УДК [796.011:796.035](063)
Ф48

DOI: 10.15391/conf_KhSAPC_2024

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2024 року. Харків : ХДАФК, 2024. 373 с. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024

У Збірнику тез представлено публікації за напрямами роботи конференції: фізичне виховання різних груп населення; історичні, теоретичні та методичні аспекти сучасної системи підготовки спортсменів; медико-біологічне забезпечення спортивної діяльності; біомеханічні та інформаційні засоби і технології у фізичній культурі таспорті; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; актуальні питання фізичної терапії, ерготерапії та фізкультурно-спортивної реабілітації; організаційно-управлінські та соціально-економічні напрями розвитку індустрії спорту; гуманітарні, психолого-педагогічні аспекти фізичної культури і 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.
Таран Л.М., к.фіз.вих., доцент.
Мішин М. В., к.фіз.вих., доцент.
Подрігало О.О., д.фіз.вих., професор.
Пятисоцька С.С., к.фіз.вих., доцент.
Максимова К.В., к.пед.н., доцент.
Підкопай Д.О., к.фіз.вих., доцент.
Бондар А.С., к.фіз.вих., професор.
Карпець Л. А., д.філос.н., професор.
Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент.
Павлик О.М., к.психол.н., доцент.

Відповідальні за випуск:
Стадник С.О., к.фіз.вих., доцент,
Окунь Д.О., к.фіз.вих., доцент,
Каштанова В.М., начальник редакційно-видавничого відділу.

©Харківська державна академія фізичної культури, 2024

Шановні колеги!

Від щирого серця вітаю учасників XXIV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Приємно зазначити, що конференція має свою історію та традиції, у якій беруть участь науковці не тільки з України, а й з багатьох країн світу.

Шановні друзі! Дякую Вам за участь у цьому науковому заході. Це дійсно унікальна можливість для аналізу актуальних питань сьогодення і пошуку ефективної взаємодії напрямів розвитку фізичної культури, спорту і здоров'я. Сподіваюся, що доповіді і дискусії цієї конференції дозволять учасникам обмінятися досвідом у пошуку оптимальних шляхів вирішення проблемних питань у сфері фізичної культури та спорту, фізичної терапії та ерготерапії, педагогіки та психології, та ще багатьох актуальних напрямків.

Хочу побажати усім учасникам успіхів, нових наукових звершень та благополуччя!

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

З повагою,
ректор

Вячеслав МУЛИК

NATIONAL OLYMPIC
COMMITTEE OF UKRAINE
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ
КОМІТЕТ УКРАЇНИ

Учасникам XXVI Міжнародної Науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан проблеми та перспективи»

29 листопада 2024 року
№ 955

Дорогі друзі, шановні колеги!

Радий вітати вас на XXIV Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».

Щоразу, коли науковці та практики спортивної галузі збираються разом, відчувається особливе натхнення. Ви – справжні рушії розвитку фізичної культури в нашій країні, люди, які присвячують себе не лише дослідженням, а справжній місії. Ваша непохитна відданість справі, інноваційні ідеї та постійний пошук нових рішень є потужним імпульсом, що спрямовує спортивну галузь уперед, перетворюючи наукові прагнення на реальні досягнення та перемоги.

Сьогодні, в умовах повномасштабної війни, яку розв'язала росія проти нашої держави, ми не лише боремося за територіальну цілісність України, але й докладаємо всіх зусиль для збереження та розвитку нашої спортивної інфраструктури. Попри численні ракетні удари по спортивних об'єктах, зруйновані стадіони та спортивні комплекси, ми продовжуємо працювати, відновлювати та створювати нові можливості для занять спортом.

Наше головне завдання сьогодні – не лише зберегти те, що маємо, а й закласти міцний фундамент для майбутнього розвитку українського спорту. Кожен відновлений спортивний майданчик, кожна діюча спортивна секція, кожне проведене змагання – це наша спільна перемога і внесок у незламність української нації.

Ми всі розуміємо, що наша країна нині проходить через найскладніші випробування. Але саме спорт завжди був і залишається тією силою, що об'єднує людей, дає наснагу та віру в перемогу. І ваша робота – ваші дослідження, розробки, практичні напрацювання – це неоціненний внесок у розвиток не лише спортивної науки, а й у розвиток України загалом.

Впевнений, що в теплій та дружній атмосфері народяться нові важливі рішення та інноваційні підходи для розбудови спортивної галузі в умовах воєнного часу та післявоєнного відновлення.

Бажаю всім плідної та цікавої роботи, нових досягнень і значущих наукових результатів, які сприятимуть подальшому розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

Разом до перемоги!

Президент НОК України,
Олімпійський чемпіон **Вадим ГУТЦАЙТ**

39/41 Khoryva Street, Kyiv 04071, Ukraine tel. (+380) 44 379-12-77 fax: (+380) 44 379-12-76 e-mail: office@noc-ukr.org www.noc-ukr.org
04071, Київ, Україна вул. Хорива 39-41 Тел.: (+380) 44 379-12-77 Факс: (+380) 44 379-12-76 e-mail: office@noc-ukr.org www.noc-ukr.org

Dear Colleagues, Academicians, and Students!

First of all, I would like to thank the organizers of this conference for their very kind invitation. I am happy to see that this is the 24th edition of this conference, which underlines the importance of this scientific organization with its long tradition, the scientific institutions, the scientific events, meetings and scientific publications, of course, gain more importance. Now, I see that the Kharkiv State Academy of Physical Culture is organizing the 24th edition, which is significant for this conference. So once again I would like to thank the organizers and wish them all the best success during this important scientific conference.

I am the rector of Bayburt University in Turkiye.

Actually, this is the smallest city in the northeast part of Turkiye, but our university is not that small. We are hosting around 16000 students in 9 faculties, 6 vocational colleges and 1 graduate degree education institute. I always try to establish close relations with neighbouring countries and Ukrainian partners. We had a chance to organize some other scientific conferences, and we had a chance to sign the scientific memorandum for closer cooperation. Once again, I want to announce that Bayburt University is establishing partnerships with all the institutions in neighbouring countries and worldwide. Besides, I have a second position which is in university sports. I have recently been elected as the president of the Turkish University Sports Federation, representing the University sports activities for 208 universities and more than 50 different sports disciplines. So this is quite a strong organization in Turkiye. On behalf of the Turkish University Sports Federation, we're ready to cooperate with all the universities worldwide, especially the neighbouring countries.

University sports, of course, play a very crucial role in the internationalization and visibility of the universities. All our universities can use university sports activities to gain more worldwide visibility. I invite you all to establish cooperation with our university and our federation. I wish you all the best of luck in this conference and work that is building 312 outcomes for contribution to the sports sciences field once again. Congratulations to the organizers, and I share thanks for accepting our university as a partner in the conference. I greet all of you with sincere feelings, thank you and wish you the best and fruitful results in the conference.

Sincerely,
Rector Bayburt University
Dr., Professor Türkmen Mutlu

Gdańsk, 4 grudnia 2024 roku

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

(kandydat nauk o kulturze fizycznej, członek korespondent narodowego) Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Andrzeja Frumkiewicza, Wydział Wychowania Fizycznego, m. Gdańsk, Polska

Polskie Towarzystwo Nauk, m. Gdańsk, Polska, wiceprezes

Szanowny Panie JM Rektorze XDAFK, profesorze Wiaczesławie Władimirowiczu Mulik,

Szanowni Uczestnicy XXIV Międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej w Charkowie,

XXIV Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna *„Kultura fizyczna, sport i zdrowie: stan, problemy i perspektywy"* jest potwierdzeniem, że coraz więcej osób mówi i pisze o znaczeniu aktywności fizycznej mającej wpływ na rozwój człowieka w różnym okresie życia. Medyczne i biologiczne wsparcie, fizjoterapia i terapia zajęciowa są nieodzownym elementem dobrego zdrowia.

Kultura fizyczna w współczesnym świecie w najszerszym znaczeniu, dotyczy wszystkich działań związanych z aktywnością fizyczną i sportem, oraz wartościami, które z nimi się wiążą. W dzisiejszym, dynamicznie zmieniającym się świecie, gdzie technologia i urbanizacja wpływają na styl życia, kultura fizyczna staje się niezwykle istotnym aspektem zdrowia publicznego i jakości życia. Kultura fizyczna odgrywa kluczową rolę w promowaniu zdrowego, aktywnego styln życia oraz kształtowaniu wartości społecznych. Współczesne wyzwania związane z technologią, urbanizacją i zmianami społecznymi wymagają innowacyjnych podejść i działań zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym. Rosnąca świadomość społeczna, działalność naukowa i ciągła edukacja są gwarantem osiągnięcia sukcesu.

Kultura fizyczna i edukacja zdrowotna mają ogromne znaczenie w dobie współczesnych zagrożeń, bardziej realnych i namacalnych, także w obliczu trwającej 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 wyszkoleniu obronnego.

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

CHWAŁA BOHATEROM UKRAINY!
CHWAŁA UKRAINIE!

z wyrazami szacunku dla wszystkich Państwa

Dariusz W. Skalski

ВЧЕНІ ЄДИНІ
Разом ми сильніші!

Dear Colleagues, Academicians, and Students!

On behalf of the Faculty of Sport and Physical Education of University of Montenegro, it is a great honor to welcome you to the XXIV International Scientific and Practical Conference" Physical education, sports and health: state, problems and prospects" to be held on December 4, 2024, at Kharkiv State Academy of Physical Culture.

This event brings together professionals, researchers, and students from around the world to exchange knowledge and insights that will drive the advancement of Sports Sciences. We are grateful to our hosts and organizational partners for making this gathering possible, and to each of you for your contributions to the conference through your research and dedication to this field.

The conference offers a remarkable opportunity to discuss emerging challenges, share innovative ideas, and explore solutions that will shape the future of sports, physical education, and health sciences. I am confident that the presentations, discussions, and networking opportunities here will enrich your professional journey and inspire further collaboration.

I encourage all participants to engage actively, share their expertise, and seize this chance to expand their understanding and connections. May this conference be a rewarding and memorable experience for each of you.

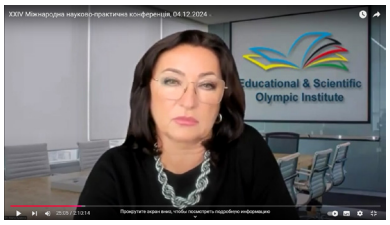
Wishing you all a successful and productive conference.

Sincerely,

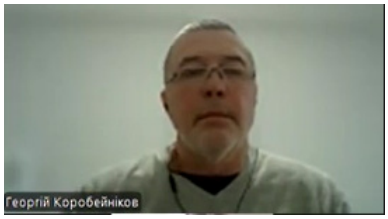
asstst. prof. Jovan Gardasevic,

Dean of Faculty for sport and physical education University of Montenegro

На відкритті XXIV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» з вітальними словами та доповідями виступили:



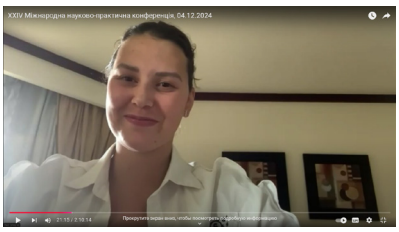
Марія БУЛАТОВА
д.пед.н., професор, віцепрезидент Європейських олімпійських академій, президент Олімпійської академії України, віцепрезидент НОК України, директор Навчально-наукового олімпійського інституту (Національний університет фізичного виховання і спорту України).
Доповідь: ***Ігри XXXIII Олімпіади та сучасний олімпійський рух***



Георгій КОРОБЕЙНІКОВ
радник ректора Узбецького державного університету фізичного виховання і спорту, доктор біологічних наук, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України.
Доповідь: ***Вплив військових подій на психофізіологічний стан спортсменів високої кваліфікації.***

Simona PAJAUJIENE
доцент кафедри тренерської науки Литовського університету спорту, доктор філософії (Ph.D)
Доповідь: ***Promotion of healthy lifestyle network in Europe: projects and initiatives.***

Bojan MASANOVIC
представник від факультету спорту та фізичного виховання Університету Чорногорії, доктор філософії (Ph.D).
Доповідь: ***Gender-based equality in sport and women's presence in sport and sports leadership structures: data for Montenegro.***



Марта ФЄДІНА
Заслужений майстер спорту з артистичного плавання, дворазова бронзова призерка XXXII літніх Олімпійських ігор у Токіо, переможниця та неодноразова призерка Чемпіонатів Світу та Європи, срібний призер Європейських ігор, багаторазова чемпіонка України, кавалер «Ордену княгині Ольги» III ступеню, нагороджена медаллю «За працю та звитягу».

