали, що їм важко швидко знайти контакт з іншими людьми та 11,1% досліджуваних вказали, що мають труднощі в спілкуванні через свою сором'язливість та замкнутість.

На проблеми зі сном вказують 34,6% досліджуваних, у 34,8% іноді виникають проблеми зі сном і у 30,8% немає проблем зі сном.

На запитання «Чи легко ви запам'ятовуєте інформацію?» 46,2% відповіли, що легко запам'ятовують потрібну інформацію; 34,6% вказали на певні складнощі; і 11,5% досліджуваних вказали на проблеми із запам'ятовуванням.

На питання «Що вони будуть робити, якщо на тривалий час буде відсутній інтернет?» 30,8% досліджуваних відповіли, що приділять час своєму хобі та підуть на прогулянку; 23,1% будуть прослуховувати завантажену музику; 19,2% постійно будуть перевіряти чи не з'явився Інтернет; 15,4% будуть грати у завантажені на гаджеті ігри; 7,7% будуть спати.

На запитання «Чи відчували Ви занепокоєння через те, що не встигли зробити щось важливе через тривалий перегляд інтернет-ресурсів?» 42,3% вказали, що було таке декілька раз; 38,5% - так; 15,4% - постійно, 1% - ні, не було.

Висновки. Сьогодні діти та підлітки проводять багато часу у соцмережах, що викликано сучасними реаліями життя. Соціальні мережі мають великий вплив на дітей та підлітків і перш за все на розвиток їх психічного здоров'я. Обмеженість чи взагалі неможливість офлайн спілкування з однолітками замінюється онлайн спілкуванням в соцмережах, що може негативно вплинути на соціалізацію підростаючого покоління в майбутньому.

Список використаної літератури

1. Волошин Марія Скільки українських учителів, студентів, учнів перебуває за кордоном https://24tv.ua/education/ukrayintsi-za-kordonom-pid-chas-viyini-skilki-uchiteliv-studentiv_n2394182.
2. Мірошнікова Аліна Що більше часу в соцмережах, то більший ризик депресії у підлітків: результати дослідження <https://osvitoria.media/opinions/shho-bilshe-chasu-v-sotsmerezah-to-bilshyj-ryzyk-depresi-yi-u-pidlitkiv-rezultaty-doslidzhennya/>
3. Кібербулінг – що це та як це зупинити? <https://www.unicef.org/ukraine/cyberbullying>
4. Andreassen C.S., Pallesen S. Social network site addiction - an overview// Published in Current pharmaceutical design, 31 July 2014/ <https://www.semanticscholar.org/paper/Social-network-site-addiction-an-overview.-Andreassen-Pallesen/ad982f75b1946f14952a6f66730e70b6be815479>
5. Cannito L., Annunzi E. The Role of Stress and Cognitive Absorption in Predicting Social Network Addiction // Published in Brain Science 1 May 2022 <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Role-of-Stress-and-Cognitive-Absorption-in-Cannito-Annunzi/c527835abac7abfd11749bb9b41c4de538d400e0>
6. Wegmann E., Brand M. Internet-Communication Disorder: It's a Matter of Social Aspects, Coping, and Internet-Use Expectancies // Front Psychol. 2016 Nov 10 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27891107/>
7. <https://www.yourbrainonporn.com/uk/relevant-research-and-articles-about-the-studies/internet-video-game-addiction/internet-addiction-studies-summaries>



Тетяна Мицкан, кандидат психологічних наук, доцент

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Івано-Франківськ, Україна*

ДУХОВНЕ САМОТВОРЕННЯ У СПОРТІ

Вступ. Спорт, як об'єкт фізичної культури об'єднує людей і допомагає уникнути самотності (внутрішньої і зовнішньої). У спорті маємо не тільки зняття внутрішньої самотності, але й тілесно-духовне самотворення, яке є складовою суспільного культуротворення. Самотворення у спорті реалізується у метаграницях можливостей тіла людини, що долає три фізичні величини: опір, тертя і гравітацію у тих чи інших співвідношеннях. При цьому досягнення спортсмена стають запереченням граничних фізичних властивостей організму і засвідчують незавершеність тілесно-духовної гармонії [1].

Метою дослідження було розкрити сутність духовного самотворення в спорті у контексті філософської антропології.

Методи дослідження. Методами дослідження обрано: вимоги діалектичної логіки (для комплексного аналізу духовно-тілесного самотворення у спорті); метод феноменологічної редукції (розкрити сутність основного об'єкта дослідження – спорту та ставлення до нього в сучасному суспільстві); герменевтичний метод (для створення цілісного уявлення про турботу і гуманізм в спорті шляхом використання та інтерпретації даних різних наук – психології, етології, соціології, тощо).

Результати дослідження та їх обговорення. Феномен духовно-тілесного самотворення спортсмена тісно пов'язаний з феноменами самооцінки, а також толерантності/нетолерантності до всіх проявів спортивного життя. Сфера розповсюдження цих феноменів – інституціональне життя людини (держава, культура, освіта, мистецтво, спорт тощо). Адже життя за межами самотності, як відокремленості, можливе лише в інституціях [2]. Вихід за межі самотності в спорті можливий, орієнтуючись на активне і добре життя, разом із іншими і для інших. Цей шлях дістав назву «етична орієнтація», а принциповою ознакою її є «турбота». У спорті, як і в інших інституціональних сферах, в діяльності людини можна виділити три різновиди турботи, які вводять спортсмена у відкрите різним формам комунікації життя в спорті: «турботу про себе», «турботу про іншого», «турботу про інституцію». Що ж таке «турбота спортсмена про себе»? Передусім це здатність, з тієї чи іншої причини, надавати перевагу тому чи іншому виду спорту, засобам і методам індивідуального тренування, участі в тих, чи інших змаганнях. Тобто, це здатність досягати прогресивних змін у фізичній, технічній, тактичній, психологічній і функціональній підготовленості. Водночас ініціювати щось у конкретному виді спорту, тобто здатності до ініціативи і творчості (наприклад, створення нового гімнастичного елемента). Осмислена таким чином, «турбота про себе» стає передумовою «турботи про інших». Вона приводить не до егоїстичної замкненості, що може ув'язнити спортсмена в обмеженому просторі деструктивної самотності-відокремленості, а до дійсної відкритості інституціональному середовищу, яким є спорт.

Важливою складовою самотворення спортсмена є самооцінка. Адже вона виступає одним із найважливіших проявів «турботи про себе». Виникає питання: «Чи не несе в собі самооцінка спортсмена, через свій рефлексивний характер, загрозу зосередженості на своєму «Я», закриття в собі замість відкриття горизонтів творчості на благо інших»? Подолання небезпеки замкненості, до якої може вести надмірна самооцінка, відбувається тоді, коли турботливість не приєднується ззовні до самооцінки, а розгортає її імпліцитний (неявний, схований, такий, що на відміну від експліцитного може бути виявлений тільки через свої зв'язки з іншими об'єктами чи процесами) діалоговий вимір. Отже, самооцінка спортсмена і турботливість про інших не можуть існувати одне без одного. Тепер розглянемо інші складові турботливості у спорті, а саме: толерантність, нетолерантність, несприйняття. Толерантність у спорті, особливо в командних видах спорту, виступає засобом реалізації самооцінки і турботливості у їх єдності. Більше того, це засіб єднання турботи про себе, турботи про іншого та турботи про інституцію (наприклад, спортивний клуб). Іншими словами, толерантність спортсмена – це засіб відкритості світу спорту через повагу до особистості та інституції (наприклад, спортивного клубу, федерації, НОК), як комунікації спортсменів. При цьому повагу до особистості іншого спортсмена необхідно розглядати як головну. Отже, толерантність – це таке відношення до інших спортсменів (суперників і партнерів по команді), коли спортсмен бачить в них суб'єкт (особистість), а не об'єкт. Інший є той, хто може сказати «Я», як і я сам, і як і «Я» сам бути членом команди та суб'єктом, який відповідає за свої дії. Навпаки,

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



нетолерантні відносини у міжособистісному та інституціональному бутті спортсмена, тренера є джерелом замкненості, а нерідко конфліктів, що деформує, як індивідуальне, так і інституціональне буття. В цьому випадку важливим є воля спортсмена щодо влади над собою. Воля спортсмена до влади над собою стає конструктивною, коли знаходить сенс (наприклад здобути перемогу, встановити рекорд), який існує за межами влади. На цьому шляху трансформується і воля до влади і сама воля. Влада над собою перестає бути самодостатнім та всезагальним результатом волі, а воля перестає бути ембріоном влади. Воля зазнає метаморфозу. Вона стає волею до пізнання своїх техніко-тактичних, фізичних, психологічних й функціональних можливостей на певному етапі спортивної кар'єри. Розгортаючись далі, вона переборює власну моно-направленість та моно-логічність і розвивається у натхнення. Вона стає натхненням, залишаючись при цьому волею.

Висновок.

Світоглядні настанови антропо-моно-центризму, антропо-полі-центризму і навіть антропо-мульти-центризму, які співіснують у сучасному спорті можуть бути базисом самотворення й метагуманізму, тобто створення умов для толерантного спілкування та конструктивних комунікацій.

Список використаної літератури

1. Mytskan B, Mytskan T, Iermakov S., Yermakova T. Physical culture in the context of modern philosophical anthropology. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022;26(3):210–221. <http://doi:10.15561/26649837.2022.0309>
2. Пікер П. Етика і політика. Навколо політики. К.: Д.Л., 1995. 248 с.



Олена Останкова, викладач кафедри педагогіки та психології
Єлизавета Федорова, магістр 1-го року навчання
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Вступ. Дуже важливе значення в нашому сьогоденні набуває мотивація для успішної навчальної діяльності студентів в умовах дистанційної освіти. Адже велику частину часу студент проводить в самостійному освоєнні матеріалу. Тому проблема залучення і зацікавлення студентів до процесу навчання є вкрай важливою.

Мета дослідження – розкрити особливості мотивації студентів до навчального процесу в умовах дистанційної освіти.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети здійснено вивчення відповідних наявних наукових розробок за допомогою таких дослідницьких методів, як контент-аналіз, системний аналіз та метод узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Дистанційне навчання – це така форма організації освітнього процесу, основою якої є самостійна робота людини, яка навчається. Це дає змогу навчатися у зручний для людини час та у віддаленому від викладача місці [5]. У процесі дослідження насамперед було з'ясовано сутність поняття «мотивація». Остання у великому тлумачному словнику сучасної української мови (2005 р.) розкривається як сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось; мотивування, доведення необхідності скоєння певних вчинків та заохочення до вивчення певного предмета, дисципліни, пояснення необхідності навчання [1].

Вплив дистанційної форми навчання на мотивацію студентів активно досліджується науковцями в останні два десятиліття, оскільки дана форма навчання є однією з найсучасніших трендів в системі вищої освіти і має певні переваги - масовість, можливість навчатися в будь-якому місці та в будь-який час [2].

Розкриваючи тему мотивації науковці Ю. Лахматова, В.Шкрабюк, А.Цапко зазначають, що мотивація до дистанційного навчання повинна бути орієнтована на активну діяльність слухачів, сприяючи появі позитивних емоцій – тоді підтримується мотивація слухача і викладача, а обсяг і міцність отриманих знань досягає оптимальності. Використання інтернет–технологій у навчанні вже само по собі активізує мотивацію, додаючи до роботи студента дослідницького аспекту, а також сприяє подоланню психологічних бар'єрів при засвоєнні комп'ютерних технологій. Про те, зважаючи на сьогодення, є багато ризиків зменшення рівня мотивації [3].

Дослідниками акцентується потенціал самоорганізації студентів для планування та відповідальності за своє навчання [4], які є підґрунтям для розвитку потужної внутрішньої мотивації до навчання.

Внутрішня мотивація є особливо важливою для розвитку та успіху студентів. Наприклад, молодь з вищою внутрішньою мотивацією, як правило, більше займається у навчальній діяльності, виявляють більшу наполегливість. Примітно, що всеосяжна мотивація спостерігається особливо швидко при дистанційному навчанні, коли студенти повинні самі регулювати своє навчання та зменшення зовнішнього регулювання. Тобто підвищити мотивацію - є комплексною і надважливою темою, оскільки вплив нашого психологічного та емоційного стану є значним на мотивацію та енергію до навчання й викладання [3].

Головна вимога дистанційної освіти – це сприятливе емоційне середовище, оскільки створення гарної атмосфери емоційного підйому в навчальній діяльності студентів завжди допомагає в засвоєнні і запам'ятовуванні нового матеріалу.

Висновки. Отже, формування мотивації необхідно розпочинати саме з емоційного компонента як найбільш чутливого до стимулюючих впливів. Важливе значення системи емоційного впливу в тому, щоб стимулювати зацікавленість, тобто причину пізнавального інтересу, яка у свою чергу, здатна підтримати достатній рівень інтересу студентів. Мотивація при дистанційній освіті повинна бути спрямована на активне залучення студентів у навчальний процес, активуючи отримання позитивних емоцій. Тоді підтримується мотивація, а обсяг отриманих знань буде досягати достатнього рівня.



Список використаних джерел.

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Іваненко Ю. Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». Вип.49. 2020.С60-83
3. Лахмотова Ю., Шкраб'юк В., Цапко А. Мотивація до дистанційного навчання студентів вищих закладів освіти.-Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 55, том 2, 2022.С196-199
4. Смутьсон Ю. Дистанційне навчання: психологічні засади. Монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2012. 240 с.
5. Прибилова В. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. Проблеми сучасної освіти. Вип. 4. 2017.С.27–36.



Олена Павлик канд.психол.наук, доц.,
доцент кафедри педагогіки та психології
Юлія Місаяло, здобувачка першого рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія, гр.1.10а
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЗЛАД ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ — СЕРЙОЗНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Вступ. Розлад харчової поведінки (РХП) — це розлад, пов'язаний з порушеннями прийому їжі. Це патологічні харчові звички, котрі негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я людини і включають психогенне переїдання (вживання великих кількостей їжі протягом короткого часу), нервову анорексію (патологічно обмежене харчування з наслідками для організму), нервову булімію (переїдання зі спробами позбутися з'їденого), спотворення смаку (вживання неїстівних товарів), розлад вибіркового харчування (зниження чи відсутній інтерес до їжі), та інше [1].

Метою дослідження є проаналізувати патологічні харчові звички, котрі негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я людини.

Методи дослідження — аналіз літературних джерел стосовно проблем пов'язаних з порушеннями прийому їжі.

Результати дослідження та їх обговорення. На даний момент в світі нараховується приблизно 30 млн. людей (незалежно від статі та віку), які мають розлад харчової поведінки. Найчастіше цим розладом страждають саме жінки, але і чоловіки не є виключенням [2].

Розвиток розладів харчової поведінки пов'язаний з рядом фактів — зокрема низькою самооцінкою, надмірним значенням наданим образу тіла (під впливом масмедіа, впливу групи однолітків), можливими соціальними та сімейними проблемами, труднощами у сфері самоконтролю та емоційної регуляції [1, 2].

У XXI ст. на людину великий вплив мають Інтернет, соціальні мережі та нав'язані ними стандарти краси. Наприклад, дивлячись на фото моделі з параметрами 90-60-90, жінка або дівчина невільно порівнює свої параметри з параметрами на фото. Звідси з'являються обмежуючі переконання щодо зовнішності та харчування. Спочатку це дієта та фізичні навантаження. Потім, коли людина схудла до певної цифри на вагах, вона може не зупинитися на цій вазі та продовжувати худнути ще більше, при цьому почати обмежувати себе у певних продуктах, а зриваючись зі своєї дієти починає переїдати (компульсивне переїдання) і т.д. В кінцевому рахунку у жінки, дівчини з'являється розлад харчової поведінки, а слідом за ним — різні проблеми зі здоров'ям.

Найкращою та надієвішою порадою є звернення до спеціалістів з психічного здоров'я. Звернувшись до психолога людина зможе не лише позбутись РХП, а й пропрацювати проблеми, які спричинили розвиток розладу. Причини дуже індивідуальні й саме під час роботи зі спеціалістом можна їх виявити. Тому будь-які загальні поради можуть не спрацювати для конкретного випадку, що має свої індивідуальні особливості.

Крім того, розлад харчової поведінки — серйозна проблема, що впливає не лише на поведінку, а й на мислення людини. Перебуваючи в такому ментальному та мисленнєвому процесі дуже важко працювати з проблемою об'єктивно, раціонально рефлексуючи. Поміч іншої людини спеціаліста може бути дуже значною та вагомою для боротьби з РХП. Це не означає, що це обов'язково має бути лише психолог. Також це не означає що неможливо справитись самотужки.

Висновки. Розлад харчової поведінки — поширена та дуже серйозна проблема, негативний вплив якої проявляється і на фізичне та психічне здоров'я людини. Психічні розлади не з'являються за один день і, щоб від них позбавитись, необхідно озброїтись терпінням та наполегливістю.

Першим кроком на шляху до одужання є усвідомлення необхідності звернення за фаховою допомогою. Ключ до успіху в лікуванні — комплексний підхід із залученням фахівців різного профілю: психолога, психотерапевта, психіатра, дієтолога. На щастя, багато ускладнень від харчових розладів можна позбутися, але життєво важливо якомога швидше звернутися за лікуванням.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Список використаної літератури:

1. Беба Ю. Заїсти проблему. Що таке розлади харчової поведінки й чим вони небезпечні? <https://www.village.com.ua/village/food/healthy-food/313873-scho-take-rozladi-harchovoyi-povedinki>
2. Eating Disorders. Eating Recovery Center USA <https://www.eatingrecoverycenter.com/conditions/eating-disorders>



Любов Пляка, к.психол.н., доцент
Національний фармацевтичний університет
Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Вступ. Проблема формування життєвих цінностей існувала завжди в будь-якому суспільстві. Сьогодні Українське суспільство спрямовує свої зусилля на створення умов, які б забезпечили фундаментальну потребу людини в усвідомленні власних потреб та життєвих цінностей, пов'язаних з самоактуалізацією, професійним саморозвитком та самовдосконаленням особистості, який починається в процесі професійної підготовки в закладі вищої освіти.

Девізом для молоді повинно стати правило – вдосконалювати себе і вдосконалювати світ. Лише таким шляхом у суспільстві можуть сформуватися взаєморозуміння, терпимість і повага доправ людини. [1, с. 5]. Тому важливим завданням освітнього процесу закладу вищої освіти є формування життєвих цінностей особистості здобувача вищої освіти, що входить до структурних компонентів фахової підготовки.

Мета дослідження є визначення та теоретичне обґрунтування психолого-педагогічних умов формування життєвих цінностей майбутніх фахівців у період їх професійного становлення.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження застосовано такі методи як: аналіз та синтез, узагальнення та порівняння, узагальнення та систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Ціннісні орієнтації – найважливіша складова структури особистості майбутнього фахівця, що обумовлена системою виховання й навчання. Їхня роль полягає у тому, що вони повідомляють про спрямованість професійного становлення особистості, розкривають можливості людини, допомагають знайти нові ресурси для професійного розвитку й становлення майбутнього фахівця, регулюють поведінку на освітню діяльність, формують способи самоактуалізації здобувачів вищої освіти.

Життєві цінності не виникають самі по собі, а є результатом тривалого процесу їх формування впродовж діяльності та життя особистості. Засвоєння життєвих цінностей відбувається під час набуття здобувачем освіти знань, вмінь та навичок, особистісного та соціального досвіду, розуміння суті явищ і факторів дійсності та свого місця в суспільстві [2]. Вони допомагають здобувачу вищої освіти усвідомити заради чого він живе, вчиться, обирає ту або іншу професійну діяльність [3].

Процес формування життєвих цінностей особистості фахівця буде протікати успішно та результативно у разі створення та дотримання певних психолого-педагогічних умов, які впливатимуть на якість їх підготовки у закладі вищої освіти.

Під психолого-педагогічними умовами ми розуміємо сукупність заходів та методів навчання, що сприяють побудові навчально-творчого процесу з урахуванням потреб, інтересів та можливостей особистості, що впливає на формування життєвих цінностей. До психолого-педагогічних умов можна віднести:

- створення позитивного емоційного клімату на навчальних заняттях, розвитку інтересу до майбутньої професійної діяльності;
- розробка та впровадження якісного навчального забезпечення;
- створення умов вибору цінностей з різних альтернатив, бо саме в цьому випадку вибір відбувається в силу власного волевиявлення.
- свідомість у здобувача освіти не може одночасно обробити значний масив нової інформації, тому нові цінності потрібно подавати послідовно невеликими порціями;
- залучення здобувачів вищої освіти до активної навчально-пізнавальної діяльності із застосуванням особистісно-орієнтованого підходу через використання групових та проблемно-пошукових методів цієї діяльності, а саме: проблемних лекцій, дискусій, проблемних ситуацій, рольових та ділових ігор, тренінгів тощо.

Висновки. Таким чином, формування життєвих цінностей особистості довготривала та кропітка робота, здійснюючи яку важливо забезпечити для кожного здобувача вищої освіти вироблення власної ієрархії цінностей, що залежить від особистісних якостей, інтересів і потреб, а також того середовища, що включає професійні цінності й цінності найближчого оточення.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Список використаних джерел:

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ—Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
2. Романовський О.Г. Михайличенко В.Є., Грень Л.М. Педагогіка успіху: навч. посіб. Харків : НТУ "ХПІ", 2011. 376 с.
3. Савелюк Н. М. Психосемантичні особливості громадянської свідомості студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2008. 20 с.



Вікторія Погоріла, здобувачка II магістерського рівня,*

Олена Гант, к.психол.н. доцент *

Харківська державна академія фізичної культури*

Харків, Україна

ВПЛИВ МЕДІА НА РІВЕНЬ НАТХНЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТИ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Анотація. У тезах розглядається використання медіа для натхнення спортсменів у віці від 14-23 років на підставі результатів анкетування. Аналізуються сучасні тенденції та підходи до застосування медіа для стимулювання мотивації серед цільової групи спортсменів.

Ключові слова: спортсмени, стан натхнення, медіа.

Вступ. Сучасні медіа, такі як телебачення, інтернет-ресурси та соціальні мережі, впливають на натхнення спортсменів у віці від 14-23 років, що визначає психічний стан та мотивацію спортсменів. Стан натхнення грає ключову роль у досягненні великих результатів у спорті, сприяючи особистому та командному розвитку спортсменів. Відчуття стану натхнення надає впевненості та ентузіазму як під час тренувань, так і під час змагань, що підтримує високий рівень концентрації уваги та активізацію резервів під час змагань [2]. У даній науковій роботі ми дослідимо особливості впливу медіа на стан натхнення спортсменів та можливі наслідки даного впливу на спортивну діяльність спортсменів. Ретельне вивчення даної теми дозволить нам глибше зрозуміти, як медіа впливає на мотивацію та емоційний стан спортсменів, а також допоможе спрогнозувати можливі наслідки впливу на їх спортивний успіх.

Мета та завдання дослідження. Наукове дослідження спрямоване на розширення уявлення про роль медіа в спортивній психології. Метою є надання практичних рекомендацій для спортсменів, тренерів та представників медіа щодо оптимального використання засобів масової інформації з метою підтримки натхнення та досягнення спортивного успіху.

На даному етапі, наша наукова робота включала в себе вирішення наступних завдань: проведення аналізу науково-методичної та спеціальної літератури щодо впливу медіа на психологічний стан та мотивацію спортсменів; розробка анкети та проведення опитування, спрямованого на вивчення використання засобів медіа в формуванні натхнення у спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. У науковому дослідженні взяли участь 9 хлопців та 19 дівчат у віці від 14 до 23 років, які займаються спортом різної кваліфікації. Для досягнення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; психо-діагностичний метод; метод опитування; метод анкетування. Нами була розроблена анкета, всього питань було 15, з яких питання відкритого та закритого типу, на тему використання засобів медіа при формуванні натхнення спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті нашого опитування виявлено, що більшість спортсменів 35% щодня використовують медіа продукти перед тренуванням. Це свідчить про те, що спортсмени використовують медіа як засіб пошуку натхнення та мотивації перед заняттям [1]. Управління тренувальним режимом спортсменів залежить від тренерів, але результати опитування вказують, що більшість спортсменів 62,2% змінюють свій тренувальний режим після перегляду відео спортивних подій або інтерв'ю зі спортсменами [2]. Це свідчить про їхню відкритість до нових ідей і методів, спрямованих на покращення результатів. Довіра спортсменів до масової інформації, зокрема до контенту від медіа, також підтверджується результатами опитування, де 37,8% респондентів висловлюють довіру до інформації, яку вони отримують від засобів масової інформації. Однак виявлено, що простір Інтернету також насичений некваліфікованою інформацією, представленою «псевдо-тренерами». Тому рекомендація для професіоналів ділитися своїми знаннями у медіапросторі є логічною, оскільки це сприятиме доступу до якісної та достовірної інформації та допоможе відсіяти недостовірних експертів. Це має на меті надати спортсменам засоби, які сприятимуть їх розвитку та досягненню високих результатів [4].