Наталія САЛТАН
доцент кафедри гуманітарних наук Харківської державної академії фізичної культури, кандидат історичних наук, доцент.
Доповідь: ***Пріоритетні сучасні наукові напрями та підходи в дослідженнях фізичного виховання: бібліометричний аналіз наукометричних баз даних.***

ЗМІСТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Filipkowska Dominika, Skalski Dariusz W., Kreft Paulina, Tsychanovska Nataliia
FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE I EMOCJONALNE W STRESIE 20-22

Filipkowska Dominika, Skalski Dariusz W., Kreft Paulina, Tsychanovska Nataliia
STRES W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STRESS IN PHYSICAL ACTIVITY 23-25

Pajaujiene Simona, John van Heel, Kempenaers Farid, Vandenabeele Eric, Ryzkova Eva, Luptakova Gabriela, Antala Branislav, Labudova Jana, Kaplanova Adriana, Franco Susana, Simões Vera, Chicau-Borrego Carla, Valcarce-Torrente Manel, Ortega Sergio Garcia, Harrison Bojana, Korovljev Darinka, Sergej M. Ostojic, Maciukas Aurimas, Moustakas Louis, Spanjol Iris
PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE NETWORK IN EUROPE: PROJECTS AND INITIATIVES 26-27

Балабанов Олександр
СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ 28-29

Бихун Наталя, Любота Олена , Трояновський Артем
МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 30-31

Бодренкова Інна, Мошенська Тетяна
ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СТРЕТЧИНГУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 32-33

Бугайова Анастасія, Мамешина Маргарита
ВАГО-ЗРОСТОВІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 34-35

Веретельникова Наталія, Бровко Карина
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ 36-38

Голуб Олена
ПСИХОФІЗИЧНИЙ КОМПЛЕКС "БАЛАНС 4-Х СТИХІЙ" В ПРОГРАМІ ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ "ПРИРОДОВІДПОВІДНІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВСІХ" 39-41

Жук Вячеслав
ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК КРОСФІТУ 42-43

Коваленко Сергій, Бала Тетяна, Петрова Ангеліна
БАЛАНСУВАЛЬНІ ПЛАТФОРМИ ТА ЇХ РІЗНОВИДИ 44-45

Кондрацька Галина, Панькевич Іван
ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НУШ 46-48

Корчагін Микола
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 49-50

Кузьменко Ірина, Місішин Анастасія
ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ 51-52

Масляк Ірина, Мамешина Маргарита
ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНІЙ ОСВІТНІЙ СИСТЕМІ: МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ 53-54

Микитчик Володимир, Кошелева Олена
ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ 55-56

Москаленко Ганна, Мамешина Маргарита
РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ШКОЛЯРІВ 12 РОКІВ 57-58

Ногіна Ірина
ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ 59-60

Ольховий Олег, Лапшин Володимир, Романчук Сергій
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ 61-62

Щур Тарас, Романчук Сергій
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІЙСЬК РАДІАЦІЙНОГО, ХІМІЧНОГО ТА БІОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК 63-64

Пузіра Артур, Мамешина Маргарита
ЗМІНА ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ХЛОПЦІВ 16-17-ТИ РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ РУХЛИВИХ ІГОР 65-67

Ремзі Ірина, Горєлий Дмитро
ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1-2 КУРСІВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ 68-69

Санжарова Ніна, Смалько Михайло
ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ТА ЙОГО РОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ЮНАКІВ 70-71

Семенова Наталія, Маланчук Галина, Семенюк Віра
ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПІД ВПЛИВОМ ВПРОВАДЖЕНОГО РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ 72-73

Сирбу Андрій, Кузьменко Ірина
РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ ШКОЛЯРІВ 12-13 РОКІВ. 74-75

Смалько Михайло
АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЯК ІНДИКАТОРИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ 76-77

Темченко Володимир, Темченко Марія
ІНФОРМАЦІЙНА СКЛАДОВА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ 78-80

Урустін Михайло, Бихун Наталя
ГАНДБОЛ ЯК ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 81-82

ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Korobeynikov Georgiy, Raab Markus, Korobeinikova Lesia, Korobeinikova Ivanna
THE IMPACT OF MILITARY EVENTS ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF ELITE ATHLETES 83-84

Ананенко Тетяна, Півень Олександр
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПЕЦІАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ НА СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 85-86

Баканова Олександра
ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ 87-91

Батєєва Наталія, Батєєва Анастасія
СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ МОТИВАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ 92-93

Батулін Дмитро, Гончар Вячеслав
ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ 94-95

Бєлий Сергій, Гращенкова Жанна
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ В СИСТЕМІ "ТРЕНЕР-СПОНСОР" 96-97

Близнюк Юрій
ВПЛИВ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ РУХАМ, ЩО АКТИВІЗУЮТЬ РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ, НА УВАГУ ДІТЕЙ В ПРОЦЕСІ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ ПЛАВАННЯ 98-99

Борисова Ольга, Шльонська Ольга
УНІВЕРСАЛІЗАЦІЯ ІГРОВИХ АМПЛУА У ВОЛЕЙБОЛІ 100-101

Боцуляк Дмитро, Мітова Олена
ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ НЕВДАЛОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ГРАВЦІВ 17-19 РОКІВ ДО КОМАНД СУПЕРЛІГИ У БАСКЕТБОЛІ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ 102-103

Волощук Катерина, Мітова Олена, Раковська Ірина
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА З ВОЛЕЙБОЛУ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗВО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ 104-105

Гангур Марія, Слободянюк Олег
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ 106-107

Голоха Валерій
УПРАВЛІННЯ БАГАТОРІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ 108-109

Горіна Вікторія
АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ТЕХНІКУ СПУСКУ У МТВ 110-111

Гриньова Тетяна, Топорков Олександр
СТРАХОВКА В СКЕЛЕЛАЗІННІ 112-113

Джим Марина, Козлова Світлана
АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, НОМІНАЦІЇ ФІТНЕС-МОДЕЛЬ ПРОТЯГОМ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ 114-115

Долгополова Наталія, Мягкохліб Даніїл
ВІДМІННОСТІ НАВАНТАЖЕННЯ НА Е-АТЛЕТА В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЖАНРУ ГРИ 116-117

Коляда Євгенія
ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО СЕРЕД ЖІНОК 118-119

Конотоп Каміла, Слободянюк Олег
ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ 120-121

Котляр Сергій, Нестеренко Андрій
УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ 122-124

Красова Інна, Семизорова Алла, Рябченко Ольга
ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ НА ПРОЯВ РІВНОВАГИ НА КОЛОДІ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ 125-126

Лавриненко Маргарита
АНАЛІЗ РОБОТИ М'ЯЗІВ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ПОУЛ ДЕНСІ 127-128

Лисенко Альберт, Горбенко Олена
ОБҐРУНТУВАННЯ КОНТЕНТУ ДОПОМІЖНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ БАЗОВИХ ФІГУР СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ 129-130

Лисенко Анна, Бугайов Євген
ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У БОКСЕРІВ 131-132

Любієва Вікторія, Стерін Владислав, Стерін Михайло
ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В БАДМІНТОНІ 133-134

Ляхова Тамара, Пащенко Наталія
ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ КИСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ 135-136

Мартинюк Олена, Півень Олександр
АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ 137-138

Марченко Світлана, Іващенко Ольга, Худолій Олег, Федотов Богдан
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ХЛОПЦІВ-КАРАТИСТІВ 7-11 РОКІВ 139-140

Мельник Аліна
ВИКОРИСТАННЯ ПІВСФЕРИ BOSU ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 141-142

Мішин Максим
СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СОЦІАЛІЗАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 143-145

Мулик Катерина, Плотников Микита
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ 146-147

Ніколаєнко Олег, Деха Наталія
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕТОДИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ В СТАНОВІЙ ТЯЗІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 148-149

Павленко Віктор, Насонкіна Олена, Шутєєва Тетяна
РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ 150-152

Пашков Ігор
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ 153-154

Пашкова Вікторія
ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТХЕКВОНДИСТІВ 15–17 РОКІВ 155-156

Перевозник Володимир, Перепелиця Павло
КІЛЬКІСНІ ПОКАЗНИКИ ВИКОНАННЯ УДАРІВ У ВОРОТА В ІГРАХ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ-2022 ТА ЄВРОПИ-2024 З ФУТБОЛУ 157-158

Петренко Олексій
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ У ДЖИУ-ДЖИТСУ 159-160

Політько Олена
ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ 18-22 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПРИНТЕРСЬКОМУ ПЛАВАННІ 161-162

Помещикова Ірина, Ольховікова Ірина
ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ГРУДНОЇ КЛІТИНИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ 163-164

Прудніkова Марина, Булашев Олександр, Курило Олександр
ПОКАЗНИКИ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 14 І 15 РОКІВ 165-166

Сидорова Тетяна
ПРОБЛЕМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ В УМОВАХ ЗВО 167-168

Скобліков Євген, Орлов Анатолій
ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ РИВКА КЛАСИЧНОГО ВАЖКОАТЛЕТАМИ-РОЗРЯДНИКАМИ 169-170

Спесивцев Іван, Безкоровайний Дмитро
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В АРМРЕСТЛІНГУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 171-173

Таран Лариса
ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 174-175

Тарасевич Олена
КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФІГУРИСТІВ 176-178

Топорков Олександр, Гриньова Тетяна
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ НІГ В СКЕЛЕЛАЗІННІ 179-180

Цигановська Наталія, Скальскі Даріуш Владислав
ПІДВОДНИЙ СПОРТ: ДИСЦИПЛІНИ, СПОРЯДЖЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАНЬ 181-183

Шаленко Віктор, Шелудько Павло
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 184-185

Шевченко Олег
ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ У ТЕНІСИСТОК 11-12 РОКІВ 186-187

Щербак Борис, Гула Антон, Безкоровайний Дмитро
ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ 15–16-РІЧНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 188-190

Янцевич Євген, Орлов Анатолій
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДОПОМІЖНИХ ВПРАВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ВАЖКОАТЛЕТІВ 191-192

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Антіпова Раїса, Сак Андрій
МОРФОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ УРАЖЕННЯ ІНСЕРЦІЙНОГО АПАРАТУ ВЛАСНОЇ ЗВ'ЯЗКИ НАКОЛІНКА СПОРТСМЕНІВ 193-194

Бабаліч Вікторія
ОПТИМАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 195-196

Горбачук Євгеній
ОСОБЛИВОСТІ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СПОРТИВНОМУ ФЕХТУВАННІ 197-198

Подрігало Ольга, Сяохунь Го
ПОРІВНЯННЯ БАЛАНСОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТАНЦЮРИСТОК З РІЗНИМ ТЕРМІНОМ ЗАНЯТЬ 199-200

Сак Андрій, Антіпова Раїса
ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ХРЕБТА СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ 201-202

Федяй Ірина
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК ОСНОВА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ 203-204

Шапошнікова Ірина, Корсун Світлана
ВИЗНАЧЕННЯ ГЕНЕТИКИ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ 205-206

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Байбіков Максим
ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ВИБОРУ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "VISUOMOTOR CHOICE REACTION" 207-208

Жерновнікова Яна, Єрін Костянтин
ОСНОВНІ МЕТОДИ СТАТИСТИЧНОЇ ОБРОБКИ ТА АНАЛІЗУ ДАНИХ У КІБЕРСПОРТІ 209-210

Ляшко Євгеній, Пятисоцька Світлана
ІНФОРМАЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТРЕНЕРА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ 211-212

Петренко Юлія, Петренко Юрій
МЕТОДОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У БІОМЕХАНІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ 213-214

Ровний Вячеслав
ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ ЗА ХАРЧУВАННЯМ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ 215-216

Філенко Людмила, Пасько Владлена
ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 217-219

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Mitrović Milena, Todorović Maja, Mašanović Bojan
PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY AMONG PRESCHOOL CHILDREN IN NIKŠIĆ 220-221

Skaliy Alexander
ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ З ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ 222-223

Yedomakha Nelia, Maksymova Kateryna
ISSUES AND PROSPECTS OF WELLBEING AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY NOWADAYS 224-225

Артем'єва Галина
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ З ОБЛАДНАННЯМ TRX НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ 226-227

Баранова Вероніка, Максимова Катерина
ФІТНЕС ТА ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 228-229

Брагіна Єлизавета, Горбенко Олександр
ВПЛИВ ЗАСОБІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 21-35 РОКІВ 230-231

Вепрецька Інна, Максимова Катерина
ВПЛИВ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 232-233

Давидхан Марія, Максимова Катерина
ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ 234-235

Дейнеко Альфія, Марченков Михайло
ОСНОВНА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ 236-237

Єварницький Ігор
АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПРИКЛАДІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ 238-239

Єдомаха Неля, Горбенко Олександр
ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У МОЛОДІ 240-241

Макотченко Ольга, Школа Олена
ІНТЕГРАЦІЯ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗАКЛАДИ ОСВІТИ 242-243

Максимова Катерина
ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ 244-245

Мирошниченко Таша, Максимова Катерина
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК У КОНТЕКСТІ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ 246-247

Мулик Катерина, Волков Богдан
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ 248-249

Пенцов Олег, Горбенко Олександр
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ 250-251

Тихорський Олександр
МЕХАНІЗМИ ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ У СИЛОВИХ ТРЕНУВАННЯХ 252

Тихорський Олександр, Володченко Олександр
ВИКОРИСТАННЯ СУПЕРСЕРІЙ У СИЛОВОМУ ТРЕНУВАННІ 253-254

Цуканов Олександр, Микитчик Ольга
ЗАЛУЧЕНІСТЬ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ 255-256

Шейко Лілія
ОЦІНКА ЗМІН ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ВІКОМ 25-30 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ 257-258

Юдіна Лідія, Максимова Катерина
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ 259-260

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Mukvych Viktoriia, Indyk Dariia
THE PILATES TRAINING SYSTEM AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION 261-262

Балабанова Любов, Перелигіна Ліна
ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛІЗУЮЧИХ ТА ЕНЕРГОАКТИВУЮЧИХ ВПРАВ В ПРОЦЕСАХ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ 263-264

Бобильов Дмитро, Ольховий Олег
ВІДНОВЛЕННЯ ПОПЕРЕКОВОГО ХРЕБЕТНО-РУХОВОГО СЕГМЕНТУ 265-266

Гавронська Адріяна, Коритко Зоряна
ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ЛЕГГА-КАЛЬВЕ-ПЕРТЕСА 267-268

Гольбаум Максим
ПЕРВІСНА ОЦІНКА ПАРАМЕТРІВ РУХОВОГО СТЕРЕОТИПУ У ХВОРИХ З ГРИЖАМИ ПОПЕРЕКОВИХ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ 269-270

Єфіменко Павло, Каніщева Оксана
ВИБІРКОВИЙ МАСАЖ, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ КІФОТИЧНОЇ ПОСТАВИ, СФОРМОВАНОЇ НОСІННЯМ ВАЖКОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АМУНІЦІЇ 271-272

Кондак Наталія, Калмикова Юлія
СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ 273-274

Літовченко Андрій, Шляхова Наталія, Литовченко Віктор
СУЧАСНІ МУЛЬТИМОДАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РЕАБІЛАТАЦІЇ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ ВНАСЛІДОК БОЙОВОЇ М'ЯЗОВО-СКЕЛЕТНОЇ ТРАВМИ 275-277

Недбайло Костянтин
ФОРМУВАННЯ УДАРНИХ ПОВЕРХОНЬ СТОПИ В ТРАДИЦІЙНОМУ ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО, ЯК ЗАСІБ КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ ДЕФОРМАЦІЯХ СТОП 278-279

Пашкевич Святослава, Трощенко Світлана
РОЛЬ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ У КОНСЕРВАТИВНІЙ ТЕРАПІЇ ПРИ КИЛАХ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА 280-281

Полковник-Маркова Вікторія
ТЕХНОЛОГІЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ ПРИ КОНТРАКТУРАХ ЛІКТЬОВОГО СУГЛОБА 282-283

Пустовойт Борис, Підкопай Денис, Устінова Вікторія
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ГРУДНОГО ВІКУ ПРИ КОНСЕРВАТИВНОМУ ЛІКУВАННІ ВРОДЖЕНОЇ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ 284-285

Пустовойт Катерина, Рябуха Олександр
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОПАТІЇ ГОРБИСТОСТІ ВЕЛИКОГОМІЛКОВОЇ КІСТКИ (ХВОРОБІ ОСГУДА - ШЛЯТТЕРА) 286-287

Рубан Лариса
ОЦІНКА СТУПЕНЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ 288-290

Рубан Лариса, Санін Михайло
АМАТОРСЬКИЙ ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ 291-293

Рядова Ліліана
ВПЛИВ МАСАЖУ НА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ 294-296

Семененко Ганна, Калмикова Юлія, Калмиков Сергій
РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ АКУБАРОТРАВМИ: ВЕСТИБУЛЯРНА ДИСФУНКЦІЯ 297-299

Торяник Інна
БАБЕЗІОЗ. ЕПІДЕМІОЛОГІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАРАЖЕННЯ У САНАТОРНО-КУРОРТНИХ ЗОНАХ ХАРКІВЩИНИ 300-301

Трембач Мар'яна, Пришляк Мирослав, Коритко Зоряна
ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ 302-303

Яворський Данило, Коритко Зоряна
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СКОЛІОЗАХ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 304-305

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Türkmen Mutlu
A NEW TOOL TO STAND OUT IN THE GLOBAL HIGHER EDUCATION MARKET: UNIVERSITY SPORTS 306-307

Simkutė-Pilelė Ieva, Pajaujienė Simona
CHALLENGES OF HEALTH AND FITNESS TRAINERS: CONSTANT CARE OF APPEARANCE AND PROFESSIONAL BURNOUT 308-309

Аносова Олена
СОЦІАЛЬНО-РИНКОВІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ 310-312

Бондар Анастасія, Петренко Ірина
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ НА СЛОБОЖАНЩИНІ НА ПОЧАТКУ XX СТОЛІТТЯ 313-315

Дундун Чень, Шаоин Лю
СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕКОНОМІЧНИЙ ЕФЕКТИ ВІД ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З КИТАЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ 316-318

Іванюк Петро
ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 319-320

Оніпченко Максим
ВЗАЄМОДІЯ СУБ'ЄКТІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ В РИНКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ 321-323

Прончакова Софія, Середа Наталія
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ У ФІТНЕС-КЛУБІ "SPORT LIFE" 324-325

Свистунов Сергій
ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ МІЖЦИВІЛІЗАЦІЙНИХ КОМУНІКАЦІЙ У СФЕРІ СПОРТУ 326-327

Середа Наталія
ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО МАРКЕТИНГУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ 328-329

Шевчук Олеся
"СПЕКТР ІНКЛЮЗІЇ" ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 330-331

ГУМАНІТАРНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Kovalenko Yuliya
USING INTERACTIVE TECHNOLOGIES IN TEACHING ENGLISH 332

Александров Юрій
ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ – СПОРТСМЕНІВ 333-334

Бейлін Михайло, Желтобородов Олександр
ПОТЕНЦІАЛ СПОРТУ В ІНДИВІДУАЛЬНОМУ ТА СОЦІАЛЬНОМУ ЖИТТІ ЛЮДИНИ 335-336

Газнюк Лідія, Гончаров Геннадій
СПОРТ ЯК ІСТОРІЯ: РЕЛІГІЙНО-ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ КОНТЕКСТИ 337-338

Гнатенко Катерина
SOME COMPONENTS OF DIAGNOSING THE FORMATION OF FUTURE SPECIALISTS LANGUAGE COMPETENCE 339-340

Долгополова Наталія, Єрін Костянтин
ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В КІБЕРСПОРТІ 341-343

Карпець Любов
СПОРТИВНИЙ ЖАРҐОН ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ МОВОТВОРЧОСТІ 344-345

Лаврентьєв Максим, Туріщева Людмила
ВАЖЛИВІСТЬ УРАХУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОВЕДЕННІ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ 346-348

Орленко Олена, Салтан Олександр
СПОРТ З ПОЗИЦІЇ ПРАКТИЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ 349-350

Павлик Олена, Науменко Дарина
ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ У ТВОРІ Г.К.АНДЕРСЕНА "СНІГОВА КОРОЛЕВА" 351-353

Петрусенко Ніна
ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГРАМАТИЧНИХ НАВИЧОК ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ 354-355

Поліщук Єлизавета, Штих Вікторія
РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ 356-357

Салтан Наталія, Салтан Олександр
МІЛІТАРНА ТА ГУМАНІСТИЧНО-ТВОРЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНОГО РУХУ В ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ НАПРИКІНЦІ ХІХ –НА ПОЧАТКУ ХХ ст. 358-359

Семенова Юлія, Червона Світлана
СПОРТ ЯК МЕХАНІЗМ РЕАЛІЗАЦІЇ ПІДСВІДОМИХ БАЖАНЬ 360-361

Соїна Ірина
МОВНА ПОВЕДІНКА В ІНТЕРНЕТ-ДІАЛОГАХ НА ТЕМИ СПОРТУ 362-363

Спіцин Віталій
ВПРОВАДЖЕННЯ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ, ЯК ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 364-365

Ткачов Артем, Тімумі Хамза, Ткачов Сергій
АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 17-19 РОКІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ 366-368

Туріщева Людмила, Малихіна Олена
РОЗВИТОК НАВИЧОК "SOFT SKILLS" ЯК ЗАПОРУКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ 369-370

Хаустова Марина
АНГЛІЙСЬКІ ЛЕКСЕМИ У ПРОЦЕСІ НЕОЛОГІЗАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ 371-372

Dominika Filipkowska[1,2]
Dariusz W. Skalski[1,2]
Paulina Kreft[1,2]
Nataliia Tsychanovska[3]

[1]*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*
[2]*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Ukraina*
[3]*Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Ukraina*

FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE I EMOCJONALNE WSTRESIE

Wstęp. Stres jest jednym z kluczowych czynników wpływających na zdrowiepsychiczne i fizyczne jednostki. Współczesne badania wskazują, że dłu- gotrwała ekspozycja na stres może prowadzić do zaburzeń koncentracji, trudności w podejmowaniu decyzji, a nawet do problemów zdrowotnych. Celem niniejszego badania było określenie, w jakim stopniu stres wpływana zdolności poznawcze i emocjonalne osób badanych oraz identyfikacjanajbardziej dotkniętych obszarów funkcjonowania.

Materiał i metody badan. Badaniem objęto 50 osób w różnym wieku, które zostały dobrane losowo. Wykorzystano ankiety mierzące subiektywne odczuwanie stresuw dziesięciu obszarach, takich jak: zdolność koncentracji, uczenie się, za-pamiętywanie, samokontrola, podejmowanie decyzji i ogólne samopoczu-cie psychiczne. Odpowiedzi badanych klasyfikowano w skali od 0 (brak problemu) do 10 (bardzo nasilony problem).

Wyniki badan. Wyniki wskazały, że zdecydowana większość uczestników badania (89%) doświadczała problemów w przynajmniej czterech z dziesięciuanalizowanych obszarów, co sugeruje negatywny wpływ stresu na co-dzienne funkcjonowanie. Szczegółowe dane przedstawiono poniżej:

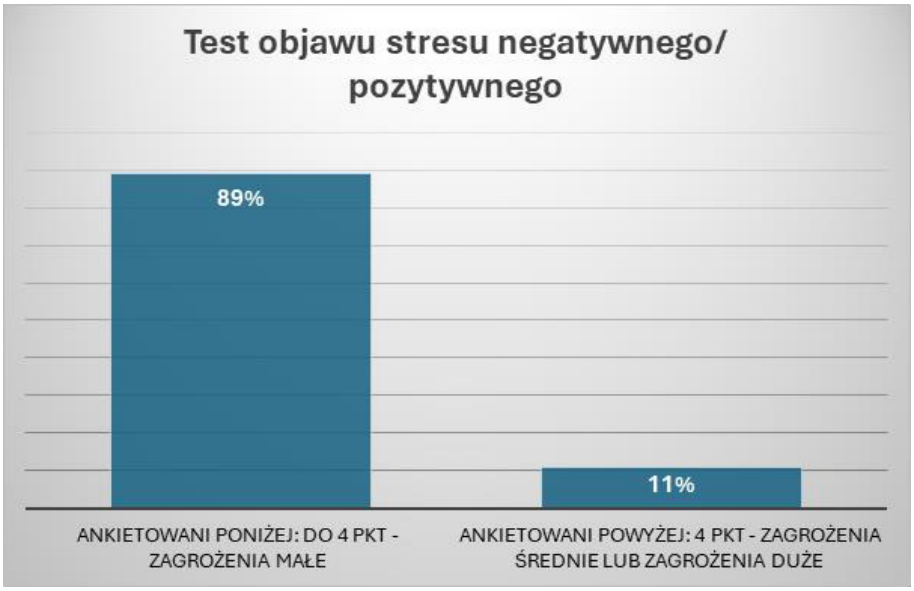
Najczęstsze objawy stresu:

- Tracenie wątku rozmowy (89%).
- Utrudniona koncentracja (67%).
- Obniżona zdolność do wykonywania zadań po kolei (56%).
- Problemy z uczeniem się nowych rzeczy (29%).
- Najrzadsze objawy stresu:
- Obojętność wobec podejmowania decyzji (12%).
- Brak poczucia wartości wypowiedzi (11%).
- Przeciążenie codziennymi obowiązkami (7%).

Na podstawie wyników można zauważyć, że osoby z większą liczbą ob-jawów stresu były bardziej podatne na zaniżoną efektywność w codzien-nych zadaniach.

Największa liczba badanych osób (89%) wykazuje, iż w rozmowie często tracą wątek,a 67% uważa, że mogą załatwiać dużo mniej spraw po kolei i spokojniej niż kiedyś podczas stresu. Kolejna grupa ankietowanych zaznaczyła, że zdolność koncentracji wsytuacjach stresowych jest dużo gorsza niż kiedyś (56%). Nieco mniej ankietowanychtwierdzi, że samokontrola i samodyscyplina obniżyły się bardzo w ostatnim czasie (45%), a ponadto 34% osób częściej niż kiedyś zapomina o ważnych sprawach pod- czas stresujących sytuacji. Nieco niżej respondenci ocenili, że mają trudność w ucze- niu się nowych rzeczy (29%), a aż 23% zapomina o ważnych sprawach. Najniżej an- kietowani określili, iż często czują się obojętni i niezadowoleni do podejmowania de-cyzji (12%), często czują, że nie mają

Wykres 1. Procentowy udział stwierdzeń w badanych ankietowanych (n=50).



Wykres 2. Podział procentowy wyników objawów stresu.

nic ważnego do powiedzenia (11%) i wiele spraw zaczyna ich przerastań (7%).

Ankietowane osoby na poziomie czwartym: psychologiczny osiągnął wynik nega- tywny.