Висновки. За результатами нашого наукового дослідження на тему особливості впливу медіа на стан натхнення у спортсменів різної кваліфікації 14-23 років більшість респондентів вважають, що медіа мають значний вплив на стан натхнення. Спортсмени використовують медіа як джерело натхнення та мотивації перед тренуванням. Перегляд спортивних подій та інтерв'ю зі спортсменами спонукає досліджуваних змінювати свій тренувальний режим, демонструючи їх відкритість до нових ідей та підходів



для покращення результатів[3].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження теми спортивного натхнення.

Список використаної літератури.

1. Гант О. Є., Малик Я. К. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вісник Нац. ун-ту цивільного захисту України. 2014. Вип. 17, С. 79-86.
2. Платонов В. Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Олімпійська література, 2017. С. 656.
3. Clark R., Jones M. The effect of sports broadcasts on motivation of professional athletes. *International Journal of Sports Science*. 2019. 26(2). P. 78-95.
4. Harrison L. The Influence of Media on Motivation and Inspiration. *Journal of Positive Psychology*. 2018. 12(4). P. 345-358.



**Рябченко О. В., ст. викладач; Семізорова А. Я., к.пед.н., доцент;
Марченков М. К., доцент, з.т.у.**

*Харківська державна академія фізичної культури та спорту
Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Вступ. В умовах воєнного стану, коли діти повертаються до своїх домівок в рідні міста – забезпечення рухової активності має важливе значення. Кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою та ін. [1].

Вченими доведено, що фізичні рухи і музика ефективно впливають на формування особистості дошкільника, його особисту фізичну культуру фізичний та естетичний розвиток, створюють підґрунтя для розвитку життєвої працездатності дітей (фізичної, психічної, емоційної) [4].

В молодшому дошкільному віці рухова активність виступає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму. Низький рівень рухової активності призводить до відхилення у фізичному розвитку дітей, і вони часто набирають зайвої ваги, стають інертними, у них знижується опір до застудних та інфекційних захворювань [3].

Погіршення стану фізичного і психічного здоров'я дітей, які не можуть відвідувати дитячі навчальні заклади (ДНЗ) в умовах війни, вимагає від фахівців фізичної культури і спорту більш поглибленого вивчення можливостей рухової активності в особливих умовах.

Мета дослідження – визначити організаційно-педагогічні умови рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в особливих умовах.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та документальних джерел, інформаційних інтернет-ресурсів і передового сучасного досвіду. Аналізу підлягали основні показники розвитку сфери рухової діяльності молодшого дошкільного віку за останні 5 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукової літератури свідчить, що встановлення закономірностей розвитку рухової активності дітей забезпечить найбільш раціональний зміст кожного етапу навчання рухової дії, допоможе здійснювати диференційований підхід тренерам-викладачам до більш грамотного планування системи навчально-тренувальних занять, враховуючи умови воєнного стану.

В результаті аналізу наукової літератури та документальних джерел, вивчення інформаційних інтернет-ресурсів нами було визначено, що у молодшому дошкільному віці слід проводити заняття фізичними вправами щоденно, хоча б у формі зарядки або занять розвиваючою гімнастикою для формування рухової активності дітей.

Детальний розгляд передового сучасного досвіду роботи дошкільних установ показує, що у період воєнного стану знижена активність відвідування цих закладів, а в де-яких областях України, взагалі, не має дозволу на проведення занять з фізичної культури та спорту. У зв'язку з цим, ми приділили особливу увагу покращенню рухової активності дошкільнят і виділили наступне:

- створення оптимального рухового режиму дітей в умовах війни;
- контроль формування вмінь та навичок у молодшому дошкільному віці;
- практична робота батьків в організації фізичного виховання сім'ї;
- реалізація необхідних умов для проведення занять фізичними вправами;
- оцінка рухової активності дошкільнят в умовах воєнного стану.

На основі результатів дослідження, встановлено, що діти, які активно виконували види ходьби та бігу, вивчали комплекс вправ на розігрів м'язів і суглобів, освоювали вправи для розвитку гнучкості та ритмічності – значно підвищили рівень рухової активності. Оптимальний підбір основних рухів і вірне дозування обраних вправ для занять з фізичного виховання, покращили формування рухових навичок, зміцнили нервову систему та здоров'я дітей молодшого дошкільного віку.

Висновки. Результати дослідження свідчать про негативний вплив сьогоденних умов на рухову активність дітей молодшого дошкільного віку. Визначені організаційно-педагогічні умови покращення рухової активності дошкільнят рекомендовано використовувати під час підготовки дітей вдома з батьками або в дитячих навчальних закладах.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти: матеріали II Всеукраїнської інтернет-конференції (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 16 квітня 2021 року) / [редактор-упорядник: Т. І. Кудряшова] – Кременчук: Методичний кабінет, 2021. С. 132-138.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5 -10 років у закладах освіти. Запоріжжя : 2006. 66 с.
3. Дудіцька С. П. (2010) Формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Збірник наукових праць. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, С. 14-17.
4. Чеховська А. Ю. (2016). Фізичний розвиток дітей старшого шкільного віку засобами інтеграції рухів і музики. 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 М. П. Драгоманова, Вип. 4 (74), С. 124-127.

Інформаційні ресурси

1. <https://horting.org.ua/node/1658>
2. <https://sonyashnyk.com.ua/ru/music-lessons/choreography-for-children>



Віталій Спіцин, к. пед. н.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОЗВІЛЛЕВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Одним з видів життєдіяльності людини є дозвілля, яке відрізняється від інших видів тим, що здійснюється відповідно до потреб індивіда, з метою отримання задоволення або користі.

Фахівці в області фізичного виховання спрямовують свої зусилля на розв'язання проблеми фізичного, психічного і духовно-морального вдосконалення населення, перш за все молоді людини. У пошуку засобів розв'язання цієї задачі провідну роль має відігравати фізичне виховання в дозвіллевій діяльності, яка визначає важливу роль у цілеспрямованому формуванні, корекції, зміни в потрібному напрямку фізичних, психічних, соціокультурних якостей і здібностей, а також поведінці студентської молоді.

Актуальність нашого дослідження обумовлена становищем, що склалося – низьким рівнем фізичної підготовленості і зниженням стану здоров'я здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження. На основі одержаної соціологічної інформації про ставлення здобувачів вищої освіти до фізичного виховання в системі дозвілля вивчити її роль і виявити уподобання молоді в організації фізичного виховання у дозвіллевій діяльності.

Методи дослідження. У дослідженні нами використовувався соціологічний метод дослідження – анкетування.

Таблиця 1

Ставлення здобувачів вищої освіти до дисципліни фізичне виховання, %

Ступень активності	Здобувачі вищої освіти			
	I–II курси	III–IV курси	юнаки	дівчата
Дуже важлива дисципліна	8	12	11	9
Потрібна, але не важлива дисципліна	40	39	35	56
Зовсім непотрібна дисципліна	52	49	54	35

З даних таблиці 1 видно, що інтерес до дисципліни фізичне виховання в закладах вищої освіти не займає провідного місця у студентській молоді. Лише 11% юнаків і 9% дівчат вважають фізичне виховання дуже важливою дисципліною. Більшість здобувачів вважають фізичне виховання потрібною, але не важливою дисципліною: юнаки – 35% і абсолютна більшість дівчат – 56%. Фізичне виховання зовсім непотрібною дисципліною вважають 54% юнаків і 35% дівчат, з яких 52% є студентами I–II курсів і 49% – студентами III–IV курсів.

Виходячи з даних таблиці 2, рангові місця інтересів розподілилися наступним чином: перегляд спортивних змагань по телебаченню, активні заняття спортом, читання в газетах спортивної інформації, відвідування спортивних видовищ.

Привертає на себе увагу переважне споживання телевізійної інформації (96% юнаків і 88% дівчат).

Відзначимо, що активний інтерес (заняття спортом) займає лише 3 рангове місце (26% юнаків і 18% дівчат).

Таблиця 2

Показники інтересів здобувачів вищої освіти до фізичного виховання в дозвіллевій діяльності, %

Ступень активності	Здобувачі вищої освіти			
	I–II курс	III–IV курс	Юнаки	Дівчата
Читаю спортивні періодичні видання	18	24	16	18
Дивлюсь змагання по телебаченню	93	91	96	88
Відвідую спортивні змагання	41	43	45	39
Регулярно займаюсь спортом	20	24	26	18

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



За даними нашого анкетування, більша частина респондентів (62%) дуже високо оцінюють корисність і ефективність занять фізичними вправами; 38% респондентів сумніваються у тому, що треба обов'язково займатися фізичними вправами, щоб протягом тривалого часу зберігати гарний фізичний стан і здоров'я (22% юнаків та 16%); 35% респондентів вважають, що заняття фізичними вправами зовсім не потрібні тим людям, які отримують певне фізичне навантаження на виробництві або у побуті; 15,5% респондентів відповіли, що існують більш корисні й ефективні засоби впливу на фізичний розвиток і здоров'я людини, ніж заняття фізичними вправами.

Таким чином, нами були визначені основні напрямки організації фізичного виховання в дозвілєвій діяльності студентської молоді, які дозволили виробити науково обґрунтовані практичні рекомендації змін у змісті та структурі організації фізичного виховання в дозвілєвій діяльності здобувачів вищої освіти, що забезпечує їх комплексний характер.

Список використаної літератури.

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. Луцьк, 2000. 19 с.
2. Коваль О. Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Випуск 11. С. 189–196.
3. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього : зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), 2018. С. 64. URL: naukam.triada.in.ua.



Дар'я Строїлова, к.пед.наук

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Андрій Комісаров

студент I курсу факультету фізичної терапії та здоров'я людини

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПРИ ВИКЛИКАХ СУЧАСНОСТІ (ПАНДЕМІЯ, ВОЄННИЙ СТАН)

Вступ. З моменту початку повномасштабного впровадження дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу в Україні. Онлайн навчання дає можливість отримувати знання навіть з усіх предметів, включаючи фізичну культуру та не залежно від місця знаходження (в зоні бойових дій, в будь-якому куточку України, за кордоном). Здається, що навчання в цій дисципліні вимагає фізичної присутності, але щастя сучасні технології дають можливість проводити заняття через веб-камери. Наразі всі учасники навчально-виховного процесу переживають негативне психологічне напруження, що призводить до апатії та виснаження. І саме ця дисципліна дає можливість відволіктися від подій, які розгортаються за вікном кожного українця, і підтримувати психічне здоров'я налагодженим [1,2,3].

Мета дослідження. Виділити ключові аспекти для покращення дистанційного навчання під час пандемії, визначити основні проблеми в комунікативних зв'язках між учасниками освіти.

Мета дослідження. Методом дослідження є виділення ключових аспектів для покращення дистанційного навчання під час пандемії та визначення основних проблем у комунікативних зв'язках між учасниками освітнього процесу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та проведення опитувань вчителів фізичної культури за допомогою опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. дистанційне навчання надає студентам можливість самостійно здобувати необхідні знання, використовуючи доступні ресурси. Крім того, ця форма навчання забезпечує швидкий доступ до інформації через форуми, електронну пошту та чати, що сприяє інтенсивнішому навчанню. Це ускладнює методичність самостійної педагогічної роботи та покращує педагогічний контроль, що впливає на якість засвоєння навчального матеріалу[4,5].

Висновки. Українська система освіти, зокрема галузь фізичного виховання, стикається з новими викликами та проблемами, які раніше були незвичними, через впровадження дистанційного навчання в контексті актуальної ситуації як у країні, так і у світі. Викладачі та студенти зіштовхуються з численними труднощами при впровадженні дистанційного навчання, включаючи низький рівень цифрової грамотності, що обмежує їх можливість використовувати наявні платформи для навчання. Ця проблема має велике значення для підготовки майбутніх спеціалістів у галузі фізичного виховання, які прагнуть працювати в освітніх закладах України та виховувати здорову націю. Тому покращення інформаційної грамотності зараз є пріоритетним завданням та удосконаленням методів та засобів дистанційного навчання.

Список використаної літератури

1. Крюган, С., Дутчак, І. Актуальні проблеми організації освітнього процесу закладів загальної середньої освіти в умовах дистанційного навчання. Проблеми освіти, 1 (96), 2022.С. 87–102. DOI: <http://doi.org/10.52256/2710-3986.1-96.2022.06>
2. Кухаренко, В.М., Бондаренко, В.В. (ред.) Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія. Харків: Вид-во КП «Міська друкарня». 2020. 409с. URL: https://duan.edu.ua/images/News/UA/Departments/Management/2020/monograph_ekstr_dyst_navch.pdf
3. Литвин, О.В. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. Харків: ХНПУ. 2022. С. 44-49.
4. Троцько В., Чернозубкін І. Досвід використання системи дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Вчені записки Університету «КРОК», 2(70). 2023. С. 100–105. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-100-105>



5. Чикалова, М., Юхно, Н. Особливості освітнього процесу в умовах повномасштабних бойових дій. Український педагогічний журнал, (3), 2023. С.13–22. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-3-13-22>



Сергій Ткачов, д. пед. н., професор

Харківська державна академія фізичної культури

м. Харків, Україна

Наталія Ткачова, д.пед.н., професор

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

м. Харків, Україна

Артем Ткачов, д.пед.н., професор

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

м. Харків, Україна

ОСОБИСТИЙ ДОСВІД САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Вступ. На тлі сучасних викликів дуже своєчасним кроком є впровадження за ініціативи першої леді України Олени Зелінської Всеукраїнської програми ментального здоров'я під гаслом «Ти як?» [1]. Станом на сьогодні, за даними соціологічних досліджень, 9 з 10 українців зазнають симптоми тривожного розладу, а біля 57 % – знаходяться в зоні ризику утворення ментальних порушень [2]. Водночас слід відзначити, що для подолання вказаного стану при високому рівні мотивації освічена людина може знайти певні шляхи концентрації психологічних резервів для підтримки власного ментального здоров'я.

Мета дослідження полягає в тому, щоб представити авторський досвід самозбереження ментального здоров'я в умовах воєнного стану в Україні.

Методи дослідження. У ході наукового пошуку першим автором у списку авторів даної публікації упродовж календарного року проведено на собі метод експерименту, тобто автоексперимент (березень 2022 року – травень 2023 року), у межах якого застосовувалися методи дослідження в класичній психології – інтроспекція та екстроспекція [3], а також метод узагальнення й систематизації одержаних даних.

У процесі автоексперименту було застосовано конкретні засоби збереження ментального здоров'я, результати дії яких було зафіксовано й вивчено у формі інтроспекції. Інші автори виступили як експерти – фіксували дії та стан першого автора, тобто був задіяний метод екстроспекції.

Результати дослідження та їх обговорення. Основою автоексперименту стала розроблена відповідна авторська програма, яка була сконцентрована навколо таких психологічних засобів, як сенсорна інтеграція, нейролінгвістичне програмування (НЛП) та арт-терапія.

За часом розроблена авторська програма збереження ментального здоров'я була розрахована на місяць. Кожного тижня активно використовувався один із вищевказаних засобів, починаючи зі сенсорної інтеграції, доповнюючи нейролінгвістичним програмуванням, а далі – арт-терапією. На четвертому тижні психологічні засоби застосовувалися в комплексі, а також фіксувалися й вивчалися одержані результати.

Сенсорна інтеграція використовувалася шляхом «дистанціювання» від небажаних «картинок» як вживу (наприклад, автор обминав розбиту будівлю школи № 134 по вул. Шевченка, 220), так і через телебачення та інтернет, а при звуках повітряної тривоги надівав хедафони (використовуються при індивідуальному прослуховуванні музики) та прослуховував музику на такій силі гучності, який «перекривав» сприйняття повітряної тривоги.

На другому тижні сенсорна інтеграція доповнювалася нейролінгвістичним програмуванням – використовувалося «самокодування» стану спокою та «приємності» життя шляхом «якоріння» позитивних станів з досвіду минулого.

На третьому тижні до попередніх засобів додавався засіб арт-терапії.

Тут використовувалося прослуховування «приємної» на слух музики.

При цьому було використано можливість індивідуального прослуховування музики через хедафони, яка була в колекції автора на цифрових (cd-диски) та аналогових (вінілові платівки) носіях.

На останньому тижні місяця всі засоби поєднувалися, а також фіксувалися одержані результати через самозвіти (метод інтроспекції) та описи стану учасника автоексперименту експертами (метод екстроспекції).

Загальні результати були такими: стабілізація стану автора й відповідно його ментального здоров'я

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



відбулася приблизно упродовж 3-х місяців; відчуття стабільності ментального здоров'я відбулося у наступні 4 місяці; вироблення стійкої рівноваги щодо ментального здоров'я здійснилося ще у наступні 2 місяці.

Водночас слід акцентувати увагу на тому, що мали місце постійні «коливання» ментального здоров'я, що знаходило себе в таких станах, як страх, депресія, стрес тощо.

Найкращий позитивний вплив на ментальне здоров'я здійснили комплексні застосування засобів та спокійний сон.

Висновки. Таким чином, у випадку бажання самозбереження ментального здоров'я доцільно застосувати особистісні психологічні резерви, уточнюючи конкретне наповнення обраних при цьому засобів. Ефект самозбереження залежить від багатьох факторів, які слід враховувати в практичній роботі.

Список використаних джерел:

1. «Ти як?». Ініціатива Олени Зеленської. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jb7QFm3f4wY>
2. «Ти як?». У межах ініціативи Олени Зеленської українцям розкажуть про важливість піклування про ментальне здоров'я. URL: <https://www.president.gov.ua/news/ti-yak-u-mezhah-iniciativi-oleni-zelenskoyi-ukrayincyam-rozk-81777>
3. Методи психологічних досліджень (інтроспекція та екстроспекція). URL: https://pidru4niki.com/1719051237320/psihologiya/metodi_psihologichnih_doslidzhen



Сергій Ткачов, д. пед. н., професор
Тімумі Хамза, аспірант 1-го року навчання
Олександр Щербак, магістр 2-го року навчання
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Спортивна працездатність є важливим показником підготовленості спортсмена. В останні десятиліття вказана проблема постала в центрі уваги українських науковців, але рівень її вирішення поки що є недостатнім.

Мета дослідження – з'ясувати актуальні на сьогодні психологічні засоби відновлення спортивної працездатності спортсменів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети здійснено вивчення відповідних наявних наукових розробок за допомогою таких дослідницьких методів, як контент-аналіз, системний аналіз, порівняльний метод та метод узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження насамперед було з'ясовано сутність поняття «працездатність». Остання у словнику основних термінів з фізичної культури (2020 р.) визначається як потенційна спроможність виконувати вмотивовану діяльність на високому рівні результативності упродовж певного часу [1, С. 51].

Працездатність людини можна умовно розділити на фізичну працездатність та спортивну працездатність. У свою чергу поняття «спортивна працездатність» такі науковці, як Бандура В.А., Панасюк І.В., Пільова С.Г. розкривають наступним чином. Це такий стан організму спортсмена, який дозволяє виконувати специфічні фізичні навантаження певної потужності і тривалості. Спортсмени, які досягають високого рівня спортивної працездатності, мають певну перевагу над своїми суперниками під час змагального періоду. Звідси важливо забезпечити відновлення рівня спортивної працездатності спортсмена, використовуючи доцільні для цього засоби. На сьогодні з'ясовано, що основними засобами відновлення спортивної працездатності є педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби [2].

Практична цінність останніх засобів полягає в тому, що вони пришвидшують «повернення» стану спортсмена на належний рівень спортивної працездатності, іноді навіть «випереджаючи» педагогічні та медико-біологічні. При цьому найбільш вивченими і поширеними на практиці є навіювання, релаксація, аутогенне тренування, спеціальні дихальні вправи та релаксація м'язів, а також уникання негативних емоцій, планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень спортсмена [3].

У зв'язку з тим, що ми живемо в умовах воєнного стану, то останні два психологічні засоби з вказаних не будуть, з великим ступенем вірогідності, ефективними. Звідси доцільно використовувати інші серед вказаних психологічні засоби спортивної працездатності для спортсменів, які є автономними та не залежатимуть від навколишніх обставин.

Висновки. Таким чином, слід зробити підсумок – психологічні засоби відновлення спортивної працездатності мають певну автономність й перевагу порівняно з іншими засобами, але потребують високої концентрації зусиль та вольових проявів.

Список використаних джерел.

1. Словник основних понять з фізичної культури: для студ. факультетів фізичного виховання вищих пед. навчальних закладів. Укладачі: О.А. Согоконь, О.В. Донець. Полтава: Сімон, 2020. 111 с.
2. Засоби відновлення спортивної працездатності. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/21/part_2/11.pdf
3. Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності. URL: <https://www.google.com/search?q=>



Людмила Туріщева, к.псих.наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Ірина Дорожко, д.філос.наук, професор

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди

Олена Малихіна, к.псих.наук, доцент

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди

Харків, Україна

НАСТІЛЬНІ ІГРИ ЯК УМОВА СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

Вступ. Порухення сенсорної інтеграції лежать в основі багатьох проблем розвитку рухів, мови, поведінки, навчання, тому дуже важливо своєчасно прийняти необхідні заходи. Одночасна стимуляція декількох сенсорних систем призводить не тільки до підвищення активності сприйняття, але й до забезпечення сенсорної інтеграції [2].

Мета дослідження. У цій роботі ми розглянемо настільні ігри як умову розвитку сенсорної інтеграції у дітей молодшого шкільного віку з порушеннями мови. Використання настільних ігор дозволяє створити обстановку, яка сприяє зняттю напруги. Висока активність, емоційна забарвленість, умовність гри сприяють високому ступеню відкритості дитини, забезпечують відчуття безпеки.

Методи дослідження. Нами використовувалися емпіричні (експеримент, спостереження, опис) та теоретичні (аналіз) методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Настільні ігри виконують низку функцій. Насамперед, пізнавальна функція, що включає досить широкий список умінь, на розвиток та використання яких можуть бути спрямовані настільні ігри: зорові відчуття (визначення розміру та кольору предмета), тактильні відчуття (визначення форми та ваги предмета); зорове сприйняття (уміння орієнтуватися у просторових відносинах); мислення (уміння виділяти ознаки об'єктів, виконувати логічні операції, вибудовувати стратегію, оперувати у внутрішньому плані дії та ін.); мова. По-друге, регулятивна функція, яка передбачає вміння утримувати та користуватися правилами; планувати, будувати стратегії дій; виконувати ланцюжки дій; контролювати емоції; організовувати увагу (перемикається на інші завдання та об'єкти, концентруватися). По-третє, комунікативна функція пов'язана з умінням домовлятися з іншими учасниками гри, вмінням працювати в команді; ініціативність у спілкуванні. По-четверте, особистісна функція, яка тісно пов'язана з пізнавальною мотивацією, мотивацією досягнення, сприяє впевненості у своїх силах. Найчастіше одна настільна гра виконує кілька функцій [1].

На заняттях з логоритміки з учнями 2 класу Харківської спеціальної школи № 7 (для дітей з вадами мови) ми використовували наступні групові (для 3-4 учнів) настільні ігри (опис деяких): гра «Contura: відчуй, що це таке». Ця гра сприяє розвитку дрібної моторики, сприйняттю контурних предметів, розвитку тактильних відчуттів. Мета гри: із заплющеними очима на дотик визначити предмет; гра «Balancing Moon» – гра-баланс на точність та координацію рухів. Мета гри: знайти ідеальний баланс основи; гра «Tower» розвиває спритність, координацію, моторику, точність, рівновагу, витримку. Мета гри: якомога акуратніше витягувати деталі, щоб вежа не розвалилася; гра «Жаби, що стрибають» відноситься до категорії іграшки-напальники, розвиває чутливість подушечок пальців, сприяє розвитку дрібної моторики і тактильних відчуттів. Ціль: першим відправити своїх жаб у кошик.

Індивідуально пропонували учням головоломку «HayStax». Головоломка розвиває зорове сприйняття, дрібну моторику, просторову уяву, логічне мислення. Мета: розставити тварин на певному місці, щоб усі вони помістились у загоні.