Liczba badanych wynosiła 89%, którzy zaznaczyli, iż 4 z 10 stwierdzeń umożliwia zinterpretować, że test wyniósł negatywny rezultat na poziomie zagrożenia średniegolub zagrożenia dużego. Natomiast 11% badanych zaznaczyła odpowiedź poniżej 4 punktów. Powyższe dane określają, że sytuacja może wynikać z:

- Stres przed źle wykonanym ćwiczeniem
- Zaniżona koncentracja
- Przeciążenie

Wyniki badania potwierdzają wcześniejsze doniesienia literatu-rowe, wskazujące na istotny wpływ stresu na funkcje poznawcze i emo- cjonalne. Szczególnie niepokojące jest częste tracenie wątku rozmowy i utrata koncentracji, które mogą prowadzić do trudności w wykonywaniu obowiązków zawodowych i relacjach interpersonalnych. Przyczyną tego może być zarówno nadmiar bodźców, jak i brak skutecznych mechani- zmów radzenia sobie ze stresem. Porównując dane z innymi badaniami, można zauważyć podobne wzorce, co potwierdza uniwersalność tego pro-blemu.

Wnioski:

1. Stres znacząco wpływa na zdolności poznawcze, szczególnie na koncentrację i pamięć.
2. Konieczne jest wprowadzenie programów wsparcia, które pozwolą na redukcję objawów stresu.
3. Należy zwrócić szczególną uwagę na edukację w zakresie technik zarządzania stresem, takich jak medytacja, treningi uważności i psychoterapia.

Bibliografia

Blecharz, J. (2013). Psychologia w sporcie i ćwiczeniach fizycz-nych. AWF Kraków, 45-78.
Wałach-Biśta, Z. (2019). Psychologia sportu w praktyce. Wydaw-nictwo Difin, 12-45.
Siekańska, M. (2002). Osobowość a sukces sportowy. Wydawnic-two AWF Kraków, 89-120.
Przybylski, J. (2014). Psychologiczne podstawy treningu sporto-wego. Wydawnictwo AWF Wrocław, 56-78.
Staniszewski, W. (2006). Psychologia sportu. Wydawnictwo PWN, 101-130.
Czechowski, M. (2008). Motywacja w sporcie. Wydawnictwo Aka-demickie Żak, 34-66.
Blecharz, J., & Siekańska, M. (2004). Praktyczna psychologiasportu. Wydawnictwo AWF Kraków, 27-75.
Król, Z., & Król, A. (2017). Psychologia w sporcie i rehabilitacji.Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 90-130.
Łuczak, K., & Makieła, Z. (2008). Psychologia w sporcie wyczy- nowym. Wydawnictwo AWF Wrocław, 55-85.
Kowalski, M., & Tarczyński, M. (2012). Psychologia sportu: Aspekty motywacyjne i emocjonalne. Wydawnictwo Naukowe PWN, 101-125.
Zawisza, M. (2011). Psychologia sportu – wprowadzenie do te- matu. Wydawnictwo AWF Poznań, 30-50.
Pilewicz, J., & Kosmatka, J. (2015). Psychologiczne aspekty tre- ningu sportowego. Wydawnictwo AWF Kraków, 60-95.
Hagner, W. (2016). Trening mentalny w sporcie wyczynowym.
Wydawnictwo Sportowe, 72-101.
Chmiel, Z. (2018). Psychologia motywacji i osiągania celów w spo-rcie. Wydawnictwo Naukowe PWN, 44-76.
Zawisza, M., & Wałach-Biśta, Z. (2009). Psychologia w sporcie:Wybrane zagadnienia. Wydawnictwo Difin, 55-83.
Olszewski, P. (2007). Psychologia w rehabilitacji sportowej. Wy-dawnictwo AWF Kraków, 98-132.
Karwowski, M. (2011). Psychologia sportu: Wyzwania w treningui rywalizacji. Wydawnictwo Naukowe PWN, 105-134.
Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2016). Psychologia motywacji wsporcie. Wydawnictwo SAGE, 45-77.
Kaczmarek, S. (2014). Psychologia emocji w sporcie. Wydawnic-two Naukowe UAM, 58-85.

Dominika Filipkowska[1, 2]
Dariusz W. Skalski[1, 2]
Paulina Kreft[1, 2]
Nataliia Tsychanovska[3]

[1]*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*
[2]*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Bober- skiego, Ukraina*
[3]*Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Ukraina*

STRES W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STRESS IN PHYSICAL ACTIVITY

Wstęp. Stres jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka.Współczesne tempo życia, zmieniające się warunki społeczne i zawodoweoraz codzienne wyzwania powodują, że stres staje się częstym towarzyszem wielu osób. Choć w pewnych sytuacjach stres może pełnić rolę motywacyjną i adaptacyjną, jego długotrwałe działanie, szczególnie w postaci negatywnego stresu, może prowadzić do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu. Jednym z obszarów, w którym negatywnystres ma szczególnie zauważalny wpływ, jest aktywność fizyczna. Celemartykułu jest przeanalizowanie, jak stres wpływa na różne aspekty aktywności fizycznej, począwszy od motywacji do ćwiczeń, przez fizjologię organizmu, aż po długoterminowe konsekwencje dla zdrowia.

Materiał i metody badan. Badanie przeprowadzono w latach 2022-2023 na grupie 500 osób w wieku 18-65 lat. Uczestnicy zostali podzieleni na trzy grupy wiekowe: młodsza (18-35), średnia (36-50) i starsza (51-65). Aby ocenić poziom aktywności fizycznej, wykorzystano kwestionariusz IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), który pozwala na ocenę codziennego poziomu aktywności fizycznej w kategoriach intensywności (niska, średnia, wysoka). Dodatkowo, zebrano dane dotyczące stylu życia uczestników, w tym czas spędzany na siedzeniu, dieta, poziom stresu oraz obecność chorób przewlekłych takich jak nadciśnienie, cukrzyca czychoroby serca.

Wyniki badań.

1. Wykres przedstawiający poziom aktywności fizycznej grupy osób badanych.

Wyniki badania wykazały, że 35% uczestników badania wykazywało niski poziom aktywności fizycznej, a 40% miało średnią aktywność, podczas gdy tylko 25% osiągnęło wysoki poziom aktywności fizycznej. Analizując zależności między stylem życia a aktywnością fizyczną, stwierdzono, że osoby spędzające więcej niż 6 godzin dziennie w pozycji siedzącej miały o 25% niższy poziom aktywności fizycznej w porównaniu do osób, które spędzały mniej czasu w tej pozycji.

W grupie osób z przewlekłymi schorzeniami (35% uczestników ba-dania) stwierdzono znacznie niższy poziom aktywności fizycznej. Osobycierpiące na choroby serca oraz cukrzycę wykazywały o 30% niższą aktywność fizyczną niż osoby zdrowe. Ponadto, wyższy poziom stresu byłzwiązany z niższą aktywnością fizyczną, zwłaszcza w grupie średniej i starszej wiekowej. Niewłaściwa dieta, w tym dieta uboga w błonnik oraz bogata w tłuszcze nasycone, również korelowała z niższym poziomem aktywności fizycznej.

Wnioski. Wyniki badania potwierdzają wcześniejsze obserwacje, że siedzącytryb życia, stres, złe nawyki żywieniowe i choroby przewlekłe mająistotny wpływ na ograniczenie aktywności fizycznej. W szczególności, czas spędzany w pozycji siedzącej jest jednym z najistotniejszych czynników, który przyczynia się do zmniejszenia aktywności fizycznej, co może prowadzić do rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, nadciśnienie czy cukrzyca typu 2.

Warto zwrócić uwagę na zróżnicowany wpływ tych czynników w zależności od wieku. U osób starszych, większy wpływ na aktywność fi- zyczną mają choroby przewlekłe, podczas gdy w młodszej grupie wieko- wej znaczący jest siedzący tryb życia i stres. Zjawisko to może wynikać z różnych priorytetów życiowych oraz fizjologicznych zmian zachodzącychw organizmach osób w różnym wieku.

Powyższe dane określają, że sytuacja może wynikać z:

Siedzącego trybu życia: Długotrwałe siedzenie, szczególnie w pracy biurowej, prowadzi do znacznego ograniczenia aktywności fizycz-nej. Zaleca się regularne przerwy i ćwiczenia rozciągające w trakcie pracy.Stresu: Wyższy poziom stresu jest silnie związany z obniżoną ak-

tywnością fizyczną, co sugeruje konieczność wdrażania programów re- dukcji stresu wśród pracowników oraz osób z grup ryzyka.

Chorób przewlekłych: Osoby z przewlekłymi schorzeniami po-winny otrzymywać specjalistyczne wsparcie, które umożliwi im wykony-wanie dostosowanych do ich stanu zdrowia ćwiczeń fizycznych.

Edukacji zdrowotnej: Należy prowadzić szeroko zakrojoną eduka- cję zdrowotną, zwracając szczególną uwagę na znaczenie aktywności fi- zycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

Dietoterapii: Wprowadzenie zasad zdrowej diety, bogatej w błonniki ubogiej w tłuszcze nasycone, ma kluczowe znaczenie w poprawie po- ziomu aktywności fizycznej.

Bibliografia

Czarnecki, D., Skalski, D. W., Tsyhanovska, N. V., Svyshch, L., & Kyryk O. (2023), Wpływ ograniczonejaktywności fizycznej na organizm mło- dzieży, [w:] Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). Науковий журнал Національногоуніверситетуводногогосподарстваприродокористування,(14),162.https://tutkatamka.com.ua/tvorchist/nauka/5-faktiv-pro-mozok-yaki- dopomozhut-zminiti-vashe-zhitya/?fbclid=IwAR0w1dR8kV1Vu6YoVksqfz2I_8ptuwY- SUyvLVOUxGpKpy3Kmh_5MRM1murM

Skalski, D.W., Kowalski, D., Zwara, R., & Kindzer, B. (2022). Edukacja medyczna i bezpieczeństwo. Monografia, Wydawnictwo: Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przyudziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego w Lwowie,

Starogard Gdański - Lwów, 47.

Czarnecki, D., Tsyhanovska, N., & Skalski, D.W. (2023). Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia. Monografia. Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie, Poznań – Charków, 61- 124.

Stubbs, B. (2018). Aktywność fizyczna i depresja: metaanaliza prospektywnych badań kohortowych, Felipe B. Schuch; Davy Vancampfort; Joseph Firth; Simon Rosenbaum, Amerykański Dziennik Psychiatrii, 2018, 63.

Радько, О. (2023). Методи релаксації як ефективнітехнології у подоланні кризових станів. Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку. У 2 ч.: матеріали Міжнар. наук. конф. (22-23 листоп. 2023 р.). М-во культури та інформ. політики України, М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. культури, Нац. акад. мистецтв України; [редкол: Н. Рябуха (відп. за вип.) та ін.]. Харків: ХДАК, (1). 148-150.

Tsyhanovska, N., Skalski, D.W., & Czarnecki, D. (2023). Wychowanie fizyczne, zdrowie i bezpieczeństwo.Współczesne wybrane aspekty: Monografia. Pomorska Szkoła Wyższa w StarogardzieGdańskim przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie, Starogard Gdański – Charków, 85.

Цигановська, Н., Гончар, В., & Батулін Д. (2021). Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. Креативний Простір, (7), 2021, 35.

Бишевець, Н.Г., Бишевець, Г.А. (2023). Вплив рухової активностіна чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів. Scientificjournal National Pedagogical Dragomanov University, 2 (160), 62.

Grygus, I.M., Kashuba, V.O., Mahlovanyi, A.V., & Skalski, D.W. (2022). Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: scientific monograph, Gdansk University of Physical Education and Sport, National University of Waterand Environ- mental Engineering, Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 66.

Большакова, А. (2023). Terapia EMDR w pokonywaniu konsekwencji traumatycznychprzeżyć: мультимедійна презентація на Міжнародній науковій конференції "Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку" Харківської державної академії культури, 22–23 листопада 2023 року, Харків, ХДАК.

Simona Pajaujiene[1], John van Heel[2], Farid Kempenaers[3], Eric Vandenabeele[3], Eva Rýzková[4], Gabriela Luptakova[4], Branislav Antala[4], Jana Labudová[4], Adriana Kaplánová[4], Susana Franco[5], Vera Simões[5], Carla Chicau-Borrego[5], Manel Valcarce-Torrente[6], Sergio García Ortega[6], Bojana Harrison[7], Darinka Korovljev[7], Sergej M. Ostojić[7], Aurimas Maciukas[8],Louis Moustakas[9], Iris Španjol[9]

[1]Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania
[2]New Health Foundation, Weert, Netherlands
[3]Belgium fitness organization, Brussels, Belgium
[4]Faculty of Physical Education and Sports – Comenius University, Bratislava, Slovakia
[5]Sport Science School of Rio Maior – Santarém Polytechnic Institute, Rio Maior, Portugal
[6]European Association Sport, Exercise and Health, Madrid, Spain
[7]Center for Health, Exercise and Sport Sciences, Belgrade, Serbia
[8]Lithuanian Association of Health and Fitness Clubs, Kaunas, Lithuania
[9]European Network of Sport Education, Vienna, Austria

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE NETWORK IN EUROPE: PROJECTS AND INITIATIVES

Introduction

"Good health and well-being" are one of United Nations' Sustainable Development Goals (UNICEF Data, 2024). It is proven that an unhealthy lifestyle can result in several non-communicable diseases. Recognizing that poor dietary and exercise habits are primary contributors to diabetes, overweight, and obesity, WHO emphasizes the need to empower nearly 50% of the EU population, many of whom lack essential health literacy, with the knowledge and skills to make informed lifestyle choices. A combined intervention with healthy behaviors, such as physical activity, healthy eating, and a positive mindset is essential. Healthy literacy and lifestyle behavior awareness and changing should be promoted. Therefore, competent and qualified professionals – healthy lifestyle promoters and coaches must be educated with essential resources to tackle key health challenges, including obesity and related chronic diseases.