Наши спостереження дозволяють виділити особливості використання настільних ігор у роботі з дітьми з порушенням мовлення. Ігри проводилися спочатку логопедичного заняття і, як правило, створювали необхідний позитивний настрій учнів для виконання подальших вправ. Використання ігор вимагало наявності обов'язкової роботи психолога та логопеда. Завдання психолога - розвиток навичок у процесі виконання завдань настільної гри, які забезпечують сенсорну інтеграцію. Завдання логопеда – робота над мовленнєвим розвитком.

Висновки. Результати, які ми спостерігали у дітей після занять, дозволяють стверджувати, що настільні ігри можна розглядати як умову розвитку сенсорної інтеграції в корекційно-розвивальній роботі



з подолання порушень мовленнєвого розвитку у дітей молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Туріщева Л.В., Малихіна О.Є. Використання настільних ігор як умова соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: Теорія і практика. 12 грудня 2019 р. С. 274-277.
2. Фаласеніді Т. М., Козак М. Я. Порушення сенсорної інтеграції у дітей з особливими потребами. Молодий вчений. 2017. №9 (49). С.102-105.

**Юлія Шатова, студентка****В'ячеслав Агалаков, викладач***Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара**Дніпро, Україна*

СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Спорт завжди був не лише фізичним викликом, але і складною психологічною битвою. У світі, де спорт став неабияким бізнесом і сценою величезної глобальної уваги, рівень конкуренції постійно зростає, а різниця між перемогою і поразкою дуже тонка. В цьому контексті роль спортивної психології в професійному розвитку спортсменів набуває все більшої важливості. Спортсмени мають справу з різноманітними труднощами і завданнями, що потребують не лише фізичної готовності, але й психологічної стійкості, тому у боротьбі зі стресом та труднощами, спортсмени повинні діяти з міцністю внутрішнього ресурсу, навіть коли вони стикаються з найтоншими межами власних можливостей.

Мета дослідження. Метою дослідження є розгляд впливу спортивної психології на професійний розвиток спортсменів, вивчення різноманітних психологічних аспектів, які впливають на їхню підготовку та досягнення високих результатів у спорті.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися методи аналізу наукової літератури, зокрема проведено огляд наукових публікацій у галузі спортивної психології. Для отримання актуальних та сучасних даних також проведено аналіз статей, доступних на просторах Інтернету, що стосуються психологічної підготовки спортсменів. Цей підхід дозволив врахувати останні тенденції та підходи до психологічної підтримки в спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. Ментальне тренування є невід'ємною частиною психологічної підготовки спортсменів. Воно включає в себе розвиток різних психологічних навичок, таких як концентрація уваги, самоконтроль, релаксація та інші. Вміння зосереджувати увагу на важливих завданнях та керувати стресом може вирішувати питання перемоги або поразки на спортивних змаганнях. Тренування ментальних навичок допомагає спортсменам досягати кращих результатів та підвищувати рівень впевненості у власних силах.

Мотивація також відіграє важливу роль у спортивній підготовці, що допомагає спортсменам подолати труднощі та досягати високих результатів. Спортсмени, які мають чіткий мотиваційний фактор, часто демонструють вищі досягнення, бо вони мають міцну внутрішню рушійну силу, що спрямовує їх на шлях до успіху. Мотивація може бути внутрішньою (особистою), коли спортсмени мають особисті цілі та прагнення, які ведуть їх до перемог, або зовнішньою, коли нагороди, визнання та слава служать додатковим стимулом до досягнень. Розвиток і підтримка мотивації є важливим компонентом роботи зі спортсменами, оскільки вона є двигуном, що підштовхує їх до найкращих результатів та допомагає подолати перешкоди на шляху до спортивних вершин.

Керування емоціями в спорті — це мистецтво розуміти та керувати своїми почуттями, а також взаємодіяти з емоційним станом у різних ситуаціях. Емоції можуть визначати якість прийнятих рішень та впливати на фізичну підготовку спортсменів. Сприйняття та контроль емоцій стає ключовим фактором у досягненні успіху. Навчання та розвиток навичок управління емоціями не лише забезпечують емоційний стабільність, але й допомагають спортсменам подолати труднощі, що лежать на шляху до досягнення кращих результатів у світі спорту.

Спортивна психологія включає в себе різноманітні аспекти, які впливають на психологічну сторону спортивної підготовки. Дані аспекти включають в себе не лише контроль емоцій, ментальне тренування, мотивацію, але й інші важливі фактори, які сприяють досягненню вражаючих успіхів у спорті. Комунікація між спортсменами та тренерами, а також між товаришами по команді, відіграє важливу роль у створенні сприятливого спортивного середовища. Здатність ефективно спілкуватися та розуміти потреби одне одного сприяє покращенню спільної роботи та досягненню колективних цілей. Розвиток спортивної віри в себе є ще однією важливою складовою спортивної психології. Віра в свої власні здібності та впевненість у власних силах допомагають спортсменам подолати труднощі та вірити у власний успіх, навіть у найважчих моментах. Визначення спортивних цілей та планування їх досягнення є ключовою складовою спортивної мети. Чітко сформульовані цілі допомагають спортсменам зосередитися на тому, що дійсно важливо для їхнього розвитку та досягнення великих результатів.



Висновок. Вивчення та застосування наведених психологічних аспектів дозволяє спортсменам покращити свої вміння, збільшити внутрішній потяг до досягнень та долати великі спортивні виклики. Шляхом удосконалення свого психологічного фундаменту, спортсмени максимізують можливості реалізації свого спортивного потенціалу. Це підкреслює важливість спортивної психології як необхідного інструменту у підготовці спортсменів до змагань та досягнення найвищих результатів у світі спорту. Спортивна психологія не лише сприяє подоланню фізичних викликів, але й надає можливість спортсменам конкурувати зі своїми власними обмеженнями і досягати нових можливостей.

Список використаної літератури

1. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. С. 14-15.
2. Як сильно ти цього хочеш. URL: <http://irynaweek.com/blog/58> (дата звернення: 06.11.2023)
3. Що таке мотивація, якщо говорити про заняття спортом? URL: <https://nutrinxion.com.ua/motivation>
4. Емоційний інтелект у спорті, як нам це допомагає? URL: <https://ua.sainte-anastasia.org/articles/psicologia/la-inteligencia-emocional-en-el-deporte-cmo-nos-ayuda.html>
5. Спорт і чарівна сила оптимізму: психологи кажуть, віра в себе робить нас дужчими. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2017/07/9/225128/>

**Людмила Шуба, доц., к.пед.н.***Національний університет «Запорізька політехніка»,**Запоріжжя, Україна***Вікторія Шуба, к.пед.н.***Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,**Дніпро, Україна***Віктор Шуба, доц.***Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро, Україна*

СПЕЦИФІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

Вступ. У військових конфліктах та кризових ситуаціях психолого-педагогічні аспекти освіти в сфері фізичної культури і спорту стають особливо важливими, оскільки умови війни можуть значно впливати на навчання та фізичний розвиток студентів. Даною проблематикою займалися такі вчені як – О. Левченко, О. Землянська, Н. Праховнік, В. Зацарний. Враховуючи сьогодення розгляд цієї проблеми є актуальною та своєчасною.

Мета дослідження – проаналізувати вплив повномасштабної війни в Україні на процес освіти в сфері фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення вітчизняних та закордонних літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було проведено анкетування студентів 1-4 курсів спеціальності «Фізична культура і спорт» які навчаються на кафедрі управління фізичною культурою та спортом у Національному університеті «Запорізька політехніка». Виявили основні проблемні аспекти які впливають на процес навчання під час повномасштабної війни, які співпали з дослідження авторів та законів сьогодення [1-3]:

1. Вплив стресу на навчання та фізичний розвиток. Військові конфлікти створюють стресові умови, які можуть негативно позначитися на психічному та емоційному стані студентів. Це може впливати на їх здатність концентруватися, вивчати новий матеріал та займатися фізичною активністю. Цей аспект позначило 71,9% респондентів. Для зменшення стресу рекомендують: А) Психологічну адаптацію. Розробка програм індивідуальної та групової психологічної адаптації для студентів, спрямованих на покращення їхнього відношення до стресу та здатність ефективно впоратися з ним; Б) Тренінги зі стресостійкості. Впровадження тренінгів та семінарів з розвитку стресостійкості для полегшення адаптації до нових умов.

А. Психологічна підтримка. Цей аспект позначило 88,3% респондентів, на наш погляд це пов'язано з тим, що важливо впроваджувати програми психологічної підтримки для студентів, спрямовані на зменшення стресу, впорядкування емоцій та підтримку психічного здоров'я. Для реалізації цього аспекту необхідно: А) Консультативні служби. Забезпечення доступу до психологічних консультативних служб для студентів, які можуть надавати підтримку в різних аспектах їхнього життя; Б) Групова підтримка. Організація групових сесій для обговорення та вирішення спільних проблем та викликів [1, 2].

2. Адаптація навчальних програм. При відповіді на це питання (майже 96,3%) студенти зазначили, що бажання вчитись не зникає, але необхідно максимально налаштувати навчальний процес на самостійне навчання, бо життя сучасного студента залежить від наявності світла, а значить і Інтернету який допомагає отримувати знання. Навчальні програми можуть бути адаптовані з урахуванням особливостей військових умов, забезпечуючи більше гнучкості у виборі методів навчання та оцінювання [2, 4].

3. Індивідуалізація підходів. Студенти зазначили, що цей аспект був ще актуальний до повномасштабного вторгнення (56,7% респондентів), але вони не дуже звертали на це увагу бо завжди малу змогу для «самостійного розвитку». Але зараз 82,1% респондентів наголошують, що індивідуалізація системи навчання найоптимальніший вихід у даних умовах, що є підтвердженням науковців ще у 2019 році [1, 4].

4. Використання спеціальних методик, які враховують умови війни, може покращити якість освіти та фізичного розвитку студентів. У цьому питанні студенти були майже однастайні – 98,3%. Бо враховуючи специфіку даної спеціалізації «Фізична культура і спорт» студенти не тільки повинні знати теоретичні знання, а ще вміти застосовувати їх на практиці, бо від їх вміння у майбутньому буде залежит чиєсь



здоров'я та життя. Це: А) Технології в навчанні. Використання сучасних технологій для підвищення доступності та ефективності навчального процесу (фітнес-програми/методики/технології, які можуть бути доступні та ефективні для студентів); Б) Залучення ігрових методик для сприяння активному навчанню та підтримці інтересу студентів та також розвитку вміння створювати такі методики для різних вікових груп; В) Підтримка фізичної активності [1, 3].

Висновки. Перераховані вище аспекти можуть сприяти стабільності та успішності студентів у важких умовах військового конфлікту чи кризової ситуації. Ці аспекти можуть вимагати співпраці між педагогічними та психологічними службами, а також з учасниками освітнього процесу для забезпечення належної підтримки студентам у важливий період їхнього життя.

Список використаної літератури

1. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : підручник / О. Г. Левченко, О. В. Землянська, Н. А. Праховнік, В. В. Зацарний. Київ : Каравела, 2019. 268 с.
2. Інформація для студентів та науковців з України. URL: <https://studyinaustria.at/de/studium/informationen-fuer-studierende-undforscher/innen-aus-der-ukraine> (дата звернення: 10.11.2023)
3. Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України від 24.02.2022 р. № 64/2022. Верховна рада. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#n2> (дата звернення: 10.11.2023)
4. Horton W. E-Learning by Design. San Francisco : Pfeiffer, 2006. 639 p.



Михайло Бейлін, докт. філос. наук, професор

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ХАРИЗМА ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У СПОРТІ

Вступ. Останні роки в силу об'єктивних причин і можливостей, які дають цифрові технології, люди все більше часу проводять перед камерами моніторів у онлайн-зустрічах, а тому феномен харизми отримує новий поштовх, особливо для людей, які професійно багато часу проводять у публічному просторі. Сучасний спортсмен, будучи причетним до публічного простору та екранного стилю життя, стає медійною особистістю, а тому має розкрити свою харизму для успішної самореалізації. Для розвитку харизми важливо плекати в собі сміливість, проявляти себе як відкрити і щирі людину. Харизма – це особистісний шарм, що виникає в результаті захоплення улюбленою справою, самореалізації в ній і можливості продемонструвати свої досягнення іншим.

Мета дослідження. Визначити роль харизматичного лідерства в спортивній спільноті та значення харизми для самореалізації й успіху індивіда у спорті.

Методи дослідження. Системно-структурний метод, який забезпечив зв'язок спортивної діяльності з культурою та методологія трансцендентальної прагматики при аналізі життєтворчості у комунікативній площині.

Результати дослідження та їх обговорення За своєю основною інтенцією світ спорту є простором розгортання сутнісних сил людини, який, зберігаючи її природно задану цілісність, прагне до випробування та розширення людських можливостей. Сучасний спорт впритул підійшов до меж «людинорозмірності», він дає максимальні навантаження для тіла і духу, що дозволяє вважати його одним з ареалів антропологічної межі реального буття людини. Спорт, починаючи з античної доби і протягом тисячоліть свого існування, зберіг свої соціокультурні підстави й спирається на принципи універсализму та активізму, які лежать в основі різноманіття конкретних смислів спортивної діяльності, задають її пафос та ціннісний устрій. Людина, як сукупність суспільних відносин, виявляє свої особистісні властивості, у тому числі й харизматичні, лише у процесі творчої життєдіяльності [1]. У зв'язку з цим дослідження харизми як феномену людини невіддільне від дослідження особистості як суб'єкта творчості. Харизма як соціокультурний феномен характеризує творчий потенціал людини і допомагає їй реалізуватись у конкретній сфері творчої діяльності, поєднуючись з мотивацією, успіхом та розумом. Харизма може бути зведена до ефекту будь-якої властивості, і у цьому випадку носій харизми постає як гравець, якоюсь мірою актор, його особистість публічна, театральна, ефектна, огорнута ореолом успішності та обраності. Харизматичний лідер у спортивній команді визначається насамперед двоїстою природою взаємно детермінованих відносин лідера та решти гравців. Лідер зобов'язаний постійно демонструвати свою екстраординарність, демонструвати свою ефективність та харизматичний дар надихати на високі досягнення. Іміджеві способи організації спортивної команди є виразом нового рівня забезпечення самостійності індивідів у спортивній діяльності [3]. У спортивній діяльності під впливом волі до досягнення високих результатів, до перемоги, людина орієнтована на самореалізацію у світі спорту і виражає себе як екзистенціально-тілесний харизматик. Цінностями екзистенціально-тілесного харизматика, з одного боку, виступають тілесна досконалість, краса рухів, демонстрація сили, могутності і здоров'я. З іншого боку, формування відносин задля успіхів у спільній справі у змагальній діяльності, жага спільної перемоги пробуджує екзистенціально-особистісну харизму у ситуаціях граничної події. Людина зі сфери спорту наділена яскравими рисами особистісного світогляду, культивує внутрішню свободу та бажання перемогти, а її екзистенціально-особистісна харизма виступає результатом активної цілеспрямованості у процесі персонального устремління, потужної тілесної енергії та азартності соціального становлення [2]. Така людина здатна створювати кола прихильників або послідовників, вести за собою спортивну команду та надихати її на перемогу.

Висновки. Харизматична особистість визначається як особистість, яка має реальні чи приписувані їй незвичайні здібності, виняткову обдарованість у тій чи іншій сфері людської діяльності. Змістовна сторона харизматичної особистості визначається унікальним поєднанням внутрішньо-особистісних якостей успішності, цілеспрямованості, креативності в діяльній активності, інтелектуальності та зовнішнього вигляду та позаособистісних показників, як то наявність послідовників, команди. Основними



способами ідентифікації харизматичної особистості у спорті є функціональний – особистість набуває харизматичної ідентичності через здійснення певних завдань, які ставить перед нею спорт; евристичний спосіб реалізується через уявлення особистістю спорту нового, нетипового; трансформаційний спосіб проявляється у тому, що особистість набуває харизматичну ідентичність через трансформацію спорту як соціального інституту, де і проявляють себе «харизматик-трансформатор», «харизматик-модернізатор», харизматик-маргінал, які актуалізовані у граничних екзистенціальних ситуаціях.

Список використаної літератури

1. Бейлін М.В. Спорт як соціально-трудова діяльність людини. *Фізична культура і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року*. Х., 2022. С.570–572.
2. Ібрагімов М.М. «Філософія спорту» в екзистенційно-культурологічному дискурсі. *Практична філософія*. 2012. № 4. С. 209-214.
3. Ібрагімов М.М. Спортивна мораль у постекзистенціалістському концепті «соціокультурний феномен». *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 4. 2013. С. 91-98.

**Наталя Бихун, к.фіз.вих., доцент, Анастасія Місішин***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***CLIL В СИСТЕМІ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

Вступ. Методика CLIL набуває все більшої популярності у викладанні іноземної мови професійного спілкування в закладах вищої освіти України, оскільки сучасна вища освіта спрямована на підготовку фахівця, що володіє не тільки спеціальністю, але і професійними навичками іноземної мови [3].

Мета дослідження. Дослідити особливості впровадження методики CLIL в освітній простір закладів освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Термін «предметно-мовне інтегроване навчання» (CLIL) вперше представлений фінським дослідником D. Marsh та позначав подвійно-орієнтований освітній підхід, в контексті якого іноземна мова використовується як засіб у викладанні та вивченні немовного контенту [1].

Серед особливостей методики CLIL можна виділити три основні аспекти: 1) вивчення іноземної мови, інтегрованої у зміст самого предмета. Студенти вивчають іноземну мову за допомогою полегшеного змісту предмета; 2) CLIL має своє походження в різних соціально-мовних і політичних контекстах і відноситься до будь-якої мови, віку та рівня освіти: від дошкільного, початкового - до вищого, професійного навчання; 3) CLIL – це підхід, який передбачає розвиток соціальних, культурних, пізнавальних, лінгвістичних, академічних та інших навичок навчання, які сприяють досягненню в галузі вивчення, як самого предмета, так і мови [3].

Навчання за технологією CLIL обов'язково передбачає 4 компоненти – так звані 4 C: «content» - контент, «communication» - комунікація, «cognition» - когніція та «culture» - культура, які трактуються так:

1. Content – зміст. Стимулювати процес засвоєння знань і розвитку вмінь з предмету. Передбачає використання здобувачами освіти під час засвоєння нового матеріалу різних ресурсів – статей, відео та аудіо файлів, ілюстрацій, міжпредметних проєктів, блогів, бібліотечних джерел, ігор, інтерв'ю тощо.

2. Communication – спілкування. Навчати студентів використовувати засоби іноземної мови для отримання знань з цієї дисципліни. На практиці застосовується ристування (scaffolding), кооперативне навчання, візуальні засоби, переклад мови та/або споріднені мови, що допомагає студентам набувати знань як змісту предмета, так і іноземної мови.

3. Cognition – мисленнєві здібності. Розвивати мисленнєві здібності студентів для кращого розуміння мови і предмета. Спрямована на розвиток мислення від нижчого до вищого порядку (Higher Order Thinking Skills), вирішення проблемних ситуацій, прийняття викликів (challenges) і рефлексію над ними; включають аналіз інформації, оцінювання отриманих знань і творчість.

4. Culture – культурологічні знання. Розуміння особливостей окремих культур допоможе студентам ефективніше соціалізуватись у сучасному полікультурному суспільстві, краще зрозуміти власну культуру і стимулювати її збереження і розвиток, а також сприяє міжнародному взаєморозумінню та розвитку таких важливих життєвих якостей, як емпатія, повага до інших і толерантність [1, 2].

Серед проаналізованих позитивних сторін використання методики CLIL слід відзначити підвищення мотивації до вивчення іноземної мови, цілеспрямованість до оволодіння іноземною мовою для вирішення конкретних комунікативних завдань, пріоритетність розвитку умінь спілкування іноземною мовою у професіональному контексті, занурення у створене мовне середовище, засвоєння специфічних термінів, певних мовних конструкцій і розширення словникового запасу.

Як показує досвід, більшість дослідників методики CLIL звертають увагу на проблематичність її впровадження: недостатня кількість постійних викладацьких ресурсів, невідповідна підготовка і відсутність підвищення кваліфікації фахівців, складнощі у підборі матеріалів для викладання, необхідність подолання батьківського спротиву до вищезазначеного підходу [2].

Висновки. Таким чином, методика предметно-мовного інтегрованого навчання спрямована на досягнення двоєдиної мети: вивчення предмету і оволодіння іноземною мовою. Застосування CLIL на практиці допоможе студентам ефективніше соціалізуватись у сучасному полікультурному суспільстві, сприятиме міжнародному взаєморозумінню.



Список використаної літератури

1. Маслова А., Гончарова О. Імплементація технології CLIL в навчальний процес ЗВО в контексті застосування кращих освітніх практик ЄС. URL: <https://core.ac.uk/download/588347887.pdf> (дата звернення: 10.11.2023).
2. Руднік Ю. В. Методика предметно-языкового интегрированного обучения (CLIL): мировой опыт. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2590/> (дата звернення: 10.11.2023).
3. Шерстюк Н. О., Танько Н. Г. Вивчення іноземної мови з використанням елементів сучасної методики CLIL у немовних ЗВО. URL: <https://core.ac.uk/download/389454421.pdf> (дата звернення: 10.11.2023).

**Катерина Бойко****здобувачка вищої освіти 2 курсу факультету фізичного виховання***Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна***ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ**

Вступ. Складова частина олімпійського руху – це спортивний рух осіб з інвалідністю. Він об'єднує спортивні організації, а також осіб з інвалідністю. В паролімпійських іграх приймають участь люди з інвалідністю з вадами слуху та зору, пошкодженням опорно-рухового апарату. Безумовно, паролімпійський спорт впливає на життя людей, особливо – людей з фізичними порушеннями. В цій сфері вони можуть підтримувати своє здоров'я, реалізовувати можливості та знаходитися під наглядом фахівців. В спорті класифікація осіб з інвалідністю на групи для участі у змаганнях має спортивний та морально-етичний сенс. Класифікація здійснюється у відповідності до «принципу рівності». Вона забезпечує рівні умови для реалізації власних можливостей та досягнення високого результату [2, 6]. Цей рух надзвичайно важлива складова спортивного світу, тому аналіз розвитку паролімпійських змагань є актуальним питанням сьогодення.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан розвитку паролімпійських ігор.

Методи дослідження. Для досягнення мети нами були використані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної, науково-методичної літератури, документальних матеріалів, інформації, розміщеної в мережі Інтернет.

Результати досліджень та їх обговорення. Паролімпійський спорт від самого початку був експериментом відомого нейрохірурга Людвіга Гуттмана [7]. Його метою було покращити не тільки медицину, але й реабілітаційну практику для колишніх військових. Першим видом паролімпійського спорту була стрільба з луку, а участь приймали тільки люди з інвалідністю. В основному це були військові, які отримали інвалідність після другої світової війни [7]. З кожним роком у Сток-Мандевільських іграх стали брати участь все більше спортсменів, що вивело паролімпійський спорт на новий рівень. У змаганнях почали приймати участь не тільки колишні військові, але й інші люди з порушенням рухової функції. У 1964 році було створено Міжнародну спортивну федерацію інвалідів, а також гімн та емблему паролімпійського руху. А вже з 2000 року до програми ігор було додано нові види спорту такі, як гребля, парабадмінтон, регбі на візках, паратріатлон та інші [7]. Також поступово змінювалась якість інвентарю. Візки почали робити з кутом розмаху на 5-ти дюймових колесах [1]. Нарешті, описано інноваційний гоночний інвалідний візок під назвою Handwheelchair racing [4]. Також дослідницькі лабораторії створили високорегульований дизайн стільця, який легко закріпити до землі, забезпечує опору для ніг та стоп, зручно пересідати з інвалідного візка на нього [3, 5].

Висновки. Отже, аналізуючи паролімпійський рух на різних етапах його розвитку, спостерігалися наступні зміни: сучасні технології призвели до розробки та тестування кращого обладнання безпеки, яке допомагає зменшити кількість травм гравців; Разом із цим покращилась спортивна інфраструктура і співпраця з іншими закладами охорони здоров'я, що стимулювало осіб з інвалідністю більше займатися спортом та приймати участь у змаганнях.

Список використаних джерел.

1. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паролімпійського спорту: навчальний посібник. – Л.: «Кобзар», 2004. – 180 с.
2. Овчаренко С.В., Малойван Я.В., Алфьоров А.А., Грюкова В.В. Стан розвитку паролімпійського руху в Україні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск 11 (105). С. 100–103.
3. Abdelkader Guebli, Madani Reguieg, Bouabdellah Sbaa, Erkmen Nurtekin, de Holanda Francisco Jeci. The Modern Technology to Stimulate and Improve Sports Performance for the Paralympic Athletes Journal of Physical Activity and Sport, Society, Education and Health : Volume : 03 Issue : 02, pp 66-74.
4. Cavallone, P., Tagliavini, L., Botta, A., Colucci, G., Baglieri, L., Quaglia, G. (2022). Evolution of Racing Wheelchair: From Its Origin to the Paralympic Games. In: Niola, V., Gasparetto, A., Quaglia, G., Carbone, G. (eds) Advances in Italian Mechanism Science. IFToMM Italy 2022. Mechanisms and Machine Science, vol 122. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10776-4_3



5. Chung, C., Lin, J. T., Toro, M. L., Beyene, N. M., & Garcia, Y. (2010, June). Uniform throwing chair for seated throwing sporting events, Poster session presented at RESNA, Las Vegas, NV.
6. Esatbeyoglu F. Evolution of the Paralympic Movement from the Olympic Movement and its contribution to the Paralympics. 25th International seminar on olymic studies for postgraduate students (1–30 SEPTEMBER 2018). University of Peloponnese Honorary Dean of the IOA. P.34.
7. Tuakli-Wosornu, Y.A., Doolan, F., Lexell, J. (2019). Paralympic Sport. In: Rocha Piedade, S., Imhoff, A., Clatworthy, M., Cohen, M., Espregueira-Mendes, J. (eds) The Sports Medicine Physician. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-10433-7_46



Лідія Газнюк, докт. філос. наук, професор

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ТА ПРЕСТИЖ ФІЗИЧНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Вступ. Рівень розвитку фізичної культури, здоров'я й активне довголіття є найважливішими передумовами реалізації людського потенціалу, і розглядаються як провідні критерії гуманізації суспільства. Посилення негативних тенденцій у сфері фізичної культури мають негативні наслідки для здоров'я людини та суспільства. Відбулася девальвація та зниження цінності фізичної культури та утвердився своєрідний «соматичний негативізм», який проявляється в байдужості до власного фізичного здоров'я, недовірі до тілесного досвіду та відчуття тіла. Девальвація духовно-моральних цінностей руйнує творчий, людино-мистецький потенціал спорту.

Мета дослідження. З'ясувати умови формування фізичної культури на соціальному та особистісному рівні через адаптацію до різних культурних практик, орієнтованих на вдосконалення тілесної природи людини.

Методи дослідження. Застосування системного підходу до вивчення феномену людської тілесності дозволило розглянути її як результат дії фізичної культури та форму втілення внутрішнього світу людини, спосіб міжособистісної комунікації та умову розкриття особистісного потенціалу.

Результати дослідження та їх обговорення. У соціально-культурному плані фізичну культуру слід розглядати як певну систему цінностей у ставленні людини до свого тіла та здоров'я. Більшість соціальних груп і значна частина молоді сьогодні мало зацікавлені в культивуванні своїх тілесних, рухових якостей. Наслідком цього є зниження загальних показників здоров'я суспільства, зростання девіантних форм поведінки, які руйнують людський організм [1]. Про низький рівень фізичної культури свідчить погіршення здоров'я у різних груп населення через несприятливу екологічну ситуацію, скорочення контактів із природою, деформацію способу життя внаслідок низького рівня розвитку фізичної культури населення, недостатність оздоровчих форм проведення дозвілля, низький рівень фізичної та психічної культури людей. Іншою крайністю цієї проблеми є надмірна «соматизація» людини, зведення в культ її «м'язово-силових» переваг, що не мають відношення до справжніх цінностей фізичної культури. В даному випадку антропологія людини абсолютизується та виноситься за рамки нормальної культурної соціалізації [2]. В результаті руйнується та єдність людського буття, суть якої древні римляни висловили афоризмом «у здоровому тілі – здоровий дух». Формується одномірна, часткова особистість, нездатна до розкриття свого відпущеного природою потенціалу. Помітно знижується рівень психофізичної культури населення, що пов'язано, з одного боку, з різким зростанням інформаційних та емоційних навантажень, які призводять до значного погіршення психічного самопочуття людини, підвищеної тривожності, відчуженості, а з іншого боку – слабкою технологічною оснащеністю населення для подолання стресових ситуацій. Про падіння рівня психічного здоров'я суспільства свідчить зростаюча кількість звернень до саморуйнівних форм поведінки, зростання числа психопатологій і маргінальних форм поведінки. Збільшується кількість людей з обмеженими можливостями, перед якими гостро постає проблема соціальної адаптації та реабілітації, у тому числі й засобами фізичної культури. Дані проблеми посилюються відсутністю системи своєчасної та безкоштовної спеціалізованої психологічної допомоги людині у кризовій ситуації; а також пропагандою засобами масової інформації способу життя, що негативно впливає на фізичний та психічний стан особистості. Істотно знижується духовно-моральний потенціал фізичної культури, і насамперед спорту [3]. Однобокість фізкультурно-спортивної роботи проявляється в тому, що при організації занять спортом та спортивних змагань різних груп населення, як правило, використовується лише одна модель, яка передбачає конкуренцію, суперництво, виявлення переможців та переможених; заохочення найбільш значущими призами, нагородами тих, хто показує високі результати у певному виді спорту, досягає перемог, в той час як естетичні, екологічні, комунікаційні аспекти представлені у спортивних іграх і змаганнях недостатньо.

Висновки. На особистісному рівні фізична культура проявляється як потреба та здатність людини до максимальної самореалізації на основі використання засобів та ресурсів, відпущених природою та перетворених відповідно до принципів культуровідповідності та престижу фізичного іміджу сучасної людини. Це певні цінності та відповідні їм види діяльності, спрямовані на формування та розвиток люд-



ської тілесності в єдності з духовною основою особистості. Фізична культура об'єктивно включає людину з усією її тілесністю в контекст соціокультурного розвитку суспільства, вона перетворює тілесний початок у людині з природньо даного феномену на соціально-культурне явище, додає до біологічних підстав «людини тілесної» елементи культурно і соціально престижної тілесності як сукупності норм, цінностей, смислів та відповідних тілесно-рухових якостей та здібностей.

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Культура здоров'я в еру технологічних можливостей. *Сучасні дослідження культури і мистецтва: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Сєвєродонецьк, 25–26 листопада 2021 р.* / Заг. ред. О. О. Смоліна, О. С. Ухов. Сєвєродонецьк : вид-во СНУ ім. В.Даля, 2021. С. 3–7.
2. Ібрагімов М.М. Антропологія спорту і фізичного виховання як вираз їх сутнісних рис в соціокультурному дискурсі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 102–108.
3. Ібрагімов М.М. Спорт як експлікація «людино(без)мірності» у життєвому процесі. *Практична філософія*. 2013. № 1. С. 229–234.



Катерина Гнатенко, ст. викладач

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

THE LANGUAGE ASPECT IN THE FORMATION OF THE VOCATIONAL CULTURE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Annotation. The article is devoted to the analysis of the issue of the formation of language skills and language etiquette as components in the formation of the level of professional language culture of future teachers of physical education during the educational process in a higher education institution. It was concluded that the awareness and identification of this issue will strengthen the tendency to rethink the methods of formation of language competence during the educational process in institutions of higher education.

Keywords. vocational culture, personal qualities, abilities, higher education.

Introduction. There is an important goal in the field of education to prepare such a specialist who will understand and feel culture in general and professional culture, will realize himself in a mobile, changeable, complex and controversial professional field, will actively and creatively apply the acquired knowledge, thereby contributing to the development of society's culture.

The purpose. In this regard, the priority direction of the development of higher education in Ukraine is the training of a responsible, competent, mobile specialist who is not only fluent in the profession, but also knows how to improve himself, quickly adapt to new conditions in the direction of his activity, orient himself in areas adjacent to it activities, work at the level of world standards; a specialist who will be aware of the importance of his professional culture and will be ready for professional self-development.

Material and methods of the investigation. Theoretical analysis and generalization scientific and methodical literature. The object was the process of determining the level of mastery of language skills, language etiquette and verbal image as factors of the language component of professional culture among future physical education teachers and trainers. The subject was chosen criteria and factors of forming the level of language competence of students of various sports and courses during the educational process in a higher education institution. The methods used by us during the research were the survey of students of the 1st and 5th years.

Research results and their discussion. The conducted questionnaire was aimed at determining by students their level of formation of language skills, language etiquette, verbal image and mastery of a foreign language by professional direction, determining the level of awareness of the role and importance of these components by students of various courses of a higher education institution. It should be noted separately the importance of mastering a foreign language in a professional direction, language skills especially during communication in a foreign language with international team representatives, judges, managers and organizers of competitions and meetings.

Conclusions. Analyzing the received questionnaire data, we came to the following conclusions: 1st-year students assessed the level of their speaking abilities with very low scores, namely, as an unsatisfactory level, they defined the following as the level of saturation - the richness of vocabulary, grammatical forms, expressive language means that prevail over them minimum level. Thus, they were aware of the insufficient amount of theoretical knowledge and practical classes to develop the necessary skills and abilities. First-year students defined the level of correctness as a satisfactory level (observance of language norms; normativity of speech). At that time, 5th-year students rated their level as satisfactory in these questions, but they rated their ability to reason and powerfully persuade, work on the development and improvement of their verbal image with very low scores, which may be an indicator of insufficient number of practical classes for the purpose of mastering certain skills. The above allowed us to highlight the inadequacy of practice in language skills and theory and clarify the role of the verbal image of future teachers of physical education and their language etiquette. We see a perspective in further research work in the direction of the development and formation of language skills as a component of language competence in the formation of the professional culture of future specialists in the field of sports.

References:

1. Гнатенко, К.В. Аспекти формування мовної культури як складової професійної культури май-



бутніх фахівців Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна Серія "Іноземна філологія. Методика викладання іноземних мов", Вип 94, 2021. 53-59 с.

2. Kovalenko, J., Gnatenko, K., Fedorenko, O., Karpets, L., & Kovalenko, R. Formation of Vocational Competence of Future Specialists in Physical Education and Sports. *Pedagogika*, / 2021.-140(4), 220-236. Scopus (in English)

3. Сабатовская, И.С. Проблема профессиональной культуры в современной отечественной социологической литературе. *Вчені зап . Харк . гуманіт . ун-ту «Нар. укр. Акад*, 2002.- 9, 206–214.

4. Філіпчук, Г. Г. Культурологічна основа сучасної освіти. Педагогічна і психологічна науки в Україні (до 15річчя АПН України). *Педагогічна думка*, (Т.2.) Київ: Дидактика, методика, інформаційні технології, 2007.- 37– 45.

**Геннадій Гончаров** канд. філос. наук, доцент*Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

СПОРТ ЯК ПРОЕКЦІЯ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ СМИСЛІВ

Вступ. Соціокультурні смисли приховані у суспільному досвіді суб'єкта, завдяки якому людина "включається" в соціальну реальність. Соціокультурні смисли формуються людьми у ході їх повсякденного життя й діяльності. Особливе місце у цьому ряду займають фізична культура і спорт, як види діяльності, які виступають у ролі засобу перетворення природи людини у соціокультурного індивіда. Спорт, як проекція соціокультурних смислів, - явище вкрай амбівалентне та суперечливе. Він сприймається як сфера життя, у межах якої формуються і виявляються найкращі людські якості, відбувається становлення людини як духовно-тілесної цілісності[2]. Разом з тим стає дедалі виразнішою здатність спорту створювати й негативні стимули для розвитку особистості. У спорті людина розкриває та «вимірює» свої фізичні та ментальні можливості, проте в ньому міститься також і небезпека виходу за межі цих можливостей, за межі допустимої для індивіда напруги сил. Особливості та тенденції розвитку спорту, як специфічної соціальної практики, вимагає звернення до більш широкого, соціокультурного контексту.

Мета дослідження з'ясувати складності протистояння світоглядних установок, цінностей, регуляторів і практик спортивного життя.

Методи дослідження. У дослідженні задіяні концепції біосоціальної природи людини, змагальності як однієї з форм людських відносин, гри як форми культури, універсальності людської природи, культури як людинотворчості, а також реалізовано принципи та підходи інституційного, аксіологічного, системно-діяльнісного аналізу явищ.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний стан суспільства, культури, різних елементів соціокультурного цілого, включаючи спорт, значною мірою пов'язаний зі становленням людино-машинного середовища існування, що породжує технократизм, як своєрідний фон специфічних факторів впливу на розвитку спорту. Спортивний світ останнім часом досить змінився, все більш явною стає динамічно зростаюча криза сучасного спорту, сутність якої полягає у тенденції порушення границь людської розмірності та виявлення засобів, застосування яких оздоровить та гуманізує сферу спорту. Людиноздатність основ самої природи фізичної культури та спорту у подана у працях Х. Ортегі-і-Гассета та Й. Хейзінга, які стверджують можливість розуміння сутності феномену спорту через дослідження феномена гри, і навіть, у вигляді виявлення ролі та значення глибинної життєвої активності людини - спонтанної і необов'язкової, яка має зовнішню мету і вказує на надмірну повноту людських можливостей. Соціокультурні практики спорту, як простір розгортання сутнісних сил людини вказують на той соціальний механізм, який, по суті справи конститує спорт, як змагальну форму людських взаємин, в умовах зростаючого розриву між цілями та засобами сучасної практики змагання актуалізує проблему людино-розмірності спорту [1]. Спорт, як формалізована змагальність, що має легітимний статус, є актуалізацією онтологічної сутності змагальності у соціальному та культурному бутті. Спортивна змагальність сприяє як збільшенню фізіологічних показників тіла, так й розвиває повноцінну особистість, контролює боротьбу індивідуальних пристрастей і бажань [4].

Особливість взаємодії у сучасних природних, техніко-технологічних та соціокультурних умовах підтверджує тезу проте, що сутність людської природи характеризується вічним прагненням вийти межі себе й власного світу, намагаючись обійти закони природи та історії. Ця особливість людської природи, яка є і закономірністю вибудовування її відносин з навколишнім світом, ставить проблему дуалізму трансгресивної творчості: вона позитивна, оскільки розширює сферу самореалізації людини, і негативно, бо руйнує найчастіше вже створене [3]. Саме тут закладено основу проблематизації людино-розмірності світу, створюваного самою людиною у вигляді своїх соціокультурних практик, однією з яких і є спорт. Очевидно, що головна небезпека, яка може виникнути перед людиною, яка перейшла деякі небезпечні рубежі, - це загроза потрапити в нелюдський, антигуманний світ, в якому зіткнуться культура, природа і людина. Сутнісний аспект людино-розмірності в світі спорту полягає у визначенні ступеня співвіднесеності гранично виражених природно даних і культурно модифікованих тілесних властивостей індивіда, можливостей оперативного інтелекту, а також, безумовно, психічних характеристик особистості, таких як воля, завзятість, наполегливість, терпіння, також почуття відповідальності, обов'язку, товариства,



особливо якщо йдеться про командні види спорту, які співвіднесені за принципом гармонії і не порушують цілісність людини.

Висновок. Спорт, як проекція соціокультурних смислів, покликана перетворювати природну плоть людини на її культурно-оформлену тілесність, тобто трансформувати морфологічні характеристики тіла відповідно до культурного ідеалу. За допомогою спорту фізична культура виконує функцію визначення людинорозмірності. Завдяки спорту стають очевидними, зримими ті фізичні та ментальні можливості, якими наділена людина як природна і соціокультурна істота .

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Спорт як соціально-філософський феномен. *Практична філософія*, № 4. 2007. С. 87-94.
2. Гончаров Г.М. Спорт як основа гуманістичного включення людини у навколишній світ. *Фізична культура і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції*, 6 - 7 грудня 2022 року. Х., 2022. С.573–574.
2. Завальнюк О. В. Феномен спорту: від філософської теорії до сучасних практик: монографія. Київ: Вид-в НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 384 с.
3. Ібрагімов М. Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та у вітчизняних перспективах. *Філософська думка*, 2014. №1. С. 97-110.



Олександр Желтобородов, к.іст. наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

КІБЕРСПОРТ У СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПОСТУПІ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

Вступ. Цифровізація світу прискорила поступ цивілізації, у зв'язку з чим спорт як пласт соціокультурного буття отримує нові характеристики, складові в умовах подальшого поглиблення інформатизації соціального середовища. На основі бурхливого розвитку комп'ютерних та мережевих технологій виникає кіберпростір, що виражає собою штучно створену реальність з метою «безмежного» розширення можливостей людини, на що вона не спроможна в соціальній дійсності. Виступаючи у вигляді симулякрів, які імітують соціальну реальність, створюється тим самим реальність віртуальна, яка може бути розглянута як заміщення реальності образами і символами та створення альтернативного соціального простору [1]. Кіберспорт наділений істотними відмінностями від інших спортивних ігор.

Мета дослідження. Особливості субкультури кіберспорту, її норми, цінності, картина світу та соціальні наслідки для цивілізаційного поступу людства.

Методи дослідження. Аналіз кіберспорту базується на єдності філософсько-культурологічного, структурно-функціонального та соціологічного підходів. Кіберспорт виник на перетині кількох ліній розвитку сучасного соціально-гуманітарного знання: теорії субкультурної стратифікації суспільства, ігрової концепції культури, теорії інформаційного суспільства та віртуальних світів.

Результати дослідження та їх обговорення Сучасна людина живе в світі симуляції, в гіперреальності, де симулякри замасковують прояви реальності, поступово стираючи межі між реальним і нереальним. Поширеність і унікальні властивості кіберспорту дозволяють розглядати його як простір програвання сучасної спортивної субкультури. Кіберспорт, як феномен віртуального характеру одночасно існує і не існує; дає творчу невидиму енергію, імпульси системи і організовує її; варіативно змінює положення цілого і не порушує його. Кіберспорт як гра розчинений у бутті і його формах у вигляді онтологічного принципу скрізь і ніде. За своїм екзистенційним призначенням кіберспорт являє собою унікальну, азартну, ризиковану пригоду, в рамках якої людина досягає себе, перевіряє свої можливості, тренує свій творчий хист, адаптується до навколишнього світу, намагаючись його межі. Гра наповнює буття людини змістом, завдяки чому можливий генезис людських якостей. Філософський сенс гри – переживання повноти буття, практика розширення горизонтів буття, породження нових світів. Можна стверджувати, що кіберспорт є новим проектом буття, де людина завжди сама і в той же час не рівнозначна собі, більше себе самої. Можливість такого проектування задає сенс всьому її існуванню, націлюючи на майбутнє. Гра – це зрушення в бутті в сторону набуття людиною нових якостей і ще більшої повноти і цілісності [2]. Віртуалізація не тільки змінила сам феномен гри, а й те, як люди грають. Поява персональних комп'ютерів привела не тільки до трансформації всіх видів ігор, але й до появи нового типу ігор, пов'язаних з появою комп'ютерної віртуальної реальності. Остання стала таким собі простором зі своїми законами, логікою, хронотопом, в якому відбуваються ігрові події. Виходячи з цих положень, можна стверджувати, що віртуальна реальність не просто стала частиною цивілізаційного поступу, але тепер невіддільна від реальності взагалі. Для кіберспорту, як феномену нової віртуальної культури, характерна дистанційність, реальна віддаленість від суб'єкта, ліберальність, дескриптивність, еклектичність, співіснування різних потоків інформації, стилів, напрямків, фрагментарність, мозаїчність вираження, домінування візуального над смисловим, інноваційність та технократичність, розважальний, рекреаційний та ігровий характер. Знання про гру як сферу віртуальності актуалізують такі її якості, як автономність, інтерактивність, дискретність, дистанційність, поняття про ігрові прояви віртуалізації, як яскравої обгортки об'єктивної реальності. Феномен гри в сучасних умовах швидко трансформується в нові форми, властиві інформаційній фазі розвитку цивілізації, агональності, утилітарності, мінливості [3]. Амбівалентність, як одна з ознак кіберспорту у постмодерністському суспільстві набуває неабиякого вираження. Гра здатна об'єднати, міксувати стилі, ролі, маски, сконцентровувати, «склеювати», з'єднувати архаїчні форми гри і new-games. Подвійна сутність гри здатна як зберігати культурні цінності та ідентичність людини в ситуації нестабільності, невизначеності, кризи суспільства, так і руйнувати їх. Звичайно, причина лежить не в самій грі, а в людині, у прояві її суперечливих, сутнісних властивостей у світі цивілізації і культури. Стрімке поширення віртуальних ігор відображає прагнення людини розширити можливості своєї участі



у соціокультурному поступі цивілізації.

Висновки. Гра виступає родовою ознакою людини, в певній мірі стимулює подальші процеси переміщення людини у віртуальний простір. Гра інноваційна, оскільки орієнтує учасників на формування нових, нестандартних ідей і підходів у формі проектування. Кіберспорт надає людині унікальну можливість перенестися в світ ілюзій і марень, зануритись у нереальний світ і мати там значну свободу дій і поведінки.

Список використаної літератури

1. Бейлін М.В., Желтобородов О.М. Спортивна діяльність у суспільстві споживання. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С.132-134.
2. Ібрагімов М.М. Історіографія спорту і фізичного виховання як проекція культурологічних смислів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 107-115.
3. Ібрагімов М.М. Спорт як експлікація «людино(без)мірності» у життєвому процесі. *Практична філософія*. 2013. № 1. С. 229-234.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Петро Іванюк, аспірант
Анастасія Бондар, к.фіз.вих, доцент,
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна,

СВІТОВА ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ГЕЙМЕФІКАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Анотація: У ході дослідження проаналізовано та систематизовано світовий досвід застосування методів геймефікації задля підвищення фізичної активності населення, встановлено, що методи геймефікації підтверджують ефективність їх застосування для різних груп населення у короткостроковій і довгостроковій перспективі.

Ключові слова: геймефікація, мотивація, фізична активність, населення.

Вступ. У сучасному світі стрімко зростає інтерес до новаторських методів підвищення мотивації та ефективності, сфера спорту та фізичної культури не стала винятком. Одним із важливих напрямків в цьому контексті є геймефікація – концепція, що базується на використанні елементів гри для стимулювання участі та досягнення бажаних результатів. Цей підхід відкриває нові можливості для покращення спортивних досягнень та популяризації здорового способу життя серед різних верств населення.

Мета дослідження: визначення переваг використання методів геймефікації для підвищення фізичної активності населення.

Матеріали та методи дослідження. У процесі дослідження були використані аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати та обговорення досліджень. Оксфордський словник наводить наступне визначення поняття геймефікації: «дія або процес перетворення чогось на гру; зокрема, застосування елементів гри (таких як підрахунок очок, змагання з іншими тощо) в інших сферах діяльності, як правило, для заохочення взаємодії з продуктом або послугою» [1].

В сучасному світі набули розповсюдження фітнес-додатки, які спонукають користувачів підвищувати фізичну активність за допомогою геймефікації, що в майбутньому в зв'язку зі зростанням кількості як подібних додатків, так і кількості їх користувачів може підвищити в середньому фізичний стан та здоров'я населення.

Дослідження яке проводилося на групі із 117 студентів коледжу показало, що група досліджуваних, для яких запровадили геймефікацію за допомогою мобільного застосунку для занять фізичними вправами і різними видами рухової активності, продемонстрували кращі результати ніж контрольна група за показниками рівню фізичної активності і фізичної підготовленості наприкінці експерименту [2].

Подібне 15-тижневе дослідження, проведене зі студентами іншого коледжу, також мало позитивні результати щодо підвищення фізичної активності студентів експериментальної групи [3].

Вчені сходяться на думці, що геймефікація підвищує фізичну активність, також поліпшує ставлення до фізичних вправ і задоволення від них [4], а методи геймефікації можуть мати ефект і в довгостроковій перспективі [5, 6].

Мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень [7] зазначає що метод геймефікації є багатообіцяючим для підвищення фізичної активності серед різних груп населення.

Висновки. Проведене дослідження дало можливість визначити, що геймефікація є ефективним методом для підвищення фізичної активності різних груп населення та є перспективною сферою для подальших досліджень задля поліпшення здоров'я населення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні шляхів впровадження методів геймефікації в діяльність вітчизняних фізкультурно-спортивних організацій для підвищення фізичної активності населення.

Список використаної літератури:

1. Oxford English Dictionary. https://www.oed.com/dictionary/gamification_n?tab=meaning_and_use&tl=true#1259512820 [Електронний ресурс] / Oxford English Dictionary
2. Jose Mora-Gonzalez, Isaac J. Pérez-López, Manuel Delgado-Fernández. The “\$in TIME”



Gamification Project: Using a Mobile App to Improve Cardiorespiratory Fitness Levels of College Students. Games For Health Journal. 2020. № 9(1). С. 37–44.