Purpose of the presentation – to inform about the newest initiatives and HLNE project to improve the lifestyle, health and quality of life of European citizens, particularly those facing existing health challenges.

Research results and their discussion

Healthy Lifestyle Network Europe (HLNE) is a three-year European project (2023-2026), with 8 full partners, financed by ERASMUS Sport (no. 101133533) with 400.000€, following the previous European project New Health 2022 (NH2022; 2020-2022). Both aim to improve the healthy lifestyle of the European population, using physical activity, eating, and mindset.

HLNE's mission is focused on establishing a robust network of trained Healthy Lifestyle Promoters (HLPs) and Coaches, equipping individuals and families with clear, accessible information and tailored support. The project aims to train 1,000 HLPs, each armed with comprehensive digital tools and resources to engage 50 individuals facing health issues within their communities. This initiative has the potential to reach over 50,000 people, fostering health awareness and sustainable lifestyle changes across Europe. Additionally, the introduction of a "Healthy Lifestyle Coach" course creates new opportunities for volunteers and professionals, thereby strengthening the network of health

advocates committed to addressing lifestyle-related health risks and promoting a healthier Europe.

To improve European citizens healthy lifestyles, during the NH2022 project, several digital resources were developed: a "New Health" website platform (www.new-health.eu) and a free App, where professionals, consumers, partners, and companies can register and do a Lifestyle Scan; a serie of open 29 healthy lifestyle videos, empower individuals and professionals to evaluate and enhance their health habits; and an Open e-Book, about lifestyle coaching and behavior change. It was also developed EuropeActive's Educational standards (EQF level 2) for Healthy Lifestyle Promoters (HLP) (Szumilewicz et al, 2021), which were as basis for creation of a free HLP e-learning training course (divided into 3 parts: Exercise as Medicine; Food as Medicine; Brain as Medicine).

HLNE will use the tools created in the project NH2022 and will: (1) train HLPs through a structured blended learning course, that will promote a healthy lifestyle to the population; (2) develop the Healthy Lifestyle Coach (HLC) qualification standards and (3) create a training course for HLCs who will coach consumers with health inequalities; (4) the consortium will develop a European Healthy Lifestyle Education Institute.

Conclusions

In summary, it is expected with HLNE project to significantly enhance public health across Europe by improving health literacy, encouraging active lifestyles, and mitigating health disparities. Through its comprehensive training programs, digital tools, and community outreach initiatives, HLNE equips individuals and professionals with essential resources to tackle key health challenges, including obesity and related chronic diseases. By establishing the European Healthy Lifestyle Education Institute, HLNE ensures the sustainability of these initiatives, fostering a culture of wellness and preventive health for future generations. This project not only benefits individual participants but also promotes broader economic and social well-being, contributing to the development of a healthier, more informed society.

Literature

Szumilewicz, A., van Heel, J., Berriman, J., Franco, S., Pajaujiene, S., Fuster, J., Van Reckem, G. (2021). *EuropeActive Occupational Standards: Healthy Lifestyle Promoter. Lifelong learning qualification (EQF Level 2).* Bruxelles : Professional Standards Committee of Europe Active https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive_Summary_Healthy-Lifestyle-Promoter-2021_0.pdf

UNICEF Data (2024). *Goal 3: Good health and well-being for all.* Sustainable Development Goals (SDG) National Reviews https://data.unicef.org/sdgs/goal-3-good-health-wellbeing/

Олександр Балабанов, здобувач освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Актуальність дослідження стану серцево-судинної системи здобувачів освіти обумовлена зростаючими ризиками для здоров›я молоді в умовах стресових факторів, спричинених військовими діями в Україні. Постійний психологічний тиск, переживання за рідних та близьких, економічна нестабільність емоційне пригнічення внаслідок повітряних тривог, міграційні процеси, фінансові труднощі, втрата роботи, гострий і хронічний стрес, посттравматичні стан та обмеженість рухової активності можуть значно впливати на функціонування серцево-судинної системи (Коцур та ін., 2023).

За даними досліджень, стрес і тривога є важливими чинниками, що негативно впливають на стан серцево-судинної системи, зокрема підвищуючи ризик розвитку гіпертонії та інших серцево-судинних захворювань. Сучасні умови, зокрема воєнні дії, є потужними стресовими факторами, що здатні прискорити розвиток патологій серцево-судинної системи серед молоді. (Кузнецов та ін., 2023).

Слід зазначити, що молодь є однією з найбільш вразливих груп населення в умовах воєнних дій через формування організму та його адаптаційних механізмів. Психологічні та фізичні навантаження можуть мати серйозний вплив на стан здоров›я молодих людей, зокрема на серцево-судинну систему.

Крім того, саме здобувачі освіти закладів фахової передвищої та вищої освіти, як майбутні фахівці, є важливою частиною суспільства, і підтримка їхнього здоров'я має стратегічне значення для відновлення країни після війни. Урахування стану здоров'я здобувачів освіти є важливим етапом у підтримці загального благополуччя нації, адже це покоління стане основою для відновлення й розвитку країни в поствоєнний період.

Мета дослідження – встановити стан регуляції серцево-судинної системи здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти.

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

Результати дослідження та їх обговорення.

Розглядаючи отримані показники стану регуляції серцево-судинної системи здобувачів освіти 1 курсу за результатами вимірювання частоти серцевих скорочень, виявлено відсутність достовірних відмінностей в показниках юнаків та дівчат ($p>0,05$) із загальною тенденцією до превалювання результатів юнаків. Середні результати юнаків складали 75,12±1,28, дівчат – 72,70±1,73.

Аналіз результатів вимірювання систолічного тиску показав, що у дівчат показники вищі, ніж у юнаків, але ці відмінності статистично не вірогідні ($p>0,05$). Середні результати юнаків складали 113,24±1,35, дівчат – 117,49±1,51.

Визначаючи стан регуляції серцево-судинної системи (індекс Робінсона) та порівнюючи отримані результати з оціночною шкалою, представленою Мамешиною та ін., (2024),

встановлено, що у здобувачів освіти обох досліджуваних груп вони дорівнюють оцінці 3 бали, що за рівневою шкалою відповідає «середньому» рівню.

Таким чином, результати дослідження показали, що у здобувачів освіти 1 курсу відсутні статистично значущі відмінності між юнаками та дівчатами за показниками частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску. Незначна тенденція до вищих показників ЧСС у юнаків та систолічного тиску у дівчат вимагає подальшого дослідження для уточнення можливих причин і впливу цих відмінностей на загальний стан здоров'я здобувачів.

Висновки.

1. У здобувачів освіти 1 курсу закладу фахової передвищої освіти визначено середній рівень функціонування серцево-судинної системи.

2. У статевому аспекті достовірних відмінностей між показниками регуляції серцево-судинної системи юнаків та дівча не виявлено.

3. Враховуючи результати дослідження рекомендується на заняттях з фізичного виховання забезпечувати помірне та поступове збільшення фізичного навантаження з акцентом на розвиток витривалості.

Список використаної літератури.

Коцур, Н.І. та Товкун, Л.П. (2023). Оцінка функціональних резервів серцево-судинної системі у професійній діяльності вчителя фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць,* 3 (161) 23, 108-113.

Кузнецов, І. В., & Почепцова, О. Г. (2023). Вплив стресу на серцево-судинну систему. *Ліки України*, (6-7(272-273), 30–34. https://doi.org/10.37987/1997-9894.2023.6-7(272-273).289587

Мамешина, М. А., Масляк, І. П., та Коломоєць, Г. А. (2024). Система диференційованого навчання у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти на основі моніторингу фізичного стану учнів: [Текст]: навч.-метод. посіб. Х.: ФОП Бровін О. В., 58 с.

Наталя Бихун, к.фіз.вих., доцент[1],
Олена Любота[2],
Артем Трояновський[1]
[1]Харківська державна академія фізичної культури
[2]КЗ «Харківський ліцей № 105 Харківської міської ради»
Харків, Україна

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Виховання позитивного ставлення учнів до уроків фізичної культури є на сьогодні одним із актуальних питань. Формування позитивно стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом є передумовою успішного виховання гармонійно розвиненої особистості. У фізичній культурі та спорті під мотивацією варто розуміти процес, у результаті якого певна діяльність набуває для індивіда особистісного змісту, формує стійкість інтересів до неї і перетворює зовнішні задані цілі його діяльності у внутрішні потреби (Олійник, 2016).

Мета дослідження – вивчити основні мотиви, що спонукають учнів основної школи до активності на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Данилишин та ін. (2023) зазначають, що в Україні мотивація учнів до занять із фізичного виховання є різноманітною. Основні мотиваційні чинники такі: здоров'я (доволі часто учні займаються спортом, щоб підтримувати своє здоров'я); розвиток (для деяких учнів заняття спортом є чудовим способом вивчити щось нове, розвивати свої навички та вміння); досягнення (для деяких учнів мотивацією є бажання поборотися за перемогу у змаганні); спільнота (іноді люди беруть участь у спортивних подіях, щоб поспілкуватися з друзями та познайомитися з новими людьми).

За даними Шестерової та ін. (2023) мотивами до занять фізичними вправами школярів 5-х та 6-х класів є їх обов'язковість, зміцнення здоров'я, формування гарної фігури та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Одним із ефективних шляхів удосконалення процесу фізичного виховання школярів 11-12-ти років як зазначають Шестерова та ін., (2023) є використання інноваційних видів спорту та систем вправ, які викликають у них зацікавленість.

За даними Місішин та ін., (2024) уроки фізичної культури побудовані на міжпредметній основі з англійською мовою є перспективним напрямком, що сприятиме підвищенню інтересу учнів до зазначених навчальних предметів та невимушеному засвоєнню навчального матеріалу.

Серед основних засобів і умов, що сприяють формуванню позитивної мотивації здобувачів освіти до сфери фізичної культури, дослідники визначають:

- оптимізація системи фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти на основі інноваційних видів рухової діяльності;
- орієнтація на мотивацію успіху на заняттях фізкультурою та спортом;
- створення позитивної психологічної атмосфери під час уроків фізкультури;
- використання новітніх підходів у фізкультурно-оздоровчій діяльності;

- використання інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури;

- використання технологій здоров'язбереження на уроках фізичної культури тощо (Язловецька, 2024).

Поряд із цим проведені дослідження Матвієнко (2020) свідчать, що до чинників, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом, відносять: поради батьків, рекомендації вчителя фізичної культури, знання про користь вправ, ЗМІ, оточуючі та друзі. Значущим чинником у формуванні інтересу до занять фізичною культурою і спортом визначено поради батьків та знання про користь вправ.

Висновки. Таким чином, питання мотивації учнів до уроків фізичної культури є актуальним. Науковцями встановлено, що мотивація учнів до занять із фізичного виховання є різноманітною і важливо будувати навчальну діяльність таким чином, щоб викликати у здобувачів освіти внутрішнє бажання та активний інтерес до занять.

Список використаної літератури

Олійник, М.М. (2016). Щодо проблеми формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Вісник дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. *Серія* «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки, 2(12), 94-101.

Данилишин, Я., та Криштанович, С. (2023). Мотивація учнів до занять з фізичного виховання. Молода спортивна наука України, (2), 70-71.

Шестерова, Л., Дзюба, О., та Пятницька, Д. (2023). Ставлення школярів 11-12 років до занять фізичними вправами. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 19-23.

Місішин, А., та Бихун, Н. (2024). Стан зацікавленості учнів середніх класів до уроків фізичної культури побудованих на використанні міжпредметних зв'язків. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 73–81.

Язловецька, О.В. (2024). Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (215), 313-318. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318

Матвієнко, І. (2020). Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (3), 81-85.

Інна Бодренкова, к.фіз.вих., доцент
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
Харків, Україна
Тетяна Мошенська
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СТРЕТЧИНГУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Навчання у закладах вищої освіти зазвичай пов›язаний не лише з процесами адаптації здобувача вищої освіти до нових умов життя, а й з формуванням життєвих позицій особистості – майбутнього кваліфікованого спеціаліста. У цей період викладачу фізичної культури відводиться особлива роль – педагога, оратора та аніматора в одній особі з метою стимулювати здобувача вищої освіти до формування ціннісного ставлення до особистої рухової активності, виховуючи потребу в регулярних заняттях фізичною культурою (Жук, 2016).

Виходячи з вище викладеного, а також відповідно до наукових досліджень, сьогодні для викладачів вишів актуальна проблема пошуку інноваційних технологій фізичного виховання, які носили б оздоровчий характер і відповідали вимогам молоді – були ефективними, сучасними, креативними і викликали зацікавленість та мотивували до систематичних занять.