3. A Gamification-Based Intervention Program that Encourages Physical Activity Improves Cardiorespiratory Fitness of College Students: 'The Matrix rEFvolution Program' / Jose Mora-Gonzalez та ін. Int J Environ Res Public Health. 2020. № 17(3). С. 877.

4. Dion Hoe-Lian Goh, Khasfariyati Razikin. Is Gamification Effective in Motivating Exercise?. Lecture Notes in Computer Science book series. volume 9170. 2015.

5. Exploring the use of a gamified intervention for encouraging physical activity in adolescents: a qualitative longitudinal study in Northern Ireland / Rekesh Corepal та ін. BMJ Open. 2018. № 8(4).

6. Marc Ashley Harris. Maintenance of behaviour change following a community-wide gamification based physical activity intervention. Prev Med Rep. 2019. С. 37–40.

7. Evaluating the Effectiveness of Gamification on Physical Activity: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials / Alexandre Mazeas та ін. J Med Internet Res. 2022. 24(1).[/](#)



Любов Карпець д.філос.н, к. філол. наук, професор

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

СПОРТИВНА СЕМАНТИКА У ДІАЛОГОВІЙ ФОРМІ ІНТЕРНЕТУ

Вступ. З розвитком інформаційних технологій і формуванням цифрового простору людству відкрилися небачені раніше можливості й прискорилися темпи розвитку в усіх галузях людської діяльності, зокрема, і у спорті. Збільшення кількості користувачів інтернетом відображається на способі вербально-комп'ютерного спілкування, що дозволяє формувати нову підсистему мови. У середовищі професійної сфери спілкування виділяються окремі сайти, що свідчать про доступність інформації для широкого кола користувачів, відбувається обмін знаннями, враженнями, оцінками, емоціями, що також сприяє зміні традиційних форм комунікації. Популярними стають спортивні сайти, як новітнє явище в соціокультурній реальності. Розвиток інформаційних технологій сприяв появі комп'ютерної підмови, до складу якої входять спеціальні комп'ютерні терміни, професіоналізми, жаргонізми [3], а також трансформовані слова та вирази загальнолітературної мови. Текстовий простір в інтернет-спілкуванні є відображенням певної картини світу, а коли йдеться про реакцію на спортивні події користувачів, ця картина подає уявлення про особливості соціальної групи.

Мета дослідження. Описати способи реалізації спортивної тематики та виявити закономірності її функціонування в системі мовної комунікації інтернет-діалогу з урахуванням семантичних особливостей.

Методи дослідження. Описовий (спостереження за мовними фактами, їхня класифікація, типізація); порівняльний (залучення різних типів текстів, словників); лінгвістичний аналіз тексту; семантико-стилістичний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтернет-діалог на спортивну тематику - новий тип тексту, який має спільні ознаки в типології текстів і є функціонально значущим у широкому комунікаційному мовному просторі [1]. Словниковий запас мови часто дозволяє його носіям включати у процесі комунікації іноді нейтральні компоненти лексичної системи, які асоціативно здатні передати конкретне й образне уявлення про перебіг гри, її учасників і навіть історії формування команд, змагань, ставлення до них фахівців і вболівальників. Ключова лексика набуває ознак термінології або слів, близьких до термінології. Розвиток цього процесу відбувається за кількома напрямками, зокрема, пряме перенесення семантики та її адаптація до нових мовних умов на основі вихідного значення; розвиток одного з відтінків значень на асоціативному рівні (соціальний, психологічний, емоційний, естетичний); актуалізація одного із значень слова. На основі лексикографічного аналізу словникових статей, що відображають стан лексичної підсистеми сучасної мови в її найбільш продуктивній мовній формі, є кілька дериваційних груп, які сформувалися в інформаційному полі спортивної проблематики, що зробило їх доступними для комунікантів. У діалогічному інтернет-тексті та телевізійних репортажах основне навантаження переходить на субстантивні форми дієслова, коли йдеться про обговорення якості гри, сюжету матчу, коли формується семантика динаміки гри, передача, навіс, подача, заміна, перехоплення, розріз, відпал тощо. Функціонально значущими тексту цього ряду є слова: запасний гравець, додатковий час, золотий гол, штрафний удар, основний час, крайній захисник, кутовий удар, нападник, кутовий, штрафний, воротарський, суддівський, тренерський, польовий, запасний (нейтральні); дерев'яний, мертвий (із негативною семантикою). Основна функція цих слів полягає у створенні оцінювальної семантики, часом негативного характеру, що є додатковим способом репрезентації емоцій (голодати, відпал, проткнути, пірнати, розвести). В інтернет-тексті продуктивно використовуються з різним потенціалом окремі дієслова та граматичні форми слів (атака, обгін, удар, оборона, свисток (звук), видалення, передача м'яча, посыл, винесення м'яча, ажур, розріз, перенесення) [2]. Форми цих слів стійкі в лексичній системі мови, часто мають здатність полісемантичного вживання, адекватно сприймаються комунікантами у різних мовних ситуаціях. Синтаксична організація семантики реплік у структурі діалогічного тексту про спорт характеризується поєднанням полілогу та діалогу, груп діалогічних єдностей, які здебільшого складаються зі спрощених конструкцій-речень, що свідчить про перевагу просторічного та розмовно-побутового стилістичного варіанту мови. Класифікаційною ознакою вираження та заміни знаків пунктуації в системі синтаксичних правил можна вважати використання знаків-смайлів.



Висновок. Мовні практики у комунікативному просторі інтернет-користувачів та інтернет-тексти на основі спортивних сюжетів дозволяють окреслити нові тенденції у розвитку системи мови. Звернення до вивчення семантики, структурної організації нових типів текстів спортивної тематики, їх функціональної значущості у системі мовної комунікації пов'язані з подальшою розробкою антропоцентричного напрямку, де йдеться про взаємодію людини та мови стосовно духовної активності, формування свідомості, фізіології розвитку, культури спілкування та моральних цінностей.

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Карпець Л.А. Мовно-культурний простір спортивної діяльності як сфера лінгвістичної праксеології / Social sciences: development prospects in countries of Europe at the beginning of the third millennium: Collective monograph. Riga : Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2018. P.39-57
2. Карпець Л.А. Номінування спортивних явищ як об'єкт українського мовознавства: надбання і перспективи. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2006. № 10. С. 211-213.
3. Карпець Л.А. Український спортивний жаргон: структурно-семантичний аспект: автореф. дис. ...канд.філол. наук:10.02.01. Харків, 2006. 19с



Ніна Коваленко, канд. філол. наук

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

**ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСНОВНИХ ПРИНЦИПІВ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНОЇ
СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ВИШАХ ГАЛУЗИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.**

Вступ. Згідно з найпоширенішим визначенням, соціалізація (від лат. *socialis* – суспільний) – це процес входження індивіда в суспільство, засвоєння та пристосування індивіда до соціально-економічних умов, рольових функцій, соціальних норм, що складаються на різних рівнях життєдіяльності суспільства, до соціальних груп і соціальних організацій, соціальних інститутів, що виступають як середовище життєдіяльності.

Мета дослідження – забезпечення психолого-педагогічної соціалізації студентів у процесі викладання іноземних мов у спортивних закладах вищої освіти.

Методи дослідження – педагогічне спостереження, методичний аналіз навчального процесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Головним об'єктом наших спостережень та наукових досліджень є студенти закладів вищої освіти фізкультурного профілю як особлива соціальна категорія молодих людей. Підготовка студентів у спортивному закладі вищої освіти представляє собою процес вторинної соціалізації після соціалізації у межах спортивної діяльності, яка забезпечує не тільки подальший розвиток особистісних якостей, але й набуття індивідом необхідних для практики професійних знань і навичок, формування професійних, світоглядних і громадських якостей майбутнього фахівця.

Показником успішної соціалізації студентів спортивного ЗВО у іншомовному фаховому просторі є володіння мовними та мовленнєвими навичками на адаптованому рівні, які дозволять студентам долучитись до соціокультурних цінностей країни, мова якої вивчається, в умовах міжкультурної комунікації, та буде сприяти формуванню належної фахової компетенції.

Наш досвід показує, що надзвичайно ефективним є використання на заняттях серії проблемних завдань, які відкривають можливості використання іноземної мови для повсякденного спілкування, а також для забезпечення професійних потреб. Під час створення проблемних ситуацій, викладачеві варто враховувати, щоб завдання відповідали рівню знань та інтелектуальних можливостей студентів, не були стереотипними, відображали реальні ситуації професійної діяльності, подавали проблему під несподіваним кутом зору.

Викладачі нашої кафедри бачать успіх навчання іноземним мовам у спортивних вишах в постійному урахуванні таких факторів, як:

- мотивація,
- наявність цілей,
- внутрішній інтерес [1].

Ці фактори здійснюватимуть процес пізнання та зацікавлення студентами-спортсменами, підвищать темпи та обсяг засвоєння матеріалу, знімуть або зменшать навчальне навантаження. Тому важливо використовувати засоби, які будуть сприяти розвитку пізнавально-дидактичних інтересів здобувачів вищої освіти у вивченні іноземних мов. Такими засобами, на нашу думку, є:

- лінгвокраїнознавчий аспект вивчення мови;
- дидактичний аспект;
- адаптивно-пізнавальний аспект;
- мовно/мовленнєво-структурний аспект;
- фонетичний та граматичний аспект;
- базисно-лексичний аспект.

Викладачі повинні вміти:

1. Поєднувати сучасні методики навчання іноземній мові з класичними методами навчання фонетичних, орфографічних та стилістичних аспектів мови.
2. Використовувати основні види мовленнєвої діяльності (аудіювання, читання, говоріння, письмо) на рівні, адаптованому до рівня мовної компетентності студентської аудиторії.



У спортивному закладі вищої освіти викладач іноземної мови повинен:

- 1) творчо підходити до вирішення методичних завдань;
- 2) методично та грамотно планувати педагогічний процес;
- 3) здійснювати диференційний підхід під час вивчення іноземної мови;
- 4) враховувати психологічні здібності студента-спортсмена;
- 5) творчо аналізувати та оцінювати підручники з іноземної мови вітчизняних та зарубіжних авторів-методистів;
- 6) аналізувати провідний педагогічний досвід;
- 7) здійснювати особистісно орієнтований підхід для в навчання іноземній мові;
- 8) використовувати ефективні прийоми, інтерактивні та аудіовізуальні технології навчання;
- 9) коректно та правильно поєднувати види робіт з мовним матеріалом з метою формування фонетичних, лексичних, граматичних навичок, а також з розвитку основних видів мовленнєвої діяльності;
- 10) послідовно поєднувати навчання та виховання, використовувати поза аудиторні форми роботи;
- 11) використовувати різні форми контролю.

Висновок. Таким чином новітні технології навчання у поєднанні з традиційними методами викладання іноземних мов сприяють розвитку соціалізації студентів, внутрішній мотивації, особистісному зростанню студентів, готують студентів до розв'язання різних завдань у подальшому житті та професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Коваленко Н.Л., Дакаленко О.В. Специфіка психолого-педагогічної складової навчання іноземній мові студентів вишів спортивного спрямування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 2 (122)20. Київ. С.31-34
2. Полещук С.М., Дакаленко О.В. Психологічні компоненти комунікативної методики навчання іноземній мові здобувачів вищої освіти вишів спортивного спрямування. Матеріали XXXI Міжнародної науково-практичної інтернет – конференції « Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії». 2020. Переяслав. С.125-127



Юлія Коваленко, доктор філософії

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

КОНТЕНТ-АНАЛІЗ ЯК МЕТОД ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ НА СТУДЕНТІВ

Вступ. Однією з основних ознак сучасного суспільства є стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій, який дає можливість сучасній людині навчатися, обговорювати проблеми, які турбують, знайомитися та спілкуватися з друзями, а також перенестися в будь-яку країну світу, дізнатися про її культуру та традиції, використовуючи необмежені можливості всесвітньої мережі «Інтернет». Сьогодні інтернет став невід'ємною частиною нашого життя. Проте слід зазначити, що мережа «Інтернет» не тільки впливає на можливість для розвитку здібностей, покращення знань та розширення кола інтересів, але й містить у собі реальні загрози як для дорослих, так і для дітей.

Нарівні з позитивними аспектами, соціальні мережі мають і негативні наслідки – це інтернет-залежність, економія або відсутність часу на живе спілкування. Соціальні мережі відсувають на другий план класичні інститути соціалізації: родину, школу, друзів та домінують у процесі соціалізації особистості й безпосередньо впливають на її ціннісні орієнтації [1, с. 14].

Метою дослідження є виявлення негативних та позитивних сторін інтернет-спілкування засобами контент-аналізу та їх вплив на особистість студентів.

Для досягнення поставленої мети виокремлено такі **завдання**: на основі аналізу літератури з проблеми дослідження визначити вплив інтернет-спілкування студентів засобами контент-аналізу; виявити позитивні й негативні аспекти перебування студентів у мережі «Інтернет»; дослідити вплив інтернет-спілкування студентів засобами контент-аналізу.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: 1) теоретичні – метод системного аналізу соціально-педагогічної літератури, аналіз понятійно-термінологічної системи з метою теоретичного вивчення проблеми впливу інтернет-спілкування студентів засобами контент-аналізу; теоретичне узагальнення, синтез і аналіз з метою розкриття основних особливостей процесу соціалізації молоді та ролі соціальних мереж у цьому процесі; 2) емпіричні – спостереження, анкетування.

Соціальні мережі досить сильно впливають на будь-яку особистість та на процес формування поведінки, а інформація в інтернет-мережі є недостатньо організованою та керованою. Аналіз діяльності в інтернет-мережі дозволяє відобразити її зміст у вигляді структури, яка включає в себе низку взаємопов'язаних компонентів: комунікаційний, ціннісний, пізнавальний та поведінковий [2, с.230].

Контент-аналіз – це формалізований метод вивчення текстової та графічної інформації з метою змістовної інтерпретації виявлених числових закономірностей, який характеризується ступенем вираженості та систематичністю. Зміст методу полягає в кількісному й якісному аналізі різних текстових джерел, що дозволяє вивчати продукти людської діяльності. Джерелами для аналізу можуть бути листи, автобіографії, щоденники, фотографії, відеозаписи, або, наприклад, статті, тексти книг тощо.

До основних процедур контент-аналізу належать: 1. Виявлення семантичних одиниць контент-аналізу, якими можуть бути: (а) поняття, які виражені в окремих термінах; б) теми, виражені цілими смисловими абзацами, частинами текстів, статей; в) імена, прізвища людей; г) події, факти тощо; д) зміст звернень до потенційного адресата. 2. Виділення облікових одиниць, які можуть бути: (а) фізична довжина текстів; б) площа тексту, заповнена смисловими одиницями; в) кількість рядків, абзаців, символів, стовпчиків тексту; г) тривалість трансляції по радіо або телебаченню; д) кінозйомка під час аудіо- та відеозапису; е) кількість малюнків з певним змістом, сюжет тощо.

У більшості зарубіжних досліджень, які здійснюються переважно на матеріалі англійської мови, проблеми атрибуції тексту й діагностики людини з мовленнєвих творів вивчаються на великому корпусному матеріалі – зразках природної письмової мови, в тому числі текстів інтернет-спілкування, які аналізуються за допомогою різних програмних засобів (морфологічних і синтаксичних аналізаторів, програм для обчислення лексичного різноманіття тексту та ін.).

Програма Linguistic Inquiry and Word Count обчислює в тексті частки слів деяких частин мови (займенники, прислівники, прийменники, сполучники), слова довжиною понад шість букв, частоту розді-



лових знаків, пропорцію в тексті слів певних лексико-семантичних категорій (слів, що позначають позитивні та негативні емоції, сприйняття, пізнавальні процеси тощо). [3, с. 107].

Слова, які ми використовуємо в повсякденному житті, і специфіка побудови тексту відображають нашу індивідуальність. Інакше кажучи, текст як продукт мовленнєвої діяльності несе в собі відомості про індивідуальні особливості особистості автора, які можна виявити за допомогою аналізу, спрямованого на взаємозв'язок між мовними одиницями, точніше, особливості їх вживання, психологічні особливості особистості.

Висновки. Здійснене дослідження дозволяє зробити висновок, що вплив соціальних мереж на особистісний розвиток унаслідок дії інтернет-простору не може бути однозначно кваліфікований як позитивне чи негативне явище. Соціальні мережі є не тільки потужним агентом вторинної соціалізації, але й виграють конкуренцію у соціальних інститутів, які реалізують первинну соціалізацію, тому що цьому сприяє динаміка сучасного життя. Отже, соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти їхнього використання.

Саме тому велике значення має профілактика інтернет-залежності, яка пов'язана з виявленням та виправленням негативних факторів, що зумовлюють відхилення в психічному і соціальному розвитку молоді, що є пріоритетною **перспективою нашого подальшого дослідження у цьому напрямку.**

Список використаної літератури

1. Глуценко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет-аддиктивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей*. 2008. *Частина I*. 547с.
2. *Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків*. 31с. URL: <https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/041cf057f5dfb5204385e35b82eed715.pdf>
3. Літвінова Т.А., Літвінова О.А. Вивчення впливу гендерно-психологічних особливостей автора на кількісні параметри його тексту за допомогою програми Linguistic Inquiry and Word Count. *Науковий діалог*. 2015. № 12 (48). С. 101—109.

**Анатолій Лозовий, євроексперт EQF 8***Українська академія Будо та спортивних єдиноборств,
Суми, Україна*

РЕФОРМУВАННЯ СПОРТУ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ І ПРОПОЗИЦІЇ

Вступ Задача реформування сфери фізичної культури і спорту з метою приведення її до вимог та реалій ЄС постала перед Україною вже в перші роки незалежності, але лишається далекою до вирішення і в наш час. Пошуку шляхів реформування галузі присвячений ряд досліджень Української академії Будо та спортивних єдиноборств, філії Європейської навчально-сертифікаційної академії EurEthICS ETSIA.

Мета дослідження. Ціль цієї роботи – привернути увагу до гальмування реформ в галузі та ініціювати більш глибокі дослідження факторів, що його спричиняють. Мета дослідження - 1. Загальний аналіз причини уповільнення реформ в спорті; 2. Визначення рудиментів радянської парадигми фізичної культури і спорту, несумісних з сучасним європейським підходом.

Методи дослідження. В дослідженні було використано вивчення та контент-аналіз офіційних матеріалів регламентуючих діяльність спортивної галузі; пропозиції ініціативних груп; узагальнення поглядів на реформи діючих фахівців, як українських, так і зарубіжних; власне бачення шляхів реформи у вигляді звернень громадських організацій до центральних органів влади.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показало, що головною перепорою для реформування є збереження в спорті системи поглядів, притаманних радянській парадигмі управління. Тоді існувала негласна угода: спорт знаходився на повному утриманні держави, за що держава концентрувала в своїх руках повний контроль, управління і право регулятивного впливу на стратегію розвитку спорту, організацію, розподіл фінансування і навіть на деякі суто спортивні питання. Відповідно, в цій схемі інтереси держави були пріоритетними. В наш час радянська парадигма зруйнована тільки частково: держава відмовилася від повного утримання всього спорту, не гарантує забезпечення спортивної діяльності всіх його учасників, однак при цьому намагається зберегти регулятивний вплив на тому ж рівні, що й при радянській системі. Програми реформування, в основному ініційовані державою, реалізуються державними чиновниками, яким більш зрозуміла і вигідна стара модель управління [4]. Тому більшість змін не виходить за рамки старої структури відносин і, по суті, є пошуком раціоналізації способів перерозподілу державних коштів під жорстким адмініструванням держави. Ініціативи «знизу» від громадських організацій враховуються недостатньо для якихось кардинальних змін [1, 2].

В той час, як сучасний європейський підхід пропонує конкретні шляхи реформування галузі: - формування системи відносин, що мотивують інститути громадянського суспільства до активної рівноправної участі в спільній з державою діяльності з фізичної культури і спорту; - послаблення регулятивного тиску держави, ліквідація всіх невинуватених штучних перешкод здійсненню громадськими об'єднаннями діяльності в сфері фізичної культури і спорту та вільному отриманню громадянами фізкультурно-спортивних послуг у відповідності з їх бажаннями та можливостями; - делегування широких повноважень з розвитку в Україні видів спорту громадським об'єднанням фізкультурно-спортивного спрямування.

В роботі були визначені елементи практичної діяльності в українському спорті, які можна віднести до рудиментів радянської системи, які відсутні в європейській моделі спорту, як неприйнятні і такі, що обмежують вільний розвиток спорту: 1. Визнання видів спорту в Україні: як сам факт його необхідності, так і практичний порядок визнання протирічать демократичному принципу «дозволено все, що не заборонено»; 2. Єдиний спортивній класифікації, яка широко використовується як показник компетентності спортсмена в Європі відповідають більш інформативні кваліфікаційні рамки EQF [3]; 3. Система ДЮСШ, пріоритетна в Україні, в Європі поступається клубній системі, більш гнучкій і відповідній вимогам юнацького спорту.

Висновки. 1. Для успішних реформ в українському спорті потрібно в першу чергу відмовитися від радянської парадигми відносин з надмірним регулятивним тиском держави; 2. Відмова або заміна застарілих елементів, яку можливо здійснити вже зараз, дасть видимий ефект за дуже короткий час і без значних фінансових витрат.

Більш глибокі дослідження в окремих аспектах проблеми реформування вже проводяться, і їх



результати скоро будуть оприлюднені.

Список використаної літератури

1. Качуровский Д. Наша задача в реформе спорта – выстроить структуру и поставить все на свои места [Електронний ресурс] // Режим доступу <https://interfax.com.ua/news/interview/228929.html>
2. Ларін О. Кто наважиться выдалить радянську пухлину із системи спорту України? [Електронний ресурс] // Режим доступу <https://interfax.com.ua/news/blog/922443.html>
3. Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 11К (119). – С. 71–75.
4. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [Електронний ресурс] // Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF/print>



Олексій Лях-Породько, к.фіз.вих, доцент

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Київ, Україна

ПЕТРО Й ТАРАС ФРАНКИ У ХАРКОВІ: ЖИТТЯ, ПРАЦЯ, СПОРТ

Вступ. Петро й Тарас Франки мають у своєму життєвому досвіді період, пов'язаний із Харковом. Вони у цьому місті жили, працювали, творчо розвивались, науково зростали і бачили комуністичне пекло із середини (але чомусь долучились до нього). Їх шляхи до Харкова різняться. Петро приїхав до міста на запрошення працювати. Тарас же потрапив із військового полону. Про спортивні традиції у родині Франків є окремі розвідки [1]. Однак бракує досліджень їх харківського періоду, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Мета дослідження – здійснити аналіз та виявити особливості перебування Петра й Тараса Франків у Харкові.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та першоджерел, описовий метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Спогади Тараса Франка про тіловиховання та спорт в Україні, окупованій СРСР на початку 1920-х років є напевно унікальні. Вони є ще більш цінними, бо він переповідав їх з власного досвіду, перебуваючи у Харкові упродовж 1920-1922 років.

Спогади - це стаття Тараса Франка, яка мала назву «Руханкова справа на Вел. Україні» [2]. Насправді Тарас Франко розповідав про руханку і спорт у Харкові, хоча назвав свою публікацію масштабно Великою Україною. Головний меседж Тараса Франка, що руханка і спорт на Великій Україні у ці роки розвинені погано. Він з цього й розпочинає статтю. Знову процитую: «Руханкова справа на Вел. Україні знаходиться тепер у великій занепаді... Її сама ідея руханки досі ще не поширена на Вел. Україні. Громадянство ставиться до неї в найкращім разі байдужо, не розуміє колосального виховуючого й національного значіння гімнастики» [2, с. 7].

І ось тут я хочу дещо спростувати думку автора. Обґрунтую свій намір прикладами, щоб не бути голослівним. Отже, чи все було так «гірко» з тіловихованням і спортом у Великій Україні, чи то пак у Харкові тих років?

1. У Харкові у 1919 році був створений Харківський Олімпійський Комітет.
2. У 1920 році у тому ж Харкові був утворений Всеукраїнський Олімпійський Комітет.
3. У 1921 році у Харкові відбулась Всеукраїнська Олімпіада.

Це лише три приклади. На мою думку вони найбільш масштабні не лише у межах Харкова, а й України в цілому. Припускаю, що Тарас Франко не міг не знати про ці події, які відбувалися саме у Харкові.

Як відомо, брат Тараса Франка, Петро також мав досвід перебування у Харкові у 1930-х роках. Водночас зазначу, що й Петро Франко - знаний спортсмен, пристрасний руховик й олімпійський подвизник.