Рішенням проблеми пошуку нових підходів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти вишів присвячені ряд досліджень. Так, автори стверджують, що на заняттях з фізичної культури необхідно більше уваги приділяти розвитку особистісних компонентів здорового способу життя (Жук, 2016; Шепеленко, та ін.,2018). Для вирішення проблеми низького рівня фізичного розвитку і здоров›я здобувачів вищої освіти автори рекомендують використовувати на заняттях фізичною культурою у вишах аеробіку та фітнес, які позитивно впливає на показники сили та витривалості як у юнаків, так і у дівчат (Круцевич, та ін., 2011). Про позитивний вплив оздоровчо-тренувальних занять із використанням засобів аквафітнесу на рівень фізичної працездатності здобувачів вищої освіти вишу свідчать наукові дані (Шепеленко та ін.,2018). Результатами занять оздоровчою гімнастикою під музику стало поліпшення самопочуття здобувачів вищої освіти, підвищення їхньої психічної та фізичної працездатності (Коломійцева, та ін.,2017). Особливе місце в рекреаційній та оздоровчій сферах фізичного виховання здобувачів вищої освіти займають каланетика, пілатес та стречінг. Стречинг, як вид рухової активності формується з фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості та еластичності м›язів, позитивно впливає на фізичну підготовленість і є профілактикою травматизму.

Теоретичні основи формування у здобувачок вищої освіти мотивації до занять стречингом розглянуті в роботах багатьох науковців (Жук, 2016; Коломійцева, та ін.,2017). Незначна інтенсивність і складність виконання комплексів вправ стречингом дозволяють рекомендувати їх для використання як на заняттях з фізичного виховання, так і вдома.

Таким чином, аналіз літературних джерел свідчить про те, що фітнес- напрямки стають важливим резервом удосконалення рекреаційно-оздоровчої системи занять фізичною культурою молоді.

Мета дослідження

Метою роботи є аналіз наукових і методичних джерел щодо застосування стречингу на заняттях з фізичної культури у здобувачів вищої освіти, як сучасного напрямку рухової діяльності.

Методи дослідження. Робота заснована на аналізі наукових статей, монографій і методичних посібників, присвячених застосуванню стречингу в студентському віці. Особливу увагу приділено роботам, що стосуються впливу стречингу на фізичний розвиток молоді та його місця в навчальних програмах із фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що стречинг позитивно впливає на розвиток гнучкості молоді. Регулярне виконання вправ стречингу сприяють підвищенню рухливості у суглобах та еластичності м'язів, зменшують ризик виникнення травм і допомагають уникнути м'язової перенапруги, що може виникати під час силових фізичних навантажень. Особливу увагу приділено поліпшенню самопочуття, відсутності больових відчуттів у суглобах тощо.

З іншого боку, деякі джерела вказують на необхідність обережного застосування стречингу. Некоректно підібрані вправи можуть призвести до перевантажень, тому важливо враховувати індивідуальні фізіологічні особливості та включати стречинг у навчальні програми поступово, під наглядом кваліфікованих фахівців.

Висновки.

Аналіз наукової літератури підтверджує ефективність стречингу як сучасного напрямку рухової діяльності на заняттях з фізичної культури у здобувачів вищої освіти. При виконанні вправ стречингу слід чітко дотримуватися низки методичних прийомів, які дозволять зробити заняття ефективними, сприяти фізичному розвитку та надати їм оздоровчої спрямованості.

Список використаної літератури

Жук, В. О. (2016). Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 62-69.

https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/308477

Шепеленко, Т. В., Буц, А. М., & Бодренкова, І. О. (2018). Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя.

http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450

Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І., & Безверхня, Г. В. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді.

https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1171

Коломійцева, О. Е., & Жук, В. О. (2017). Каланетика у фізичному вихованні студенток вишу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 63–71.

https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/308734

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

ВАГО-ЗРОСТОВІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. *Одним із об'єктивних критеріїв стану здоров'я дитячого організму є фізичний розвиток. Тому, не менш значущим є визначення окремих показників фізичного розвитку, за якими можна оцінити кількісні та якісні зміни, що відбуваються в організмі дитини.* До них належить довжина та маса тіла, які є основними критеріями оцінки стану здоров'я, темпи розвитку та гармонійності зростання дитини молодшого шкільного віку. Тому, цей період є ключовим у формуванні основ фізичного, психічного та соціального розвитку, які впливають на подальше життя дитини (Krivoruchko et al., 2018). Так, визначення соматометричних показників, безпосередньо довжини та маси тіла дає можливість оцінити відповідність антропометричних параметрів дітей віковим нормам та визначити окремі відхилення, які можуть вказувати на деякі проблеми зі здоров'ям.

Мета: визначити ваго-ростові показники учнів 8 років.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; антропометричні вимірювання довжини та маси тіла, методи математичної статистики. В дослідженні приймали 19 учнів 3-го класу (8 хлопців та 11 дівчат) КЗ «ХНВК №24» м. Харкова. Гармонійність фізичного розвитку і будови тіла визначали за індексом Кетле 2.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних, що відображають гармонійність фізичного розвитку і будови, показав, що у хлопців показники довжини тіла варіювали від 123 до 141 см, дівчат – від 117 до 136 см; показники маси тіла у хлопців варіювали від 22 до 52 кг, дівчат – від 18 до 34 кг.

Середні показники довжини тіла хлопців становлять 129,25 см, дівчат – 128,00 см; маси тіла в середньому – 31,00 кг у хлопців та 26,00 кг у дівчат.

Співставлення отриманих показників індексу Кетле 2, що характеризує ступінь гармонійності будови тіла, з оціночною шкалою (Мамешина та ін., 2024), виявило, що дані хлопців 8 років відповідають оцінці – 3 бала, дівчат – 5 балів. Це свідчить про те, що в учнів 3-х класів будова тіла є гармонійною.

Здійснивши порівняння антропометричних середніх показників зі стандартами (Сердюкова, 2010), встановлено, що показники досліджуваного контингенту школярів відповідають нормі.

При дослідженні встановлені поодинокі індивідуальні відхилення серед хлопців коли маса тіла становить 52 кг при довжині тіла 132 см, що може свідчити про ризик ожиріння. Натомість зафіксовано випадок, коли учениця маючи довжину тіла 117 см важить 18 кг, що може свідчити про певні проблеми з здоров'ям. Ці випадки підкреслюють важливість індивідуального підходу до контролю та оцінки ваго-зростових показників учнів.

Висновки:

1. Проведене дослідження виявило, що середні дані довжини тіла хлопців дорівнюють

129,25 см, маси тіла - 31,00. У дівчат – 128,00 см та 26,00 кг відповідно.

2. Визначено, що в учнів 8 років будова тіла є гармонійно. Середні антропометричні дані відповідають віковим нормам.

Список використаної літератури:

Krivoruchko, N., Masliak, I., Bala, T., Shesterova, L., Mameshina, M., Kuzmenko, I. & Kotliar, S. (2018). Physical health assessment of 10-16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS*), 9(4), 1498-1506.

Мамешина, М. А., Масляк, І. П., та Коломоєць, Г. А. (2024). Система диференційованого навчання у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти на основі моніторингу фізичного стану учнів: [Текст]: навч.-метод. посіб. Х.: ФОП Бровін О. В., 58 с.

Сердюкова, А. М. (2010). Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів. Київ: ТОВ «Казак», 60 с.

Наталія Веретельникова, старший викладач
Карина Бровко, здобувач 3 курсу першого рівня вищої освіти
Харківська державна академія культури
Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Вступ. У сучасному світі, що швидко змінюється, дистанційна освіта стала важливим елементом навчання, зокрема в сфері фізичного виховання.

Актуальність дослідження ефективності використання різних форм дистанційної освіти у фізичному вихованні зумовлена не лише глобальними викликами, але й постійним розвитком інформаційних технологій, які відкривають нові можливості для навчання та тренування.

Дистанційні форми освіти дають можливість забезпечити доступ до якісної освіти незалежно від місцезнаходження. Проте, у контексті фізичного виховання, де практичні навички та фізична активність є ключовими елементами, виникає питання про ефективність таких форм.

Розуміння ефективності використання різних форм дистанційної освіти у фізичному вихованні може допомогти підвищити якість освіти та забезпечити більш гнучкий підхід до навчання.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання різних форм дистанційної освіти (онлайн-заняття, відеозаняття, вебінари, інтерактивні платформи) у курсі «Фізичне виховання».

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні умови життя України визначили новий формат організації і проведення навчальних занять у здобувачів вищої освіти.

Особливо труднощі виникли при плануванні та проведенні занять із фізичного виховання, які, по-перше, передбачають безпосередню присутність здобувачів вищої освіти у спортивній залі, в басейні, на стадіоні тощо та, по-друге, вимагають систематичності їх проведення (Павелько, 2024).

Розвиток можливостей електронного навчання, прогрес у поширенні дистанційних форм освіти, персоналізація особистих потреб та здобутків здобувачів вищої освіти, адаптивність до нових викликів часу стали важливими особливостями та характерними рисами сучасних освітніх технологій (Мозолев, 2022).

Вивчення ефективності різних форм дистанційної освіти у курсі «Фізичне виховання» є важливим аспектом сучасного навчання.

Розглянемо основні форми дистанційної освіти у фізичному вихованні та їх переваги і недоліки:

1. Онлайн-заняття.

Переваги: можливість взаємодії в режимі реального часу між викладачем і здобувачами вищої освіти; зручність у плануванні та проведенні занять; використання різних мультимедійних матеріалів.

Недоліки: вимоги до стабільного інтернет-з'єднання; можливість зниження мотивації у

здобувачів вищої освіти через відсутність особистої присутності.

2. Відеозаняття.

Переваги: здобувачі вищої освіти можуть переглядати навчальний матеріал у зручний для них час; можливість повторного перегляду.

Недоліки: відсутність інтерактивності, що може призвести до меншої залученості; важко контролювати участь здобувачів вищої освіти.

3. Вебінари.

Переваги: інтерактивний формат, який дозволяє задавати питання в режимі реального часу; можливість залучення фахівців.

Недоліки: обмежений час для обговорення; залежність від технологій (програмне забезпечення, інтернет).

4. Інтерактивні платформи.

Переваги: використання ігор, вікторин та інших інтерактивних елементів для підвищення залученості; можливість роботи в групах та обміну досвідом між здобувачами вищої освіти.

Недоліки: потреба в додаткових ресурсах для розробки контенту; може вимагати більше часу на підготовку.

Організація занять, де викладачами застосовуються словесний та демонстративний методи на основі технологій дистанційного навчання студентів, врахування обсягу навантажень і відпочинку, дають змогу здобувачам вищої освіти опанувати на достатньому рівні знання для самовдосконалення функціональних можливостей та ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах дистанційного навчання (Лещенко, & Захарова, 2022).

Висновки. Сучасні умови життя в Україні вимагають адаптації освіти до нових реалій, що особливо стосується дисципліни «Фізичне виховання». У зв'язку з необхідністю занять здобувачами вищої освіти фізичною активністю, організація дистанційних занять у цій галузі стикається з певними труднощами. Проте, розвиток електронного навчання та дистанційних форм освіти відкриває нові можливості для навчання.

Аналіз різних форм дистанційної освіти показує, що кожна з них має свої переваги та недоліки. Онлайн-заняття забезпечують взаємодію в реальному часі, але можуть призводити до зниження мотивації. Відеозаняття надають гнучкість у навчанні, проте відсутність інтерактивності може зменшити залученість здобувачів вищої освіти. Вебінари пропонують можливість живого спілкування, але обмежений час для обговорення може бути проблемою. Інтерактивні платформи стимулюють активність через ігрові елементи, але потребують додаткових ресурсів і часу для підготовки.

Ефективність використання різних форм дистанційної освіти у курсі «Фізичне виховання» залежить від специфіки навчального матеріалу, цілей курсу та аудиторії. Комбінування різних форм навчання може забезпечити більш гнучкий та ефективний підхід, що дає можливість задовільнити різні потреби здобувачів вищої освіти та підвищити їхню мотивацію до навчання.

Рекомендується проводити регулярні опитування серед здобувачів вищої освіти для оцінки їхнього досвіду та задоволеності від використання тих або інших форм дистанційної освіти.

Список використаної літератури

Лещенко, Г.А., & Захарова, О.В. (2022). Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в

умовах дистанційного навчання. Наукові записки. Серія : Педагогічні науки, 207, 189–194.

Мозолев, О. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific collection «InterConf»*, 118, 339–344. URL: https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1057/1083

Павелько, О.М. (2024). Ефективність використання модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання у підвищенні фізичної підготовленості студенток 17–19 років. Фізичне виховання та спорт, 1, 99–105. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-13

Олена Голуб, викладач
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна

ПСИХОФІЗИЧНИЙ КОМПЛЕКС «БАЛАНС 4-Х СТИХІЙ» В ПРОГРАМІ ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРИРОДОВІДПОВІДНІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВСІХ»

Вступ. Інновації в освіті сьогодні пов'язані із загальними процесами розвитку суспільства, глобальними перетвореннями на планеті, еволюційною зміною світогляду людства та розширенням свідомості на всі процеси буття. На виконання завдань Положення про порядок реалізації студентами права на вільний вибір навчальних дисциплін на кафедрі теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка ми розробили й запровадили нову комплексну навчальну вибіркову дисципліну.