Петро Франко у своїх спогадах намагався не згадувати всіх тих жахів, які йому довелося побачити у час страшного голодомору, геноциду українського народу комуністичними загарбниками. Разом з тим, він й не згадував і про стан спорту чи пак у Харкові, чи в Україні. Тут я для прикладу наведу лише один факт. У 1930 році у Харкові був створений Державний інститут фізичної культури України (нині Національний університет фізичного виховання і спорту України у Києві). Отже, у часі перебування Петра Франка у Харкові діяв спеціалізований спортивний заклад вищої освіти, а окрім цього проводились різні фізкультурно-спортивні заходи й змагання.

Водночас чимало цікавого про побут Петра Франка у Харкові можна дізнатися з листа Степана Гайдучка [3]. Він пише про лещетарські змагання у Львові, про Івана Франка й звертається з проханням дістати лещата, про які писав Володимир Блях. Тож я припускаю, що Петро Франко й Володимир Блях були знайомі й спілкувалися на спортові теми, бо це ж їх єднало.

Висновок. Різними шляхами й у різний час потрапили до Харкова Петро й Тарас Франки. Вони перебували у Харкові деякий час, але не тривалий. Бо напевно не могли витримати жахів комуністичного режиму. Водночас вони несли й пропагували українські традиції й у спорті зокрема.

У подальших дослідженнях ми плануємо більш детально проаналізувати життя й працю Петра й Тараса Франків під час їх перебування у Великій Україні, зокрема у Харкові.



Список використаної літератури

1. Лях-Породько О.О. Феномен спортсця Івана Франка у спогадах нащадків. Альманах «Франкіана»: матеріали Науково-практичної конференції «Іван Франко у XXI ст.: виклики та перспективи», Київ, 25 травня 2021 року. С. 45-50.
2. Франко Тарас. Руханкова справа на Вел. Україні. Діло. 1922. Ч. 130, 1922. С. 7.
3. Blueboy. Лист у Харків. Діло. 1934. Ч. 23, 25. С. 4.



Олена Орленко к. і. наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ФЕНОМЕН СПОРТУ У НОВІТНІЙ СОЦІАЛЬНІЙ РЕАЛЬНОСТІ

Вступ. Сучасний спорт є ареною розв'язання протиріч глобального та локального (національного) вимірів, у ньому рельєфно представлені тенденції комерціалізації, що актуалізує філософські розвідки щодо поточного стану та перспектив спорту в новітній соціальній реальності. Вплив чинників соціально політичного характеру на функціонування спорту відбувається відповідно до запитів сучасного суспільства, що потребує вивчення і узагальнення їх позитивного та негативного впливу, з подальшим визначенням і прогнозуванням його наслідків.

Мета дослідження окреслити філософські проблеми розвитку спорту у новітній соціальній реальності

Методи дослідження. За допомогою порівняльного методу проведено ретроспективний аналіз філософського осмислення феномену спорту, як особливості практики духовно-тілесного удосконалення особистості.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт в новітній соціальній реальності цифрових інформаційних технологій має цивілізаційні, соціально-культурні трансформації, які включаються в загальну систему міжнародної взаємодії, комунікативно-інформаційного обміну. Спорт, в еру високих технологій вписаний в систему «масової культури» сучасності, потребує нових соціально-філософських обґрунтувань з гуманістичною спрямованістю до «антропологічної досконалості» в умовах технологізації соціального буття [2]. Сучасний образ людини, її вигляд і манери поведінки, сформовані у процесі соціалізації та виховання, формуються й підтримуються завдяки систематичним тренуванням і зусиллям – людина успішна, моложава, симпатична та спортивна [1, с. 141]. Поряд із увагою до стилю одягу, дієти, косметично-оздоровлюючих процедур, фізична культура і спорт стають визначальними у формуванні сучасного образу людини. Здоровий дух, самодисципліна та воля до дії – такі характеристики успішної людини сучасності – і всі вони можуть бути досягнуті завдяки регулярним заняттям фізичною культурою, або окремим видом спорту. Значна частина людей у новітній соціальній реальності прагнуть бути успішними і намагаються відповідати сучасним критеріям успішності. Крім того, слід зазначити, що спорт у своїх історичних проявах завжди демонстрував власний міжнародний, глобальний статус. Цю тезу підтверджує низка фактів: інституалізація міжнародного олімпійського руху на початку XX ст.; нова арена міжнародного суперництва; дух єдності на засадах вірності спортивним ідеалам незалежно від віросповідання, кольору шкіри тощо. У новітній соціальній реальності планетарний масштаб спорту підтверджує міжнародний спортивний, олімпійський рух, який об'єднує суб'єктів, де зосереджується значний гуманістичний, соціально-культурний потенціал спорту, також запобігання можливостям його використання в антигуманних цілях [1]. Існує потреба формулювання оновленої концепції олімпійського руху, яка б враховувала всі тенденції глобального розвитку цифрової цивілізації: є підстави ставити питання про «нову філософію олімпізму» і про роль спорту в сучасному світі в цілому, тим більше, що соціокультурна ідея філософії спорту акцентує увагу на ослабленні гуманістичної орієнтації олімпійського руху, відмові від раніше проголошених цінностей [3].

Слід підкреслити здатність спорту істотно полегшувати встановлення контактів між різними націями і народами, його безмежні комунікативні можливості: спорт легко долає так звані мовні бар'єри, він є зрозумілим всім, і тому здатний покращити взаєморозуміння, співробітництво між народами, незалежно від раси, національності й віросповідання, ідеологічних поглядів; основою спортивних змагань є загальнолюдські моральні правила і норми, незважаючи на складні і неоднозначні геополітичні обставини сучасності.

Висновок. У новітній соціальній реальності спорт набуває дедалі більших ознак візуального чи комунікаційного товару. Він стає сферою обігу значних коштів, спостерігається зростання гонорарів ледь не у геометричній прогресії згідно з контрактами професійних спортсменів і тренерів. Спорт – яскрава модель мирного змагання, яка протистоїть військовим зіткненням; спорт припускає спілкування між спортсменами, фахівцями у сфері спорту, між уболівальниками під час змагань, в ході яких вони можуть ближче познайомитися один з одним, з культурою, історією, традиціями і звичаями різних країн і народів.



Список використаної літератури

1. Бугуйчук В. В., Макешина Ю. В. Спорт і особа в сучасній культурі України (теоретичний аспект). *Гуманітарний журнал*. 2009. № 3-4. С.113-118.
2. Beilin M.V., Orlenko O.M. Human opportunities in the technological world. // *International scientific conference «Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities»*: Conference proceedings, February 22th, Vytautas Magnus University. Kaunas: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. P.8-11.
3. Morgan William J. The Philosophy of Sport: A Historical and Conceptual Overview and a Conjecture Regarding Its Future // Jay Coakley and Eric Dunning (eds.) *Handbook of Sports Studies*. London : Sage, 2006. URL : <http://magazines.russ.ru/logos/2006/3/mo9.html>.

**Ніна Петрусенко***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ДЕЯКІ ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У
СПОРТИВНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Вступ. Самостійна робота є особливим видом навчальної діяльності, яка спрямована на творчий підхід студентів до здобуття знань. Основними функціями самостійної роботи під час навчання іноземної мови є пізнавальна, навчальна та виховна.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості проведення самостійної роботи на заняттях з іноземної мови.

Методи дослідження. Дослідження здійснювалося на матеріалі навчальних посібників, підручників з англійської мови для студентів спортивних спеціальностей, спеціалізованих спортивних словників, інтернет-ресурсів за допомогою методу аналізу літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Самостійна робота включає систему завдань, що передбачають як семантизацію, так і активацію в мові загальнонаукової і термінологічної лексики. Студент повинен зрозуміти запропоновані цілі, сформувати їх самостійно та утримувати в пам'яті до моменту їх реалізації. Формування навичок та умінь самостійної роботи здійснюється в аудиторії під час фронтального, групового, парного та індивідуального режимів роботи.

Для навчання іноземної мови у спортивному закладі вищої освіти з урахуванням сучасних вимог найбільш прийнятними є комбіновані програми, призначені для відпрацювання різних аспектів мови, наприклад, аудіювання та закріплення нової лексики. Як правило, на самостійну роботу студентів відводиться матеріал, який може бути опрацьований студентом за допомогою підручника, посібника, довідкової літератури тощо.

Однією із форм навчання іноземної мови є позааудиторне читання. Суть позааудиторного читання полягає у самостійному доборі тексту за спеціальністю (гімнастика, важка атлетика, футбол, плавання тощо) та подальшому його вивченні. Студент повинен зробити переклад тексту, виписати незнайомі лексичні одиниці у свої робочі словнички, а також скласти анотацію прочитаного тексту. Викладач надає допомогу в ознайомленні студентів із наявними джерелами (словниками, довідниками, інтернет-ресурсами тощо), які є необхідним елементом під час самостійної підготовки тексту. Проблема з підбором матеріалу для читання полягає у виборі серед низки літератури матеріалів на актуальні та цікаві для студента теми. Викладач визначає обсяг читання, лексичний матеріал для запам'ятовування, граматичні структури для повторення, терміни подання тощо.

Опитування позааудиторного читання має включати перевірку перекладу тексту відбірним методом (кілька коротких уривків із різних частин тексту), а також уміння викласти його основні думки.

Під час організації самостійної позааудиторної роботи система вправ має функціонувати як самоконтроль, що здійснюється з допомогою тестових завдань, якими учні перевіряють правильність розуміння тексту.

Важливе місце в організації самостійної роботи студентів спортивного закладу вищої освіти належить творчим завданням. Так, студенти готують доповіді та презентації (теми «My future speciality», «My training», «My favourite athlete», «Women and Sport»), складають термінологічні словнички за своєю спеціальністю. Ці види завдань реалізуються в процесі роботи з різноманітними навчальними аудіо- та друкованими матеріалами, у тому числі з літературою за спеціальністю.

Висновки. Під час організації самостійної роботи активізується пізнавальна діяльність студентів, а виконання творчих завдань значно підвищує мотивацію до навчання. Студенти стають активними учасниками навчального процесу, а викладач виконує функцію консультанта, забезпечуючи постійний моніторинг процесу самостійної роботи кожного студента та його коригування за необхідності. Варто зазначити, що за будь-якої моделі дистанційного навчання інтеграція отримання нової інформації, самостійно відібраної з різних ресурсів, має відбуватися з вивченням навчального матеріалу, спеціально розробленого для цього курсу. Ефективність будь-якого виду онлайн-навчання залежить від організації та методичної якості використаних матеріалів, а також від майстерності викладачів, які беруть участь у цьому процесі.



Список використаної літератури

1. Degtiarova, K.O., Karas, A.V., Petrusenko, N.Yu. (2022). Organisation of independent work of students in nonlinguistic higher education institutions when learning a foreign language on the example of the Moodle educational platform. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology", 8(2), 53-60.
2. Kashchuk, M.N. (2020). Distance learning of foreign language in non-language institutions of higher education. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs of the Ministry of Foreign Affairs of Ukraine.
3. Shevchenko, S.P., & Kryvonos, I.A. (2019). Independent working in non-language institution of higher education while learning a foreign language. Problems of Education, 93(1), 58-74.



Галина Підвисоцька, викладач

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

DISTANCE LEARNING OF A FOREIGN LANGUAGE IN A NON-LANGUAGE UNIVERSITY

The development of new information technologies has had an impact on education. Modern Internet technologies create optimal conditions for distance learning. The advantage of this type of learning activity is that a student can work and consult with a teacher at his or her convenience in the library, at home, or in a computer classroom. It is worth attending open seminars where active communication is conducted in certain specific disciplines.

Communication is the main factor in distance learning. This can be done through e-mail, mailing lists, and teleconferences. Direct (online) access to learning material, which is offered in the form of texts, graphics, video clips, tests, etc., also contributes to better learning.

The concept of distance learning is based on three components: open learning, computer-based learning, and active communication with the teacher and students using modern telecommunications.

The distinctive features of distance learning are the flexibility and modularity of educational information, cost-effectiveness of learning aimed at developing quality control of education, a new role of the teacher, and the use of information technologies and tools.

When it comes to distance learning of a foreign language, one should focus primarily on the learning objective. In accordance with the guidelines on the leading role of the active approach to learning foreign languages, speech practice should be provided to every student.

Distance learning allows you to devote as much time as you need to complete all the tasks, taking into account the individual pace of the student, their level of familiarity with the topic, skills and abilities. The student should be passionate about learning.

Learning foreign languages requires communication not only with the teacher but also with other students. Such communication should take place through cooperation in various types of cognitive and creative activities.

Control over the performance of tasks, mastery of the material, and the ability to apply it in certain situations should be systematic, based on both immediate feedback and remote in time.

Thus, distance learning in foreign languages should be based on the independent practice of each student in the type of language activity he or she is engaged in.

The student's activity should be supervised by an experienced teacher, i.e. it should be interactive. Learning activities should be structured in such a way that the teacher can systematically monitor, correct, control and evaluate students' activities throughout the course.

Distance learning has certain disadvantages, including: lack of a clear mechanism for identifying students; "theorizing" of learning, reducing the learning process to mechanistic techniques and methods"; the need for substantial funding at the initial stage of implementation, etc.

Nevertheless, the advantages of distance learning are as follows:

- relevance - the possibility of introducing the latest pedagogical, psychological, methodological developments;
- Convenience - the possibility of studying at a convenient time, in a certain place, obtaining education without interrupting the main job, no time limits for learning the material;
- cost-effectiveness - the method of teaching is cheaper than traditional ones due to the efficient use of classrooms, easier adjustment of electronic learning materials and multi-access to them;
- the possibility of simultaneous use of a large amount of educational information by any number of students (trainees);
- interactivity - active communication between students (trainees) of the group and the teacher, which significantly increases motivation to learn and improves learning;
- more opportunities to control the quality of learning, which include discussions, chats, the use of self-control, and the absence of psychological barriers;
- no geographical boundaries for education.



Distance education is characterized by [1]: flexibility, modularity, parallelism, large audience, cost-effectiveness, technology, sociality, internationality, positive impact on the student, new role of the teacher, and quality.

The purpose of the discipline "Foreign Language" is to develop the ability to intercultural communication, which has a professional orientation and is realized through the formation of intercultural communicative competence. The latter, in its turn, is defined as a level of proficiency in speech, language, socio-cultural and professional subject knowledge, skills and abilities in native and foreign languages that allows communicatively acceptable intercultural communication [2].

Control in distance learning of foreign languages can be carried out in the form of tests, control translation and oral communication with the teacher. Moreover, in the case of a test, the answers are checked and evaluated automatically by the distance learning system.

List of references:

1. The concept of development of distance education in Ukraine [Electronic resource]: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.
2. Oliynyk O.V. Innovative technologies of distance learning of a foreign language for students of non-language universities / O.V. Oliynyk // Linguistic studies: collection of scientific works of H.S. Skovoroda KNPV - 2014. - Issue 38. - P. 238-246.



Віра Приходько к. філол. наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Вступ. Загальновідомо, що у сучасному світі спорт є одним із найпопулярніших видів діяльності, котрий презентується ще й через спеціальну термінологію. Особливості творення 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 термінологічні словники.

Метою роботи є визначення закономірностей становлення та формування спортивної термінології в українській мові, встановлення причин та функціонування як складника лексики спортсмена, а також визначення основних способів творення відповідної термінології.

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, с. 3]. Є низка ознак, які визначають суть терміна як мовної одиниці. Структура спортивної термінології створюється упродовж багатьох років і має певні стандарти.

Деякі дослідники пропонують розділяти спортивні терміни на три групи: загальноживані слова, що отримали спеціальне значення у контексті спортивних заходів; загальноспортивні терміни, які існують у терміносистемах двох або більше видів спорту і мають спеціальне значення, істотно відмінне від загальноживаних, 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 спортивних назв закладено у 20-х-30-х роках ХХ століття. Зокрема, з'являються 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, *сковзан-ня*, *плавання*, *ігри у волейбол*, *гімнастика*. Як показує досвід більшість цих номенів не прижилися. Наступний «термінологічний вибух» розпочався в 90-х роках ХХ століття з набуттям українською мовою державного статусу та потребами молодшої держави у створенні цілої низки різних словників із фізичної культури і спорту. Але й тут щодо творення спортивних номенів немовби з'являється дилема: питоме і чуже, інтернаціональне й національне. Наразі, як бачиться, поширеним є шлях формування спортивної термінології через запозичення 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, пауерліфтинг, 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.

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



ся створенню нових термінів, які виникають у зв'язку зі змінами у спортивних дисциплінах та технологіях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. 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., Палей 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.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Салтан Наталія, к. і. наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ХАРКОВА В РОКИ НІМЕЦЬКОЇ ОКУПАЦІЇ, 1941–1943 рр.

Вступ. Фізична культура і спорт як у мирний, так і у воєнний період є важливим чинником консолідації та мобілізації суспільства. Значною мірою сприяти цьому покликані вищі навчальні заклади, які формують у молодого покоління відповідний рівень знань, вмінь та навичок, що має сприяти їх кращій соціалізації та адаптації у повсякденному житті. У роботі розглядається специфіка існування інституту фізичної культури в роки німецької окупації Харкова. Авторка дійшла висновку, що інститут фізкультури (так само як і фізична культура і спорт) у піднімецькому Харкові все ж існували у зародковому стані, а їх функціональні можливості, носили фрагментарний, епізодичний характер.

Метою дослідження є спроба з'ясувати особливості існування інституту фізкультури Харкова в роки нацистської окупації міста 1941–1943 рр. Завданням дослідження є аналіз динаміки існування та функціонування вищезазначеного навчального закладу у піднімецькій Україні.

В процесі дослідження авторка використовувала низку першоджерел, зокрема: архівні документи Державного архіву Харківської області (ДАХО), матеріали періодичної преси тієї доби (зокрема, номери газети «Нова Україна») та праці дослідників, які вивчали процес існування фізичної культури і спорту в Україні та Харкові в роки німецько-радянської війни [1–5].

Було використано низку **методів дослідження** серед яких: історичний, хронологічний, довідково-статистичний.

Результати дослідження та їх обговорення. Не зважаючи на декларативний характер заяв ідеологів Третього Райху і бажання чиновників освітнього відділу ХМУ та особисто його голови – Петра Дриги, відновити навчальний процес в Інституті фізкультури так і не вдалося [1–2]. Протягом усього періоду окупації вказаний ВНЗ перебував на стадії консервації та залишковому фінансуванні. І це цілком зрозуміло, адже радянський ДІФКУ (на відміну від політехнічного та сільгоспінституту) не входив до переліку ВИШів, які складали освітнє поле окупованого Харкова. На нашу думку, в цьому проявилась політика подвійних стандартів щодо неарійських жителів окупованих територій. З одного боку нацистська влада заявляла про відродження духовних надбань українського народу, з іншого – не вважала за потрібне робити витривалих східних рабів загартованими, фізично розвинутими і досконалими. Водночас на відродження усіх харківських ВИШів ані у німців, ані в українських колаборантів/лоялістів не вистачало потрібних ресурсів. А це, в поєднанні з періодичним пересуванням фронту впродовж 1942–1943 рр. та специфікою управління Прифронтової зони, робило дану проблему абсолютно недоцільною.

Отже, поряд з евакуаційним періодом історії Харківського інституту фізкультури, існував і окупаційний етап буття цього ВНЗ. Інститут фізичної культури, як і уся фізкультурно-спортивна царина Харкова, в роки німецької окупації пройшли через два етапи: консерваційний і проектно-директивний [5]. Попри бажання та ідеї щодо можливого відкриття усіх харківських ВИШів, в тому числі та колишнього ДІФКУ, німецька окупаційна адміністрація не дала на це дозволу. В окупованому німцями Харкові 1942/1943 навчальний рік розпочали лише два з довоєнних ВНЗ колишньої першої столиці УСРР/УРСР: Політехнічний інститут та Сільськогосподарський інститут Лівобережної України, що мали готувати кадри для промисловості та сільського господарства. Відсутність адміністративних дозволів, необхідних кадрів, належного фінансування, матеріальної бази, брак часу, інші об'єктивні труднощі, унеможливили набір студентів та початок навчального процесу до Інституту фізкультури у 1942/1943 навчальному році, який з перервами розпочали й завершили школи та два вищезазначені ВИШі окупованого Харкова.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Потребують подальшого вивчення фонди та матеріали справ центральних державних архівів України та Галузевого державного архіву СБУ у Харківській області, які дозволять розширити уяву по даній науковій проблемі.

Список використаної літератури.

1. Гінда В. В. Культура, освіта і спорт під час окупації. Україна в другій світовій війні: погляд з XXI ст.: іст. *написи*: у 2 кн. Нац. акад. наук України, Ін-т історії України. К.: Наукова думка, 2010. Кн. 1. С. 697–732.



XXIII Міжнародна науково-практична конференція

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік

2. Державний архів Харківської області (ДАХО). Р-2982. Оп. 4. Спр. 246.
3. Куліш В. Спорт. Нова Україна. 1942. 8 трав.
4. Олександрів О. На спортивних майданах. Нова Україна. 1942. 7 трав.
5. Салтан О. М. Фізична культура і спорт в окупованому Харкові (1941–1943 рр.). Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Х.: ХДАФК, 2018. С. 198–206.



Салтан Олександр, к. і. наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

«ПОРЯДОК ДНЯ» І «ПОСТІЙ ДНЯ» ВОЯКІВ УКРАЇНСЬКОЇ ПОВСТАНСЬКОЇ АРМІЇ, ЯК ДЖЕРЕЛО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОГО ВИШКОЛУ БОРЦІВ ЗА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ

Вступ. Боротьба Української повстанської армії тривала майже 20 років. Впродовж цього періоду українські повстанці протистояли найсильнішим арміям того часу. Динаміка боротьби потребувала неабияких військово-фізичних якостей, формуванню яких сприяв щоденний вишкіл рядових і старшин УПА. Значною мірою цьому сприяв чітко регламентований і відпрацьований порядок дій, що декларував так званий «порядок дня» і «постій дня» послуговуючись культивуванню відповідного рівня психофізичної підготовки борців за незалежність України. У роботі розглядаються складові так званого «порядку дня» вояків Української повстанської армії, який став настановою щоденного життєвого ритму борців за незалежність України в роки Другої світової війни. Автор дійшов висновку, що даний документ, сформований під впливом сокільсько-січових традицій західноукраїнської молоді початку ХХ ст., виступає в ролі алгоритму регулярних дій, в основі яких лежать чинники воєнно-спортивного та духовно-патріотичного виховання українських воїнів, прагнули відновити суверенну українську державу.

Метою дослідження є спроба з'ясувати особливості регламенту психофізичної підготовки вояків Української повстанської армії. Завданням дослідження є аналіз складових елементів «порядку дня» і «постою дня», інформаційне декодування яких формує уявлення про життєві цикли солдатів і старшин УПА в контексті підтримання бойових якостей борців за волю України в роки Другої світової війни.

В процесі дослідження автор використав архівні документи Центрального державного архіву громадських об'єднань України (ЦДАГОУ), а також праці фахівців, які вивчали процес військово-спортивного вишколу воїнів УПА на різних етапах боротьби за незалежність [1– 6].

Автор використав низку **методів дослідження** серед яких: історичний, довідково-статистичний, метод аналізу і синтезу тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. Слід зазначити, що «порядок дня» (щоденний регламент) і «порядок денний» (постоевий регламент) базувався на сокільсько-січових традиціях галичан, статутних положеннях австро-угорської армії та українського січового стрілецтва. Аналізуючи зміст добового регламенту упівцв, можна виділити низку елементів: фізіологічний (вмивання, триразове харчування); військово-фізичний (руханка, вправи в порядку, польові вправи, чищення зброї); духовно-ідеологічний (одно-, або дворазова молитва, спів, політичні заняття) тощо.

Ці дві програми щоденних дій в цілому були схожі між собою, втім містили деякі відмінності, що пояснюється специфікою, пов'язаною з переміною місця перебування, або постійністю дислокації підрозділу.

Так «порядок дня» передбачав вільні години з 20.00 до 22.00, після чого починався відбій. Своєю чергою, «порядком денним» вільні години не передбачались, а після вечірньої молитви о 21:00 починався відбій, тому на сон відводилось не 8 (як за «порядком дня»), а 9 годин.

Таким чином кожен день вояків УПА впродовж більшої частини доби (окрім ночі) був суворо регламентований. Відповідно до пори і конкретних обставин регламентні настанови ділилися на: «порядок дня» і «постій дня».

Загалом вояки УПА виконували низку дій декларованих добовим часом, що сприяло підтримання фізичного і психічного духу воїна в належному стані.