Мета дослідження: познайомити з результатами розробки й впровадження психофізичного комплексу «Баланс 4-х стихій» в програму вибіркової навчальної дисципліни «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх» для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. Спостереження, порівняння, аналіз і синтез теорій і досвіду. Дисципліну виділяє причинно-системний підхід і міжгалузева синтетична складова її змісту. Вона створена на основі універсальної наукової системної картини світу (УНСКС) і системного комплексу, що дозволяє її широке використання на різних рівнях освіти і для всіх спеціальностей ЗВО.

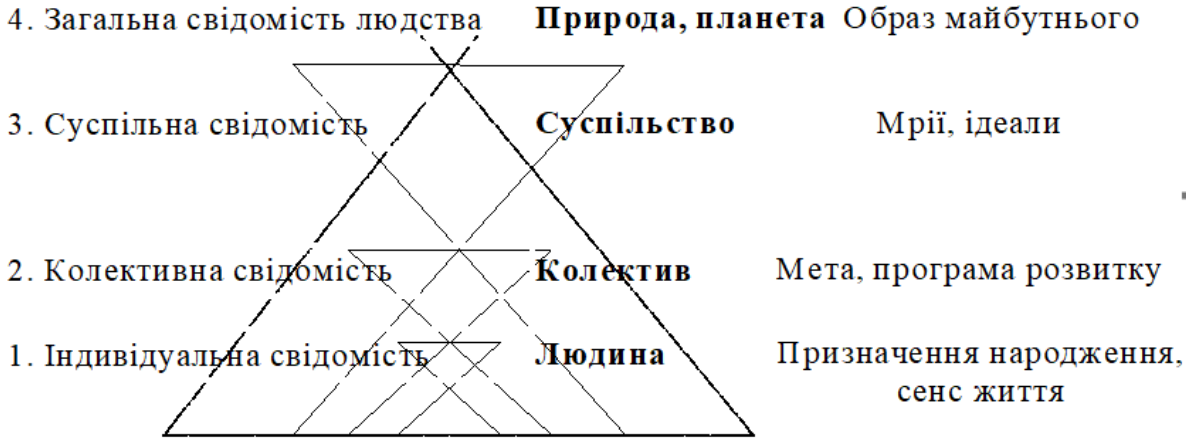


Рис.1. Системний комплекс змісту дисципліни «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх» на основі УНСКС.

Результати дослідження та їх обговорення. Концепції природовідповідності ми взяли в роботах Я. Коменського, Ж. Руссо, Ш. Фур›є, Г. Сковороди, К. Ушинського, В. Вернадського, А. Макаренка, В. Сухомлинського та інших. А також ідеї сучасних українських науковців – фахівців вищої освіти: С. Гаркуши, Н. Довгань, І. Дичківської, О. Дубасенюк, І. Зязюн, В. Кремень,

М. Колесник, Н. Москаленко, О. Одинець, В. Платонова, В. Полякова, Б. Шиян, Ю. Шкребтія та інших. Результати пошуку дозволили створити комплексну навчальну дисципліну з частиною практичних занять «Балансу 4-х стихій» – психофізичних вправ з одночасним виконанням декількох завдань. А саме: розробка проекту особистого способу життя в нових програмах нового часу; моделювання образів майбутнього і стратегій особистого розвитку, налаштування на вищий стан і відтворення балансу стихій внутрішньої природи і гармонії зовнішнього прояву в спілкуванні з оточуючим світом; концентрація уваги на універсальні моделі рухів енергії, відтворення гармонійних рухів енергій фізичними вправами з ритмічним чотиритактним диханням (вдих, пауза, видих, пауза). Комплекс є складно-координаційним і має п'ять сходинок поступового ускладнення вправ. Вправи тренують стан гармонії, відкривають творчі здібності. Ефект від вправ поступово накопичується. Якщо робити їх щодня, то згодом відчувається покращення самопочуття, настрою, концентрації уваги, гарної пам›яті і підвищення адаптивності до змін у житті та подій у світі. Врівноваженість дозволяє більше встигати. Магія простих рухів та дихання відкриває творчі та надзвичайні здібності у студентів для подальшого втілення в професію та свій спосіб життя.

Рис. 2. Схеми візуалізації рухів енергії в комплексі «Баланс 4-х стихій».

Висновки. Психофізичний комплекс «Баланс 4-х стихій» навчальної дисципліни «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх» максимально відповідає вимогам часу. Нова дисципліна виступає як міжгалузевий напрям розвитку фізичної культури та спорту з сучасними науками і досягненнями світової культури людства. Визначення актуальних напрямків природовідповідного розвитку сучасної людини та підготовки майбутнього фахівця фізичної культури і спорту постають основними розділами дисципліни в основі якої покладено еволюцію свідомості, універсальну наукову картину світу й природовідповідне буття людини в актуальних тенденціях нового часу.

Список використаної літератури:

Бабаліч, В.А., Брояковський, О.В. & Голуб, О.В., (2022). Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх як складова освітньої програми для підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. The Academy of Applied Sciences*: *Monograph / Scientific editors: Tadeusz Pokusa and Tetyana Nestorenko. Opole: Academy of Management and Administration*, 84-93.

https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/90939/1/Shchyglo_interdisciplinarity.pdf;jsessionid=7064AF8E587D5E78AD7B236BE51A3519

Голуб, О.В. (2021). Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару,* 36-39.
https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/5026

Голуб, О.В. (2022) Про досвід впровадження вибіркових дисциплін у закладі вищої освіти. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару*, 72-75.
https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/5025

Голуб, О.В. (2023). Теоретичні засади викладання вибіркової дисципліни «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх». *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану*, 73-77.
https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/5030

Kolesnyk, M. (2020). The system of continual education through the prism of the model of shaping pedagogical universities' students' universal scientific worldview. *Scientific Discussion. # 42. Vol.2,* 18-23.
https://scientific-discussion.com/wp-content/uploads/2020/05/VOL-2-No-42-2020.pdf

Колесник, М.О. & Поляков, В.А. (2019). Моделювання наукової картини світу на основі універсального алгоритму всезагальних законів природи. *Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії» - Спеціальний тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». №4. Кн.. 2. Том III (85)*, 405-422.
https://osvita.eeipsy.org/index.php/eeip/issue/view/16/Contents%20II%D0%86%20%2885%29

Одинець, О.А. (2023). Система «здоров'я-хвороба» в контексті цілісності буття людини. *Людина як цілісність: людське, позалюдське, надлюдське: матеріали VI Міжнародної наукової конференції*, 142-147.
https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/14940/Konf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Вячеслав Жук
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК КРОСФІТУ

Вступ. Сьогодні ми є свідками формування нового стандарту фізичної досконалості людини. З часів Давньої Греції поєднання різних форм рухової активності, таких як пентатлон (Кузьменко, Жук, & Коломоєць, 2024), було зразком багатофункціональності античних часів. Сьогодні таким видом діяльності по праву можна вважати кросфіт – один із найпопулярніших видів фізичної активності, що об›єднує різноманітні фізичні вправи для досягнення загальної фізичної досконалості.

Мета дослідження – проаналізувати історичні аспекти виникнення та розвитку Кросфіту, а також його вплив на фізичну культуру та спорт.

Методи дослідження. Аналіз і синтез літературних джерел, історичний метод, контент-аналіз матеріалів з відкритих джерел.

Результати дослідження та їх обговорення.

Кросфіт означає міждисциплінарний фітнес (cross-discipline fitness) або фітнес, що охоплює різні дисципліни, включаючи елементи гімнастики, важкої атлетики, пауерліфтингу, вправ з гирями, вправи стронгмену та тренувань серцево-судинної системи, таких як біг, плавання, веслування, велоспорт, стрибки через скакалку тощо (Жук & Масляк, 2024).

У 2000 році Грег Гласман разом із дружиною заснував CrossFit, Inc., ідея створення якої з'явилася ще в 1996 році. Проте власну систему Грег почав формувати ще з 1972 року, коли йому було 16 років. Він прагнув досягти більшого у спортивній гімнастиці завдяки тренуванням з обтяженнями. Для цього йому були потрібні високоінтенсивні тренування тривалістю близько двох хвилин. На той момент його підтримав лише батько, який влаштував йому місце для тренувань у гаражі. Саме тоді Грег створив свій перший комплекс під назвою «Fran». Пізніше він продовжував формувати свою систему, працюючи тренером з гімнастики у Пасадені. Головною ідеєю було створення програми тренувань, яка б сприяла розвитку всіх фізичних якостей (Petrova, Bala, Masliak, & Mameshina, 2022).

У 2001 році Грег Гласман відкрив свій власний спортивний зал під назвою «CrossFit Santa Cruz» у штаті Каліфорнія, США. Він публікував «тренування дня» (WOD) на своєму сайті, що сприяло поширенню системи не лише серед звичайних людей, а й серед працівників поліції, військових та пожежних служб.

Згодом була розроблена система афіліації тренажерних залів кросфіту («box»). Першим таким залом став «CrossFit North» у Сіетлі, штат Вашингтон, у 2002 році. Наприклад, у 2005 році існувало лише 13 ліцензованих клубів, тоді як у 2013 році їх кількість зросла до 8000, а у 2016 році – понад 13 000. На піку трендів (Жук, 2019a, 2019b) у 2018 році ця цифра сягала близько 15,5 тисяч залів у 162 країнах. Однак пандемія COVID-19 змусила закрити приблизно 20% залів, а також низка інших подій призвела до подальшого зниження їх кількості.

Станом на кінець 2024 року в Україні є два офіційно афільованих клуби: «CrossFit Banda II» та «CrossFit Vinnytsia». Водночас в Україні та по всьому світу існує безліч інших клубів та спортивних секцій, які культивують кросфіт без офіційного статусу. Кількість членів кросфіт-

спільноти, за різними оцінками, варіюється від двох до п'яти мільйонів людей.

Ґрег Гласман також започаткував сертифікацію тренерів за своєю методологією, а згодом була реалізована і сертифікація суддів з кросфіту. Перші змагання з кросфіту під назвою «CrossFit Games» відбулися у місті Аромас, штат Каліфорнія, 30 червня – 1 липня 2007 року на сімейному ранчо Дейва Кастро (одного з ключових організаторів «CrossFit Games»). Ці змагання можна вважати першим чемпіонатом світу з кросфіту, на якому визначають найбільш фізично підготовлених чоловіка та жінку на Землі. Щороку кількість учасників зростала, що дозволяло привернути увагу спонсорів. Так, у 2010 році Reebok став офіційним партнером «CrossFit Games», що сприяло популяризації бренду.

Найбільш вагомою подією для глобалізації кросфіту стало запровадження «CrossFit Open» у 2011 році. Це онлайн-змагання для відбору на чемпіонат світу, у якому може взяти участь кожен, незалежно від рівня підготовленості (Жук, 2018). Завдяки адаптованим вправам, зокрема для адаптивного спорту, до участі залучаються люди з різними фізичними можливостями, включаючи осіб з інвалідністю. Це створило новий рівень доступності спорту та розширило спільноту учасників і прихильників.

Однією з головних особливостей кросфіту є його різноманітність, яка проявляється у безперервному впровадженні нових вправ, обладнання та «WOD». Це забезпечує постійний виклик для спортсменів і робить тренування та змагання максимально цікавими й ефективними. Завдяки цьому кросфіт став глобальним спортивним рухом, найбільшою фітнес-мережею у світі з тисячами афілійованих залів і мільйонами прихильників по всьому світу.

Крім того, кросфіт став поштовхом для створення нових форматів спортивних змагань, таких як «GRID League» та «Hyrox», які продовжують популяризувати функціональний тренінг.

Висновки. Кросфіт, виникнувши як засіб удосконалення традиційної системи фізичної підготовки, став значним явищем у сфері фізичної культури і спорту та вплинув на розвиток фітнес-індустрії по всьому світу. Головна риса кросфіту полягає в тому, що його методики підготовки та сам вид рухової діяльності постійно розвиваються і вдосконалюються.

Список використаної літератури.

Кузьменко, І., Жук, В., & Коломоєць, Г. (2024). *Історичні аспекти становлення фізичної культури.* 123.

Жук, В. О., & Масляк, І. П. (2024). *Навчальна програма факультативу/курсу за вибором/гуртка фізкультурно-спортивного напряму «Кросфіт»*, 16.

Petrova, A., Bala, T., Masliak, I., & Mameshina, M. (2022). 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*, 22(4), 955–961. https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04121

Жук, В. О. (2019). Зміни інтересу до різних видів фітнесу в Україні у період 2004–2018 років. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 82–90. Вилучено із https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/248599

Жук, В. О. (2019). Використання сервісу Google Trends для дослідження інтересів населення України у сфері фізичної культури та спорту. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи, 153–154.

Жук, В. О. (2018). Показники довжини і маси тіла учасниць змагань чемпіонату світу з кросфіту (Reebok CrossFit Games 2017). Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 97–102. Вилучено із https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/167123.