Саме це і було основою вишколу українських повстанців, формувало дисциплінованість, готовність до боротьби за щасливе майбутнє своєї нації.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Безперечно «порядок дня» і «постій дня» як історичні документи не дають комплексного уявлення про складне і непередбачуване життя вояків УПА. Для максимально об'єктивного вивчення цієї наукової проблеми варто аналізувати більший масив документів, що містяться у вітчизняних архівах, матеріали слідчих справ архівів СБУ, спогади учасників повстанського руху тощо. Їх опрацювання, системний аналіз дозволить відновити максимально об'єктивну картину повсякдення борців за волю України, якими були воїни Української повстанської



армії.

Список використаної літератури та джерел:

1. Вацеба О. М. Національно-військове виховання у спортивно-гімнастичних товариствах Західної України Організація Українських націоналістів і Українська Повстанська Армія: матеріали наук. конф. Всеукр. братства вояків УПА. Стрий : УВІС, 1993. С. 117–118.
2. Гречанюк А. Фізичний вишкіл бійців та старшин – важлива сторінка творення та діяльності Української Повстанської Армії. Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. аспірантів галузі фіз. культури та спорту. Львів, 1999. Вип. 3. С. 15–21.
3. Гречанюк А. Значення, форми та методика фізичного вишколу в Українській Повстанській Армії. Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2001. Вип. 5. т. 1. С. 50–53.
4. Штокало В. Військово-фізичне виховання в УПА. Спорт і національне відродження: Матеріали Всеукраїнської наук. конференції, присвяч. 120-літтю від дня народження професора Івана Боберського (14–15 жовтня 1993 р.). Ч1. Львів, 1993. С. 52–55.
5. Центральний державний архів громадських об'єднань України (ЦДАГОУ). Ф. 57. Оп. 4. Спр. 366.
6. ЦДАГОУ. Ф. 57. Оп. 4 Спр. 368.



Юлія Семенова канд. філос. наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

АНТРОПОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІРТУАЛІЗАЦІЇ ТІЛЕСНОГО БУТТЯ

Вступ. Комплексні дослідження тілесності людини, індивідуального психофізичного досвіду її втілення не втрачає своєї актуальності й вимагає реактивації свого місця в соціальному просторі, оскільки зазнає ідеологічних утисків в інформаційному суспільстві. Філософська проблематизація тілесності здійснюється у напрямку дослідження впливу медіа, масової культури та глобалізаційних ідеалів краси на тілесність сучасного індивіда. Оскільки медіа та маскультура знаходять відображення в одержимості власним зовнішнім виглядом, це потребує вивчення соціокультурних особливостей тілесного самоприйняття індивідів.

Мета дослідження. З'ясувати особливості переосмислення антропологічної межі сучасної людини у зв'язку з використанням «розумних» технологій й сприйняття людини як частини техносфери, змінами характеру міжіндивідуального спілкування, появою нових тенденцій у переживанні людиною простору та часу.

Методи дослідження. Для цілісного та послідовного осмислення тілесного буття сучасної людини застосовуються компаративний аналіз, метод інтерпретації та логічного конструювання, загальнонаукові методи пізнання.

Результати дослідження та їх обговорення. Поява новітніх технологій сприяла формуванню холистичного знання про людину, її тілесність, здоров'я та духовне зцілення [2]. У відповідь на зростання практик біологічного та технологічного втручання у тіло розвиваються філософські підходи до проблеми тілесності в умовах поширення «розумних» технологій. «Розумні» технології, з одного боку, значно розширюють можливості спілкування та отримання інформації, вирішують проблеми, пов'язані з компенсуванням можливостей тіла. З іншого боку, мутації модальностей соціальної комунікації здійснюють несприятливий вплив на свідомість і викликають різного роду психопатології: дислексію (порушення здатності набуття навиків читання та письма), тривогу, апатію, депресію. Оскільки живі організми пристосовуються до умов навколишнього середовища, то в даних умовах для взаємодії з колективним оточуючим середовищем людина відчуває пригнічення чуттєвого комунікативного каналу. Кібернетична модель «постлюдини» репрезентує положення, що втілення не є сутнісним для людського існування, оскільки інформація втратила своє тіло. «Розумні машини», різного роду пристрої стають продовженням людини, розширюють її перцептивні можливості. Людина ніби перебуває в обіймах електронних медіа, які «продовжили» її центральну нервову систему [1]. Досягнення у сфері когнітивної науки й досліджень штучного життя впливають на формування сучасного дискурсу тілесності, в якому навіть незмінний біологічний вид *Homo sapiens* пояснюється як постлюдина. Дослідження показують, що більшість типів людської поведінки не можуть бути формалізовані через цифрові технології, оскільки дана поведінка є втіленою. Тобто втіленість людини передбачає здатність до такого типу навчання та осмислення, який не зводиться лише до процесу мислення. Концептом постлюдини відстоюється теза про привалювання інформаційного існування над матеріальним втіленням, втілення в біологічний субстрат розглядається скоріше як історична випадковість, проте не неминучість життя [4]. Тіло розглядається як протез, яким людина вчиться керувати, тому розширення тіла за рахунок приладів, іншого роду протезів є продовженням процесу, що почався з народження. Постулюється сприйняття людини як такої, що має здатність легко з'єднуватися з розумними машинами. Постгуманістичний проект розглядає тіло як «модний аксесуар», але не осередок існування; як «плоть, що продукує дані», а втілення як конкретизацію думки/ інформації. Сьогодні на зміну громіздким та локалізованим у просторі приладам приходять сучасні надлегкі, мобільні розумні машини [3]. Подібні мобільні прилади стають продовженням мобільного тіла сучасної людини. Віртуальними стають тіло, стать, психіка, звички, позитивні якості та вади, статус, які легко досяжні в еру цифрових технологій у віртуальному світі і поступово входять в сферу повсякденного буття.

Висновки. Сучасний дискурс розуміння тілесного буття людини й риторика зникнення тіла зумовлені особливостями віртуалізації соціального простору й відображають ідеалізацію інформації та применшення матеріальної складової тіла, його буття в фізичному просторі і часі. Проте, даний дискурс



оснований на кібернетичній моделі сприйняття людини, як інформаційної сутності й не бере до уваги когнітивний та ментальний потенціал тілесності людини, той рівень наявного в людині знання, який не можливо відділити від тіла й перенести у цифрову площину. Таким чином, завдяки розумним приладам нервова система людини виходить за межі її тіла. Вона виростає у простір, її продовженням є різноманітні електронні засоби, які з'єднують мозок з електронною пам'яттю, різними сенсорами, а тому здатність сприймати не вичерпується природною гостротою зору, діапазоном слухового сприйняття, чутливістю подушечок пальців, що породжує нові антропологічні наслідки для буття людини.

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Медійність тілесності: людина в світі реальному і світі віртуальному. *Медіа і філософія: грані взаємодії*: колективна монографія/ під ред. Л.Н. Дениско, С.А. Заветного. Харків: вид-во «Право», 2017. С.101-114.
2. Gazniuk I , Semenova Yu. Human health in a risk society. *New stages of development of modern science in Ukraine and EU countries*: monograph. 5th ed. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2019. P.393-412.
3. Муха О. Трансформація людської тілесності у XXI сторіччі: на шляху до «тіла майбутнього». *Соціогуманітарні проблеми людини*, № 5, 2009. С. 60-68.
4. Loy, J. W. & Kenyon, G. S. (eds.) Sport, culture, and society. *A Reader on the Sociology of Sport*. London: MacMillan, 1999.



Наталія Середа, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
кафедра менеджменту фізичної культури, Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІЛЬОВОЇ АУДИТОРІЇ ФІТНЕС-КЛУБІВ

Вступ. Систематичне дослідження якісних та кількісних характеристик потенційного та наявного споживача, формування цільової аудиторії фітнес-клубів є сталою проблемою ефективного менеджменту та має бути постійною складовою організаційно-управлінської діяльності її адміністрації. Інформація про демографічні тенденції в країні та регіоні, внутрішня та зовнішня міграція необхідна при плануванні та прогнозуванні організаційно-управлінської діяльності фітнес-клубів за для максимального залучення цільового споживача. Саме з наведених причин якість та кількість населення в регіоні адміністрацією фітнес-клубів повинно визначатись як стратегічний напрям.

Використання саме маркетингу при роботі з цільовим споживачем надасть змогу отримати своєчасну актуальну інформацію про демографічні тенденції розвитку регіону, у якому розташовані фітнес-клуби, що здатна відповідно зорієнтувати процес планування та прогнозування стратегії у відповідності до зовнішнього середовища [2, 4].

Мета дослідження – розкрити особливості формування цільової аудиторії фітнес-клубів.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів, системний аналіз, опитування із використанням застосунку Google Forms, методи маркетингового аналізу (PEST- та SWOT-аналізи), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Систематичне дослідження якісних та кількісних характеристик потенційних та наявних споживачів фітнес-клубів є сталою проблемою ефективного менеджменту та має бути постійною складовою організаційно-управлінської діяльності її адміністрації. Інформація про демографічні тенденції в країні, регіоні необхідна при плануванні та прогнозуванні організаційно-управлінської діяльності фітнес-клубу за для максимального залучення цільової аудиторії [1, 3]. За результатами проведеного PEST-аналізу визначено найбільший ступінь впливу демографічних чинників макросередовища на діяльність фітнес-клубів. Основним споживачем фітнес-клубів є певний контингент різного віку, мотивів та фізичної підготовки. Отже, відстеження динаміки зміни демографічних показників необхідне для збереження постійного поповнення навчально-тренувальних груп. Визначені чинники були оцінені та представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка впливу демографічних чинників на діяльність фітнес-клубів за даними дослідження (n=15)

№	Чинники	Сума Σ	$\bar{X} \pm m$	%	Місце
	Кількість відповідного контингенту	69	$4,60 \pm 0,16$	92,0	3
	Стан здоров'я населення	71	$4,73 \pm 0,15$	94,6	1
	Рівень народжуваності	70	$4,67 \pm 0,15$	93,3	2
	Рівень смертності	45	$3,00 \pm 0,31$	60,0	4
$\sum_{i=1}^n x_{i \max} = 75 \quad \sum_{i=1}^n x_{i \min} = 15$					

Використання саме маркетингу при роботі зі споживачем дає змогу отримати своєчасну актуальну інформацію про демографічні тенденції розвитку регіону, у якому розташований фітнес-клуб, що здатна відповідно зорієнтувати процес планування та прогнозування стратегії у відповідності до зовнішнього середовища. На сьогоднішній день спостерігається негативна динаміка кількості населення країни та регіону. Аналіз демографічної ситуації за статистичними даними за останні роки свідчить про те, що кількість населення в Україні скоротилася на 151185 людей, у Харківському регіоні – на 170758 осіб.

Висновки. Дослідження макросередовища фітнес-клубів встановило, що найбільший ступінь



впливу на їх діяльність мають демографічні чинники – стан здоров'я населення ($4,73 \pm 0,15$) та фінансування фітнес-клубів ($4,47 \pm 0,27$). Орієнтація на визначені переваги надасть змогу фітнес-клубам бути конкурентоспроможною фітнес-клуби є оптимальною формою організації (98,1%). А організаційно-правова форма фітнес-клубів вимагає від них наявності відповідних компонентів в організаційній структурі врегулювання стійких зв'язків та відносин між компонентами, які вже науково обґрунтовані.

Список використаної літератури.

1. Бондар А. С., Мамай В. С. Особливості висвітлення фізичної культури і спорту в Інтернет ресурсах. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2016. №3. С. 75-78.
2. Даниленко М. І. Розвиток Інтернет-маркетингу. *Економіка і організація управління*. Київ, 2013. С. 156-159.
3. Зацна Л. Іноваційні можливості застосування комунікацій в Інтернет-маркетингу. *Галицький економічний вісник*. 2013. №4 (43). С. 214-221.
4. Серета Н. В. Особливості застосування digital-маркетингового аудиту в діяльності фізкультурно-спортивної організації. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р.* Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф, 2022. С.165-168.
5. Серета Н., Стадник С., Гончаров В. Особливості діяльності фітнес-клубів в умовах карантинних обмежень *Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теорет.журн.* Харків: ХДАФК, 2021. №5 (85). С. 75-81. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-5>



Ірина Соїна, к. філол. наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

СПОРТИВНА ТЕРМІНОЛОГІЯ: ПРОЦЕСИ МІЖГАЛУЗЕВОЇ ІНТЕРФЕРЕНЦІЇ

Вступ. Спортивний термін є не лише засобом збагачення мови, а й свідченням історичного розвитку та змін у соціальному житті, культурі та цивілізації. Спорт пропонує свої темпи розвитку у системі термінології та спортивної лексики. Як невід'ємна частина словникового складу мови, спортивні терміни відіграють певну роль в еволюції та формуванні лексики мови. Це явище ми чітко можемо простежувати на прикладі спортивної термінології, яка включає безліч понять з різних галузей знань: медицини, біології, психології, педагогіки та соціології.

Мета дослідження. З'ясувати особливості спортивної термінології в лексиці професійної мови спортсменів.

Методи дослідження. Загальнонауковий індуктивний метод аналізу, метод описового та порівняльного аналізу лексичного матеріалу, метод функціонального аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна термінологія належить до стихійно сформованих систем, оскільки виражає історично сформовані поняття спортивної діяльності і характеризується недостатньо високим ступенем упорядкованості та нормалізації. Склад термінології будь-якого виду спорту за ступенем абстрактності понять, що позначаються, можна представити у вигляді кола, в центрі якого розташовуються вузькоспеціальні терміни, потім вузькогалузеві, галузеві і, нарешті, загальноспортивні терміни, які виражають абстрактні поняття. Слабка відмежованість від загальнолітературної лексики впливає із тісних зв'язків спортивних терміноодиниць із загальнолітературною лексикою, в якій містяться такі слова як команда, захист, гра, швидкість, удар, ривок, поштовх, біг та ін. Спостерігається процес утворення спортивних термінів на базі спортивних жаргонізмів: рваний біг, біг у мішок, млин, ластівка, banana kick (кручений удар), scissors kick (удар «ножиці»), wall (стінка), dead ball (мертвий м'яч) і т.д. [1]. Спортивним термінам притаманні всі види конотації: образність, експресивність, емоційність, оцінюваність, наприклад, каблучок ковзана, колесо, композитор, обман, карусель, «пузо» вітрила, ведмежа качка, караван, подвійний обман, удар Наполеона, hook (гак), to steal (вкрасти), trap (пастка) та інші. Спортивна термінологія відрізняється широко розвиненою системою термінів-синонімів, розгляд якої потребує особливого вивчення для розуміння причин синонімії та визнання її необхідності чи, навпаки, марності. У спортивній термінології є ядерні терміни, які виражають базові поняття. Зокрема, в англійській футбольній термінології слово pass стало ядерним для цілої низки слів: chip pass (пас через голову захисника), square pass (паралельний пас), through pass (наскрізний пас), wallpass (пас, що розігрується в комбінації, спрямований на обман захисника), outletpass (пас від воріт), lead pass (пас на випередження), forward pass (пас вперед), push pass (пас, зроблений внутрішньою поверхнею стопи). Наявність великої кількості дієслівних терміносполучень є однією з граматичних ознак спортивної термінології. Поняття про процес виражається також за допомогою віддієслівних іменників. Майже для кожного спортивного дієслівного терміна паралельно існує свій іменний термін: викид снаряда, кидок нахилом, гальмування упором, захоплення шиї з-під плечей, подолання планки, гра з двома нападниками, метання диска та ін. Вони більшою мірою беруть участь у номінації. Багато спортивних термінів вступають у синонімічні відносини. Розгляд цієї проблеми у рамках спортивної термінології дозволяє виявити деякі тенденції її розвитку та визначити особливості функціонування синонімів у мові спортивного середовища [2]. Для спортивної термінології позитивно є синонімія, якщо брати до уваги функції уточнення, заміщення, а також стилістичні функції, що здійснюються спортивними термінами-синонімами. Особливість спортивних термінів така, що синонімія часто викликана наявністю термінів іншомовного походження, які, зазвичай, мають національні еквіваленти [3]. Синонімія в межах системи термінів мови забезпечує більш повніше відображення різних аспектів одного поняття. Крім термінів-синонімів використовуються їх формальні заступники (аббревіації, скорочення), вживання яких має на меті полегшити комунікацію в професійному середовищі та повсякденному спілкуванні.

Висновки. Спортивна термінологія, яка характеризує вузьку сферу професійної діяльності, включає в себе низку диференціальних ознак на лексичному, словотвірному і синтаксичному рівнях.



Спортивна термінологія є однією з найбільш активних та вживаних термінологій. Термінологія спорту широко використовується як у спеціальній спортивній літературі та спеціалізованих телевізійних форматах, так і в інших джерелах масової інформації, переважно у метафоричному значенні. Багато термінів стали загальноновживаними. Основними причинами переходу спортивних термінів у загальнонародну лексику є високий освітній рівень, ясність загального значення слів та ролі і значення спорту в житті пересічної людини.

Список використаної літератури.

1. Карпець Л.А. Український спортивний жаргон: структурно-семантичний аспект: Дис. канд. філол. наук: 10.02.01 / Харківський національний ун-т ім. В.Н.Каразіна. Х., 2006. 192с.
2. Soina I., Beilin M., 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. Soina I., Gazniuk L. Temporality of social reality and structure of language / Integration of traditional and innovation processes of development of modern science: collective monograph / edited by authors. 2nd ed. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2020. P. 274-294.

**Олександр Томенко, д.фіз.вих., професор****Тімур Москаленко, студент групи 950***Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м.Суми***УДК 796.02:379.8****ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ШКОЛЯРАМИ ВІДКРИТИХ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ
ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ м. СУМИ**

Вступ. Одним із завдань подальшого розвитку фізичної культури та спорту є підвищення ефективності та доцільності використання спортивних об'єктів. Сучасна мережа включає фізкультурно-спортивні споруди для занять більш ніж 160 видами спорту та проведення активного дозвілля [1; 2]. На територіях, постраждалих від бойових дій частина з них повністю або частково зруйновані [7]. Проблема стану спортивних майданчиків та матеріально-технічного забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності лише фрагментарно розглядається у дослідженнях науковців (Гаркуша С. В. [2], Чеховська Л.Я. [3], Блажівський Г. В. та Савитська Н. О. [4.], Кінаш І. П. [5], наших дослідженнях [7]). Варто відзначити зростаючі вимоги не тільки до оформлення (дизайну), але і до їх цільового використання, виходячи з цього актуальним є дослідження особливостей використання школярами спортивних майданчиків закладів освіти, особливо у районах, постраждалих від бойових дій, одним з яких є м.Суми.

Мета дослідження - визначити особливості використання школярами відкритих спортивних майданчиків закладів освіти м. Суми.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань дослідження використано аналіз науково-методичної літератури та метод опитування за спеціально розробленим опитувальником [6].

Результати дослідження та їх обговорення.

Упродовж проведення педагогічного спостереження зафіксовано присутність загалом 1250 учнів різних вікових категорій, які відвідували відкриті спортивні майданчики після уроків. Щодо вікових особливостей відвідувачів вказаного типу споруд, то більшість серед них становили учні віком 11–14 років. Частка цих дітей склала 40,2 %. Частка учнів віком 6–10 років серед загальної кількості відвідувачів відкритих спортивних майданчиків становила 36,9 %, а найменшим виявився відповідний показник серед учнів віком 15–17 років, склавши 22,9 %.

За результатами опитування 76,4% школярів користування спортивними майданчиками або спорудами у вільний від навчання час, а 23,6% - ні. Серед найпопулярніших видів рухової активності учнів різних вікових категорій на відкритих спортивних майданчиках у вільний час для дітей віком 6–10 років є різноманітні рухливі ігри. До цього виду рухової активності в період з 15 до 19 год залучалися загалом 24,8 % дітей молодшого шкільного віку. Рухливі ігри виявилися популярними і серед хлопців, і серед дівчат цього віку. Відповідні показники склали 22,4 % та 25,7 %. Другим за популярністю видом рухової активності на відкритих спортивних майданчиках виявився футбол. Загалом до такої рухової активності залучалися 18 % учнів молодшого шкільного віку. Варто проте зазначити, що такий високий показник майже повністю забезпечений хлопцями, серед яких футбол виявився найпопулярнішим видом рухової активності з показником 31,3 %. Серед дівчат аналогічний показник становив лише 0,6 %.

Результати щодо найпопулярніших видів діяльності учнів віком 11–14 років на відкритих спортивних майданчиках, характеризувалися суттєвими відмінностями за гендерною ознакою. Так, до «трійки» найпопулярніших видів діяльності серед хлопців увійшли футбол (40,5%), спілкування з друзями (14,9 %) та легкоатлетичні вправи (9 %). У старшому шкільному віці спостерігалось продовження тенденції до зменшення залученості дітей до активних форм проведення часу на відкритих спортивних майданчиках у позанавчальний час. Найпопулярнішим видом діяльності виявилось спілкування з друзями, до чого залучалися загалом 22,2 % учнів, 17 % хлопців і 30,1 % дівчат. За результатом опитування 33,9% відвідують спортивні майданчики або споруди у вільний час 2-3 рази на тиждень, 31% - один раз на тиждень, або рідше, 19,9% - тричі на тиждень, або частіше, 15,2% - відвідує щодня.

Висновки. Отримані результати щодо динаміки залученості учнів молодших класів до рухової активності впродовж різних часових періодів показали, що найпопулярнішими видами рухової діяльності у позанавчальний час серед цього контингенту дітей залишаються рухливі ігри, футбол і вправи на гімнастичних приладах. Діти, за невеликим винятком, здебільшого рівномірно залучалися до тих чи



інших видів рухової активності в різні часові періоди.

Література

1. Борек З. Польський досвід оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням спортивних споруд типу «Орлик». Спорт. наука України. 2015. 2. 48-54.
2. Гаркуша С. В. Характеристика стану здоров'я сучасної учнівської та студентської молоді в Україні, 2023. 92-94.
3. Чеховська Л. Сучасний стан і проблеми розвитку інфраструктури масового спорту України, 2017. 526-530.
4. Блажиевський Г. В., Савитська Н. О. Актуальні проблеми функціонування спортивних споруд та ефективність їх використання. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи, (1), 2014. 16-19.
5. Кінаш І. П. Інфраструктура фізичної культури та спорту України: сучасний стан, проблеми розвитку, способи вирішення. Бізнес Інформ, (1). 2013. 174-177.
6. Мандюк А. Б., Ріпак М. О. Оцінка функціонального стану відкритих спортивних майданчиків м. Львова. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, (152 (2)). 2018. 102-105.
7. Томенко О. А., Матросов С. О., Москаленко Т. Стан та функціональне призначення спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. 2023. Вип. 41. 81–86.

**Марина Хаустова***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***МЕДИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ЯК ОСНОВНЕ ДЖЕРЕЛО МОВЛЕННЄВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

Вступ. Поява та розвиток нових для системи вищої освіти України спеціальностей «Фізична терапія» та «Ерготерапія» зумовлені не тільки процесом інтеграції країни до європейської наукової спільноти, а й кризовою соціально-економічною ситуацією, що стала результатом пандемії та наслідків воєнних дій. Гостра потреба надання якісної реабілітації, відновлення життєво необхідних функцій, збереження фізичного та психічного здоров'я населення вимагає підготовки кваліфікованих спеціалістів, які здатні професійно оцінити ураження та обмеження активності, визначити пріоритетність втручання, спланувати індивідуальну програму відновлення та здійснити її. Комунікація є невід'ємною складовою на кожному з етапів роботи фізичного терапевта чи ерготерапевта. Оскільки підготовка спеціалістів у цій галузі має системний характер і передбачає здобуття знань з патоанатомії, патофізіології, патокінезіології, тож обов'язковим є вивчення та оволодіння базовими знаннями анатомічної та клінічної латинської термінології. Знання медичних термінів необхідне під час аналізу діагностичної інформації та консультацій зі спеціалістами з неврології, нейрохірургії, логопедії, психології тощо.

Метою дослідження є удосконалення методів викладання пропедевтичної дисципліни «Латинська мова» студентам, які навчаються за спеціальністю «Фізична терапія», «Ерготерапія» та застосування ними медичної термінології на рівні вільного використання у професійній практиці.

Основними **методами дослідження** обрали порівняння та моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Традиційний підхід у викладанні латинської мови та медичної термінології полягає в тому, що теоретичний матеріал пояснюється скорочено, розглядаються тільки необхідні для побудови терміна граматичні категорії. Водночас студентам пропонують вивчити велику кількість анатомічних та клінічних термінів, а це спричиняє відокремленість здобутих знань від реалій, з якими стикається випускник закладів вищої освіти, унеможлиблює здобуття таких компетенцій, як здатність застосовувати терміни на практиці, шукати та обробляти інформацію, обґрунтовувати пацієнтам або членам міждисциплінарної команди доцільність окремих заходів фізичної терапії, ерготерапії, а також мінімізує здатність пояснювати патологічні процеси та порушення. Такий підхід ще на етапі навчання призводить до зниження зацікавленості у вивченні предмету. У порівнянні з філологічними та історичними спеціальностями, навчальна програма яких включає контекстуальний метод навчання, де студенти засвоюють лексичний мінімум, аналізуючи певну ситуацію (за схемою: словосполучення-речення-текст або мікроконтекст-макроконтекст), студенти, які вивчають скорочений курс медичної термінології, як наслідок, отримують недостатні та сепаровані від практичного застосування знання.

Доведено, що метод ситуаційного моделювання сприяє набуттю основних технічних та нетехнічних навичок майбутніх спеціалістів у сфері медицини та реабілітології, з-поміж яких уміння інтерпретувати дані досліджень (технічні навички), узгоджена робота в команді та ситуаційна обізнаність (нетехнічні навички) пов'язані з необхідністю швидко і коректно використовувати медичну термінологію. Тому ми пропонуємо, враховуючи міждисциплінарні зв'язки, доповнити традиційні практичні завдання з граматики латинської мови вправами, в яких модулюються певні ситуації. Наприклад, запропонувати студенту прочитати фахову статтю (з фізичної терапії, ерготерапії, реабілітології тощо), вибрати вжиті там терміни, перекласти латинською мовою та пояснити їх значення уявному пацієнту. Для підвищення рівня зацікавленості здобувачів вищої освіти часто використовуються інтерактивні методи навчання. Доцільним бачиться об'єднання методу мозкового штурму та обговорення під час практичних занять, коли студенти самостійно моделюють ситуацію. Наприклад, розділити студентів на дві групи, одна з яких - це уявні пацієнти, які описують свої відчуття, а друга - фізичні та ерготерапевти, що знаходять відповідний латинський термін на позначення частини тіла, симптому, процесу чи патологічного стану (загальна слабкість - *asthenia*, -ae f; біль у м'язах - *myalgia*, -ae f).

Висновки. Рівень підготовки фахівців безпосередньо залежить від здобутих теоретичних знань та практичних навичок. Метод ситуаційного моделювання дозволяє



зацікавити студентів, інтегрувати їх знання і, як результат, досягти рівня вільного використання термінів, грамотної інтерпретації та професійної комунікації в процесі роботи.

Список використаної літератури

1. Артеменко В.В. Симуляційне навчання в медицині: міжнародний та вітчизняний досвід. Одеський медичний журнал. 2015. №6 (152). С.67-74.
2. Дерев'янченко Н. В., Литовська О. В. Латинська мова та медична термінологія: навчальний посібник (для студентів вищих медичних навчальних закладів). Харків : ХНМУ, 2017. 172 с.
3. Нагачевська С. А. Поєднання традиційних та новітніх форм у викладанні латинської мови студентам-медикам. Людина як цілісність: традиції та інновації: зб. матер. V Міжнар. наук. конф. (20 жовтня 2022 р., м. Одеса). Одеса, 2023. С. 267–269.
4. Українсько-латинсько-англійський медичний енциклопедичний словник: у 4 т. Т. 3. О–С / укладачі: Л.І. Петрух, І.М. Головка. Київ : ВСВ "Медицина". 2016. 744 с.

**Світлана Червона** старший викладач*Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

АРТИКУЛЯЦІЯ СИЛИ І КРАСИ ТІЛЕСНОСТІ У СПОРТІ

Вступ. Дослідження філософських аспектів тілесності в спортивних контекстах має евристичний потенціал для збагачення вітчизняного дискурсу тілесності, в той самий час, як різні інтерпретації дозволяють поглибити рівень рефлексії спортивних проблем. Характерне для теоретичного дискурсу сучасної науки звернення до проблематики тілесності є пріоритетним у синтезі знань про психосоматичну і антропокультурну взаємообумовленість людського буття, засвідчуючи подолання класичного принципу десоматизації людини. «Саме тіло постає в центрі поширених технік моделювання особистості суб'єкта початку третього тисячоліття, що прагне до перетворення і моделювання стану й «образу» власного тіла, яке виступає предметом трансформацій у різноманітних перформативних практиках, результатом штучно-технічної конструкції у спорті» [3, с. 76].

Мета дослідження з'ясувати особливості артикуляції у сприйнятті і осмисленні сили і краси тілесності у спортивній діяльності.

Методи дослідження використано структурно-функціональний метод у процесі аналізу спорту як єдності онтологічної та антропологічної підсистем.

Результати дослідження та їх обговорення. На перетині дослідження філософських проблем спорту і тілесності існує можливість збагатити філософський інструментарій теоретичними та емпіричними досягненнями фізкультурно-спортивної наук в дослідженні психосоматичної адаптації до нових умов життя в колі питань «тілесного досвіду», який є предметом феноменологічних дискурсів. Необхідно поновити дещо деформований під тиском соціально-культурних настанов яскравий ореол творчої сутності «спортсмена як діяча культури, для якого спортивна діяльність є полем розгортання його потенційних креативних здібностей, що своїми виступами на змаганнях створює тілесний образ світу і цим звеличує невгамовну людську сутність [2, с. 94]. Водночас, антропологічний поворот у філософії сучасній філософії продемонстрував хибність штучного розділення людини і тілесності. Дійсно, простежується тенденція у пошуку альтернатив раціональній методології, у межах антропо-культурологічного підходу. Антропокультурний поворот пропонує своєрідну філософію тренування як феномена новітньої постмодерної культури – у рамках цієї філософії він виявляє комплекси вправ і тренувальні програми в усіх соціального буття, поширення набувають терміни «філософське багатоборство», «акробатична етика», «постсоціальне догравання», «зміна тренерів» тощо. Тілесність складає основу сутнісних, ключових самоідентифікацій. Плоть є не менш важливим конститутивним чинником, ніж розум, воля або соціальне середовище. Культурний і екзистенційний сенс тілесності у самовизначенні людини розкривається лише через коло тих буттєвих подій, послідовність яких складає процес самовизначення, а ареною яких є людське тіло. Спорт і фізична культура як сфери соціального буття об'єктивно потрапляють у коло феноменів, ареною актуалізації яких і постає людська тілесність. Історично спорт артикулював силу і красу здорового психосоматичного стану тілесного організму людини. У сучасних різнобічних вимірах функціонування спорту, зокрема, предметності, конкретності, комунікативності, персоналістичності, фокусується здобутий суспільством попередній культурно-цивілізаційний досвід збереження та вдосконалення тілесності [1].

Формування власної тілесності засобами спорту та здорового способу життя стає завданням створення соціально-прийнятної форми репрезентації особистості. Оригінальність при цьому досягається завдяки багатоманітності тілесних практик і видів спорту, чисельність яких невинно зростає не тільки порівняно із світом античності, але й порівняно із XX століттям, що стало таким собі століттям спорту. Наприклад, після відкриття серфінгу (ковзання на дошці по хвилях) з'являється «віндсерфінг» (до дошки додається вітрило), а згодом популярним стає серфінг з парашутом тощо. Велика кількість людей, що проводять робочий день в офісі, сидячи перед екранами комп'ютерів, намагаються після роботи відвідувати спортивні зали, студії фітнесу та йоги, або ж, хоча б, здійснюють прогулянки на відкритому повітрі. Водночас, частина людей, які нехтують базовими принципами здорового способу життя, мають проблеми із вагою, заводять шкідливі звички, постають суб'єктами посиленої уваги засобів масової інформації. На нашу думку, в їхньому випадку, це є проявом складного протиріччя, викликаного



недостатньою увагою сучасної людини до власного тіла.

Висновок. Таким чином у активному включенні людини у сферу фізичної культури і спорту формується культура персональної тілесності як цінності. Сила і краса тіло виступає для людини як цінність. Красиве, сильне і здорове тіло одним із «маркерів» успішності людини. Таке прагнення є характеристикою людської форми, базової екзистенціальної потребою людини. Саме ця потреба, що лежить уже в сфері метафізики і виступає рушійною силою існування і розвитку фізичної культури як частини природного і соціокультурного буття людини.

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Тілесно-соматичний потенціал спортивних практик / Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2022. С.137-143.
2. Ібрагімов М. Філософія спорту : стан та перспективи розвитку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 1. С. 93-100.
3. Козачинська В. В. Суб'єкт інформаційного суспільства : «образ тіла», спорт та «виклики» тілесності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х.: ХОВНО-КУ-ХДАДМ, 2012. № 5. С.76-79.



Bondar A.S., Ph.D., Associate Professor
Petrenko I.V., Ph.D., Associate Professor
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv, Ukraine

ORGANIZATION AND HOLDING OF MODERN SPORTS EVENTS IN UKRAINE

Abstract. The technology of organizing and conducting a sports event includes professional planning, provision of resources, effective involvement of participants and spectators, active promotion and advertising activities. The organization of sports events in Ukraine is influenced by several key factors, such as an increase in the risk of emergencies, a decrease in the popularity of a particular sport, the quality of sports infrastructure and the level of popularity of athletes participating in competitions.

Key words: sports events, organization, technology, organizational conditions.

Introduction. Today's sporting events and competitions become memorable events that have a significant impact on people's lives. They become a source of entertainment, outdoor activities and promotion of a healthy lifestyle, as well as contribute to the popularization of various sports. Every year, spectators become more demanding, and the requirements for the quality of organization and conduct of sports events. This requires constant improvement of the technology of their organization and implementation.

Purpose of the study – study the technology of organizing and holding a sports event.

Research methods: analysis, including system analysis, synthesis, generalization, expert evaluation.

Results of the study and their discussion. An event is a celebration with elements of a show, which is held using rituals and ceremonies to satisfy one's own needs [1]. The event helps to turn the event into an unforgettable event. Events include: holidays, parties, meetings, concerts, festivals, carnivals, competitions, exhibitions, fairs, presentations, ceremonies, inaugurations, promotions, rallies, demonstrations, conferences, seminars, forums, summits, shows, excursions.

Sports competitions refer to special events that differ in the intended end goal, when the emphasis is on the desired outcome of the event [3]. Sports events also include: mega sports events – events for which countries compete; calendar events of international and national importance; one-off events – 'events after events', e.g. organised for the press; Event show – for example, before a boxing competition [2].

The main features of the organization and holding of sports events are the creation of spectacular events for each sporting event, the uniqueness and uniqueness of each of them, the involvement of as many people as possible in direct participation in a sports event, the creation of a brand from a sports event with its own logo and slogan for recognition and outdoor advertising, a successful combination of entertainment events with scientific events [1].

The condition for the successful promotion of sports image events among the population is the creation of their own environment in the Internet space, namely their own channels and pages in social networks and popular instant messengers, which gives the rapid dissemination of advertising and useful information about mass sports events, significant events, athletes, coaches, prominent figures of physical culture and sports. A significant step forward in the distribution of sports events is the creation and operation of event agencies that attract interested parties to participate in competitions and events of various levels, which makes cooperation convenient and profitable for agencies and consumers.

The effective conduct of a sports event depends on the technology of its organization and conduct. Technology is a model of joint activities of the organizers and participants of the event to design, organize and conduct to achieve the goal or desired result. The technological scheme of organizing and holding a sports event includes the purpose, objectives, activities of the organizers, activities of the participants, results of the organizers, results of the participants, evaluation of results and adjustments (Fig. 1).

The technology of organizing and holding sports events includes the following aspects: 1) professional design and planning of the event; 2) provision of resources, such as material, financial, human and medical; 3) effective involvement of participants and spectators; 4) creating a safe and comfortable atmosphere during the event; 5) advertising and marketing activities to promote the event and attract an audience; 6) taking into account the demand for the event and its accessibility to spectators and participants.

The proposed technology for holding a sports event is conceptual, systematic, controllable and repro-



ducible. The main organizational conditions for holding such events include professional design and planning, provision of resources (material, financial, personnel, medical), effective involvement of participants, creation of a safe and comfortable atmosphere, as well as timely advertising and marketing activities, popularity among consumers of both the event and its accessibility to the population.

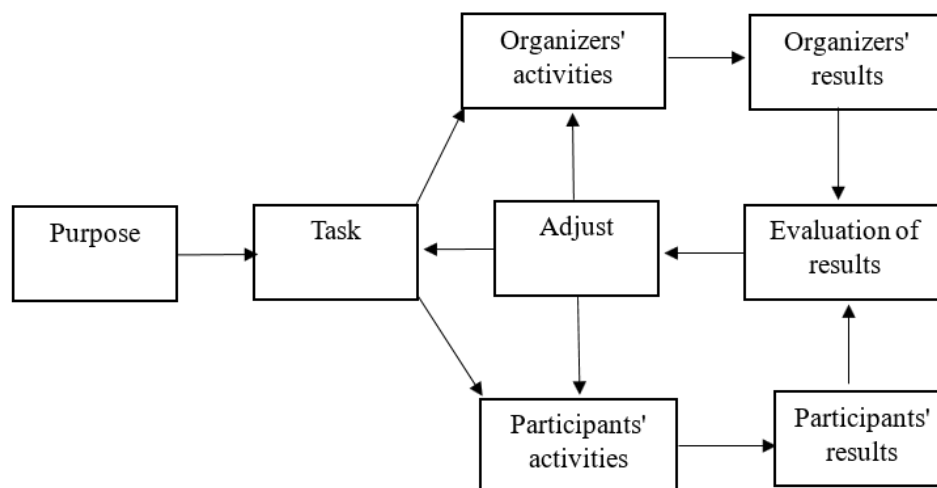


Fig. 1. Technological scheme of organizing and holding a sports event

In the course of the expert assessment, it was found that the main threats in the process of organizing and holding sports events are an increase in the risk of emergencies, a decrease in the popularity of a particular sport, the quality of sports infrastructure and the level of popularity of athletes participating in competitions, which have little effect on the popularity of competitions, their rank and/or prestige, deterioration in the quality of life of the population, migration of residents of the region. Experts believe that the increase in mortality rates, demographic threats and political changes in the state have the least impact on the organization and holding of sports events.

Conclusions. Effective organization of sports events requires professional planning, provision of resources, effective involvement of participants and spectators, as well as active promotion and advertising activities. In addition, it is important to create a safe and comfortable atmosphere for all participants and spectators.

Prospects for further research are to study the experience of cooperation between domestic sports event agencies and international sports organizations.

References

1. Dugalić S. Management of activities in the opening of sporting events through the techniques of network planning. *SportLogia* 2013, 9(2), 69–79. doi: 10.5550/sgja.130902.en.002D
2. Parent M. Large-scale sporting events: Organizing committees and stakeholders. 2005. URL : https://www.researchgate.net/publication/258476800_Large-scale_sporting_events_Organizing_committees_and_stakeholders
3. Singcram P., Thanaiudompat T. The Development of a National Sport Event Management Model that Affects the Value Added of the Sport Industry in Thailand. *Emerging Science Journal*. Vol. 7, No. 2, April, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.28991/ESJ-2023-07-02-010>

¹Chen Dongdong, ²Anastasiia Bondar, ³Liu Shaoying^{1,2}Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv,³Haikou University of Economics, Haikou, Hainan Province, China

PATRIOTIC EDUCATION OF CHINESE YOUTH BY MEANS OF CHINESE NATIONAL TRADITIONAL SPORTS

Abstract. The article discusses the important influence of Chinese national traditional sports on the formation of national consciousness and patriotism among children and youth in China. These sports are actively introduced into the practice of educational institutions.

Key words: national traditional sports, schools, colleges, universities, students, patriotic education.

Introduction. Preserving national and cultural traditions is a priority for the Chinese government and society. Some traditions have a thousand-year history, they are preserved thanks to the 56 ethnic groups that pass them down from generation to generation. Such cultural heritage includes the Chinese national traditional sports culture, which includes dancing, gymnastics, martial arts, and a total of 977 types of physical activity [4]. The government of the country stimulates the introduction of certain national traditional sports into the curriculum of educational institutions, initiates competitions and provides training for the active dissemination of these sports among the population [5]. Particular attention in the country is paid to the involvement of children and young people in classes, since it is during education in educational institutions that the child's personality is formed, value orientations are laid, moral and volitional qualities are developed, in particular, love for the Motherland, respect for its traditions [2].

Purpose of the study – to determine the role of Chinese national traditional sports in the patriotic education of children and youth in China.

Research methods. Methods of analysis, synthesis, generalization, methods of sociological survey were used.

Results of the study and their discussion. Every year in China, traditional sports of national minorities are gaining more and more popularity among schoolchildren and students [3]. This is confirmed by the results of a survey among schoolchildren and students, who noted that they are happy to engage in national traditional sports in physical education classes (63%) and in their free time (37%). The most popular Chinese national traditional sports among schoolchildren and students are wushu (33%), dragon and lion dance (25%), landslide draughts (Go) (15%), dragonboat rowing (dragonboat) (15%), Chinese chess (8%), and other sports (4%).

The main role of Chinese national sports in the physical education of children and youth in the PRC is: to promote the patriotic education of children and youth; development of children's and youth and reserve sports for further selection in sports of higher achievements; Russia to the "Chinese dream" and the creation of an attractive image of the country in the world.

National traditional sports are included in the Physical Education Program of secondary education institutions along with such sports as: athletics, gymnastics, games, ball games, rhythmic gymnastics, dance, business games for the development of the student body [3].

A decisive role in the introduction of Chinese national sports into the practice of educational institutions was the promotion of patriotic education of children and youth. According to the reform of the education system of 1985, the purpose of education is to implement "... education in order to improve the quality of personality", which is based on the Chinese tradition. In accordance with Art. 6 of the Law of the People's Republic of China "On Education" states that the state educates patriotism, collectivism among young people, introduces the ideas of the legal system of the state, national defense of the country, the principle of the unity of the nation. In 2016, a directive on education was adopted, which stated that Chinese pupils and students should be even more patriotic and loyal to the party. The Ministry of Education calls for "patriotic education" to accompany all stages of education, including the study of history, cultural heritage, visits to museums, etc [2].

On July 24, 2021, the General Directorate of the CPC Central Committee and the General Directorate of the State Council decided to further reform the educational system, which also affected physical education. The decision states that physical education curricula for primary and secondary schools should be developed, adhering to the principles of taking into account the sports interests of students for the organization of educa-



tion. At the same time, “three breakthroughs” should be achieved: breaking through the stereotypes of educational thinking, whereby “traditional sports” should be transformed into “sports of a new era”; to interrupt the inherent way of learning only in an educational institution and move to the “home-school-society connection”; break through the inherent grading system, i.e. “single assessment” should be changed to “comprehensive assessment” [1].

With the reform of the educational system and the sporting of school physical education, Chinese national traditional sports in educational institutions are playing an important role for the development of children's and youth and reserve sports, since they are the basis for sports of higher achievements and contribute to the selection of talented athletes for further preparation for competitions of the highest level.

Conclusions. National traditional sports play an important role in the patriotic education of children and youth in China, which is why they are introduced into the curricula of educational institutions. These sports are popular among children and young people in China, and they enjoy practicing these sports in physical education classes and after school hours.

Prospects for further research are to study the international experience of using national sports in the patriotic education of children and youth.

References

1. Expert group. The policy of “double reduction” and the development of school sports. Journal of Shanghai University of Sport, 2021, 45(11). C. 1-15. <https://doi.org/10.16099/j.sus.2021.11.001>
2. Kravtsov A.A. Natsionalno-patriotychne vykhovannia v krainakh Dalekoho Skhodu. Scientific Bulletin. Philosophy Series. Kharkiv: KhNPU, 2018. Vol.50. S. 170-175
3. Physical Education in China. Embassy of the People's Republic of China in Nepal. URL: http://np.china-embassy.gov.cn/eng/Education/200410/t20041027_1586468.htm
4. Chen Dongdong, Bondar A. Popularization of chinese national traditional kinds of sports. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). 2022. Issue 6 (151). C. 9-13. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).01)
5. Wang SC. Analysis of the characteristics of chinese traditional sports culture in the new period. Journal of Sports Medicine and Therapy. 2019. 4. s. 053-060. DOI: 10.29328/journal.jsmt.1001044

**Nadiia Yurko, Senior Lecturer***Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture**Lviv, Ukraine***Olha Romanchuk, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor***Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture**Lviv, Ukraine***Yuliia Kalymon, PhD in Philology, Associate Professor***Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture**Lviv, Ukraine***Mariia Vorobel, PhD in Pedagogy, Associate Professor***Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture**Lviv, Ukraine***PARTS OF THE BODY IN ENGLISH IDIOMS: MEANING OF THE COMMON SET EXPRESSIONS**

Introduction. Most languages contain numerous idioms that often come up in conversation. People use idiomatic expressions to make their language more splendid and vivid and to express the nuances of meaning or purpose. Idioms can be more precise than the literal words, and are often used to substitute the exact words and better describe the shades of the meaning.

Idiom is a group of words in a fixed order that has a particular meaning that is different from the meanings of each word on its own [1]. An idiom is a group of words, a saying, or a phrase with a symbolic rather than literal meaning that is accepted in common usage. It is a form of artistic expression characteristic of a movement, period, individual, medium, or instrument [2].

Idioms in any language take on a totally different meaning than the separate words indicate. These set expressions allow people communicate their feelings, illustrate some situations and even manage some complex social contexts in a nuanced way.

Idiomatic expressions are the building blocks of civilization and language. They make the language evolve. The great intensity of idioms makes a language dynamic and interesting. Many different idioms exist, and people use them commonly in all languages. English language has an unlimited number of idiomatic expressions [2].

Purpose of the study. English idioms and set expressions are an essential part of daily English. They crop up all the time in both written and spoken English. Since idiomatic expressions do not always make sense literally, it is necessary to familiarize oneself with the meaning and application of the most common idioms, particularly the expressions with parts of the body, being some of the most numerous categories in English idioms.

Methods of research. Considering the purpose of the research and due to the methods of monitoring and comparative analysis of internet and printed resources [3; 4; 5], the main research outcomes appear to be as follows.

Research results and their discussion. Since English idioms with parts of the body are very common in everyday conversation and familiar to any native speaker, it is essential to use them in appropriate context in order to be more confident and sound more native. Hence, the meaning of commonly used set expressions with parts of the body are examined below:

- *skeleton in the closet* – a secret that you don't want to disclose;
- *fight tooth and nail* – to fight very fiercely;
- *pat on the back* – to receive or express praise for a job well done;
- *heart touching* – an event that makes you feel happy;
- *on the tip of my tongue* – something that you know but cannot remember;
- *from the bottom of my heart* – with sincere and deep feeling;
- *music to ears* – something that is soothing to your ears;
- *broken hearted* – emotionally sad or grief-stricken;
- *slip of the tongue* – a mistake in speech or writing;
- *heart and soul* – with all the effort you can put into it;
- *warm-hearted* – kind and loving;
- *hold tongue* – to keep quiet when one would rather speak;



- *on the other hand* – from a different point of view;
- *pain in the neck* – anything that is particularly annoying, difficult or irritating;
- *button your lip* – to stop speaking;
- *head in the clouds* – daydreaming or absentminded;
- *butterflies in stomach* – to feel very nervous and restless;
- *bite tongue* – to keep from saying something that you really want to say;
- *over my dead body* – in no way, under no circumstances.

Conclusions. On the grounds of the research findings, the following conclusions can be made. Learning to use the widespread idioms will make one's language sound more native, so it is a good idea to master some of these expressions. Parts of the body in English idioms are a common part of daily speech and conversation. Idiomatic expressions are widely used in written and spoken English and do not always make sense literally. Therefore, it is crucial to understand what they mean and how to utilize them properly.

References

1. Idiom. English meaning. *Cambridge Dictionary*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/idiom> (accessed: 15.11.2023).
2. The Idioms. *Largest Idiom Dictionary*. URL: <https://www.theidioms.com/> (accessed: 15.11.2023).
3. Body Idioms. *Largest Idiom Dictionary*. URL: <https://www.theidioms.com/body/page/3/> (accessed: 15.11.2023).
4. English Idioms and Expressions. *Learn English Today*. URL: <https://www.learn-english-today.com/idioms/idiom-categories/health/health1-bad-dogs.html> (accessed: 15.11.2023).
5. Gulland D. M., Hinds-Howell D. G. *The Penguin Dictionary of English Idioms*. London, England: Penguin Books Ltd, 1994. 306 p.

XXIII Міжнародна науково-практична конференція

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Наукове видання

ЗБІРНИК ТЕЗ

XXIII Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»
6 грудня 2023 року

Харківська державна академія фізичної культури
Вул. Клочківська, 99, Харків, 61058