Сергій Коваленко, здобувач вищої освіти;
Тетяна Бала, к.фіз.вих., доцент;
Ангеліна Петрова, PhD
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

БАЛАНСУВАЛЬНІ ПЛАТФОРМИ ТА ЇХ РІЗНОВИДИ

Вступ. Балансувальні платформи є ефективним інструментом у фізичній культурі, спрямованим на розвиток статичної та динамічної рівноваги під час виконання фізичних вправ. Завдяки своїй універсальності балансувальні платформи знаходять широке застосування в різних галузях. Так, у фізичному вихованні вони спрямовані на підвищення рівня розвитку фізичних якостей; у спортивній діяльності є невід'ємною частиною тренувального процесу у певних видах спорту (серфінг, сноубординг, скейтбординг, тощо) та сприяють зниженню ризику отримання травми та покращенню результативності; у реабілітаційних програмах вони забезпечують ключову роль у відновленні функцій опорно-рухового апарату після травм, операцій або хвороб. Тому, подальше вивчення та аналіз цього напрямку є актуальним (Лісовий та ін., 2024; Кашуба та ін., 2018; Ivanitsky та ін., 2018; Крупеня та ін., 2024; Lindberg, 2021).

Мета дослідження. Проаналізувати та розкрити загальну характеристику балансувальних платформ й особливості їх використання в фізичному вихованні.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Балансувальні платформи – це тренажери, які використовуються для активізації м'язів-стабілізаторів; визначення рівня розвитку окремих форм координаційних здібностей; відновлення функціональних можливостей опорно-рухового апарату; підвищення рівня розвитку фізичних якостей та сприяють розвитку пропріоцепції (Лісовий та ін., 2024; Кашуба та ін., 2018; Ivanitsky та ін., 2018; «Balance board», 2024). Історія виникнення балансувальних платформ починається у 1953 році. Американець, Стенлі Вашберн-молодший запатентував дошку для балансування з метою використання її для відпочинку. Згодом, ці дошки швидко стали популярними серед серфінгістів і лижників, задля розвитку навичок балансування у міжсезоння або за несприятливих природних умов («Balance board», 2024; Lindberg, 2021).

Розрізняють наступні типи балансувальних платформ, кожен з яких має свої особливості та призначення, а саме:

- **балансувальні диски**: круглі платформи з нестабільною основою, які використовуються для розвитку координаційних здібностей. Вони ефективні для виконання різноманітних вправ, ускладнюючи їх та збільшуючи ефективність (наприклад, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, різноманітні нахили, тощо);
- **платформи типу BOSU:** півсферичні платформи з плоскою основою, що дозволяють виконувати вправи як на плоскій, так і на випуклій поверхні. Також, використовуються для розвитку координаційних здібностей та зміцнення м'язів кора; для корекції порушень координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання;
- **балансувальні дошки (balance boards):** дерев›яні дошки на роликах або циліндрах, які

використовуються для розвитку координаційних здібностей, особливо серед спортсменів, які займаються серфінгом, сноубордингом та скейтбордингом.

За даними літературних джерел встановлено, що використання балансувальних платформ у фізичному вихованні має такі особливості: вправи на платформах сприяють покращенню координації рухів та здатності підтримувати рівновагу, що є важливим у багатьох видах спорту; під час тренувань активізуються глибокі м›язи, які відповідають за стабілізацію суглобів та хребта (зміцнення м›язів-стабілізаторів); регулярні заняття на балансувальних платформах знижують ризик отримання травм, особливо в області нижніх кінцівок (профілактика травматизму); платформи широко використовуються в реабілітаційних програмах для відновлення після травм та операцій, сприяючи відновленню функціональних можливостей опорно-рухового апарату (Кашуба та ін., 2018; Крупеня та ін., 2024; Lindberg, 2021).

Висновок. Використання балансувальних платформ у фізичному вихованні забезпечує розвиток координаційних здібностей, зміцнення м›язів-стабілізаторів і підтримку функцій опорно-рухового апарату. Вони займають ключову роль у профілактиці травматизму, реабілітації та підвищенні ефективності фізичних вправ. Завдяки своїй універсальності балансувальні платформи є інструментом у фізичному вихованні, спортивній діяльності та реабілітаційних програмах для різних груп населення.

Список використаної літератури

Лісовий, Д. та Рефель, В. (2024). Технології у фізичній культурі та спорті. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (March 1, 2024; Paris, France), 470-476. https://doi.org/10.36074/logos-01.03.2024.104

Кашуба, В., Маслова, О. та Ричок, Т. (2018). Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту № 1,* 42-48. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.1.42-48.

Ivanitsky, R., Aleshina, A. & Bychuk, A. (2018).On the question of the feasibility of introducing the variable module «fitness» in the process of physical education of children with hearing impairments. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, *2(42)*, 59-63. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-59-63

Крупеня, С., Бондар, О. та Верзлова, К. (2024). Особливості фізичної реабілітації спортсменів при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(180), 77-81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).16

Ліндберг, С. (2021, 24 лютого). Дошки для балансу: переваги, недоліки та вправи. *Лінія здоров›я* . https ://www .healthline .com /health /fitness /balance -board -exercises #Покращення -вашого -балансу -з -а -balance -board

Балансова дошка. (2024, листопад 20). *Вікіпедія* . https ://en .wikipedia .org /wiki /Balance_board

Галина Кондрацька, док. пед. наук, професор
Іван Панькевич, магістр
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Дрогобич, Україна

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НУШ

Вступ. Новий Стандарт загальної середньої освіти є одним із інструментів для утвердження людської гідності. Цей стандарт має в основі формування компетентнісного підходу до формування життєвих навичок на уроках фізичної культури у НУШ. Також є один із важливих кроків для забезпечення якості фізкультурної освіти. Можна сказати, що компетентнісний підхід – це місток, який поєднує школу з реальним світом. Також фізична культура є потребою, яка формує рухову активність для забезпечення раціональної трудової діяльності (Сороколіт, 2021).

Формування життєвих навичок на уроках фізичної культури у НУШ певною мірою забезпечує компетентніний підхід. Цей підхід формує взаємодію знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити діяльність у нових непередбачуваних умовах (Сороколіт, 2021).

У процесі проведеного дослідження з'ясовано, що головним компонентом у структурі навчальної діяльності з фізичної культури є мотивація. Система фізкультурної освіти формує потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності, тощо. Виконання фізичних вправ можна трактувати як дію або мотив – це те, що стимулює людину до певної діяльності: навчання, тренування або професійної діяльності (Качан та ін., 2022)

Також варто виділити, що одним із основних компонентів мотивації є інтерес до занять з фізичної культури. Необхідною умовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання учням можливості усвідомити значення рухової активності, фізичної підготовки, роботи у команді. Чим активнішими є вибір методів навчання та розвитку фізичних, тим легше зацікавити школярів до рухової активності (Качан та ін., 2022)

Таким чином виникає необхідність виявити ефективні підходи до формування життєвих навичок в учнів на уроках фізичної культури у НУШ.

Мета дослідження. Розкрити підходи до формування життєвих навичок в учнів на уроках фізичної культури у НУШ.

Методи дослідження. Дослідження ґрунтується на комплексному аналізі літературних джерел, результатах емпіричного (спостереження, порівняння, співставлення, аналіз) дослідження, яке включає проведення тестування учнів та вивчення педагогічного досвіду вчителів фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання впродовж життя передбачає опанування компетентностями необхідними для подальшого навчання та професійної діяльності. Формування уміння організації власного дозвілля, освітнього середовища, отримання нової інформації є одним із завдань вчителя на уроках фізичної культури.

На уроках фізичної культури учні мають навчитись оцінювати власні потреби, визначити власні цілі та способи їх досягнення. В процесі виконання фізичних вправ учні оволодівають умінням працювати самостійно і в команді. Реалізація цієї ключової компетентності, на нашу

думку, є надзвичайно важливою у фізичному вихованні школярів. Такий підхід дає можливість учням розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту. На уроках фізичної культури учні навчаються досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні. Ми пропонували учням індивідуальні оздоровчі вправи з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб. Допомагали шукати, аналізувати та систематизувати інформацію з фізичної культури та спорту. На нашу думку важливо сформувати розуміння потреби постійного фізичного розвитку та самовдосконалення.

Спостереження за учнями на уроках фізичної культури у 5-7 класах під час виконання вправ: дитяча легка атлетика, петанк, гандбол, дали можливість побачити багатогранність розвитку дитини. Виявити їх самостійність, ініціативу, організованість, активність та кмітливість, бажання вчитися і виконувати.

Метою нашого дослідження є визначеня здоров'язбережувального підходу у розвитку особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, який дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту. Тому організація діяльності на уроках фізичної культури є важливою складовою спрямованою на розвиток умінь і навичок, застосування здобутих знань у практичних ситуаціях, пошук шляхів інтеграції до формування життєвих навичок:

Далі ми з'ясували специфіку формування життєвих навичок на уроках фізичної культури (Див табл1.).

Таблиця 1. Формування життєвих навичок

№	Життєві навички	Початок	Завершення
1	Рухова активність	45%	73%
2	Робота в команді	27%	65%
3	Лідерська позиція	25%	57%
4	Підтримка ближнього	27%	53%
5	Емоційна стійкість	30%	70%

Проведення тестування учнів та вивчення педагогічного досвіду вчителів фізичної культури дали можливість з'ясувати, що саме запропоновані фізичні вправи покращили рухову активність учнів на 28%, робота в команді зросла на 38%, лідерська позиція учнів покращилася на 32%, підтримка ближнього стала вираженою 26%; емоційна стійкість учнів зросла на 40%.

Порівняння результатів дослідження дає можливість побачити динаміку зміни показників на уроках фізичної культури, які сприяють розвитку життєвих навичок.

Висновки. Отже, мета нашого дослідження полягала у вивченні особливостей здоров'язбережувального підходу формування життєвих навичок на уроках фізичної культури. Загальний аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що запропоновані фізичні вправи на уроках фізичної культури сприяють ефективному покращенню рухової активності учнів, роботі у команді, лідерській позиції, підтримці ближнього та емоційній стійкості

Список використаної літератури

Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров›я (2023). Матеріали міжн. *наук.*

інтернет-конф, Черкаси, 173 с. https://er.chdtu.edu.ua/bitstream

Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А., Онішкевич О.М. (2022) Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник: ДДПУ, https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2022/08

Нова українська школа : [сайт]. URL : http://nus.org.ua.

Сороколіт Н.С. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні (2021). *The XIV International Science Conference «Current issues of science and education»*, Рим, 146–152. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/44742/Sorokolit-176-181.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Корчагін Микола, к.фіз.вих., доцент
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Вступ. За твердженням Chernozub et al (2018), процес адаптації представляє здатність організму людини пристосовуватися до зовнішніх подразників або структурних змін в роботі його систем. Для досягнення цього стану потрібен певний час та цілеспрямований дозований вплив зовнішніх факторів, наприклад, фізичних та психологічних навантажень (Москаленко та ін., 2020). Військово-спортивні багатоборства мають у своєму арсеналі достатню кількість засобів для адаптації організму здобувачів військової освіти до майбутньої професійної діяльності (Otkydach et al, 2023).

Мета дослідження. Визначити вплив занять військово-спортивним багатоборством на адаптаційні можливості здобувачів освіти.

Методи дослідження. Педагогічний експеримент передбачав перевірку ефективності програми військово-спортивного багатоборства у спортивно-масовій роботі вищого військового закладу освіти. Контрольна група займалася за традиційною програмою спортивно-масової роботи, експериментальна група відвідувала заняття в секції військово-спортивного багатоборства. Для оцінки ефективності програми було застосовано антропометричні та медико-біологічні методи дослідження. За результатами антропометричних та медико-біологічних вимірювань було визначено індекс функціональних змін Р. Баєвського.

Результати дослідження та їх обговорення.

Індекс функціональних змін (ІФЗ) призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи. Протягом 19 місяців експерименту значення ІФЗ представників контрольної групи (n=42) змінилося від 2,13 ± 0,02 до 2,10 ± 0,02 одиниць, а показник експериментальної групи (n=40) змінився від 2,13 ± 0,02 до 2,06 ± 0,02 одиниць, причому різниця показників після експерименту є статистично достовірною. Таким чином, результатами дослідження констатовано покращення індексу функціональних змін представників експериментальної групи на 3,3 % проти 1,4 % у представників контрольної групи, що свідчить про збільшення адаптаційних можливостей здобувачів освіти, які займалися за програмою військово-спортивного багатоборства.

Висновок. Результати проведеного експерименту демонструють статистично достовірне покращення адаптаційних можливостей здобувачів освіти внаслідок занять військово спортивним багатоборством.

Список використаної літератури

Chernozub A., Imas Y., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Lytvynenko Y., Bodnar A., Titova A., Dubachinskiy O. (2018). 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. Vol. 18(2). P. 955–960.

Москаленко Н., Откидач В., Корчагін М., Хліманцов Т., Куришко Є. (2020). Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2020. С. 345-351.

Otkydach V., Korchagin M., Potsiluiko P., Fishchuk I., Indyka S., Bielikova N. (2023). The influence of complex military and sports training on the psycho-physiological abilities of university cadets. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. vol. 6, no. 1, pp. 87–98.

Ірина Кузьменко, к.фіз.вих., доцент,
Анастасія Місішин
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Вступ. На сьогоднішній день серед молоді спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності, що негативно позначається на рівні фізичної підготовленості, працездатності та стані здоров'я. Одним із ефективних засобів підвищення рухової активності є регулярні фізичні навантаження в помірному режимі. Раціонально організоване активне дозвілля у будь-якому віці сприяє попередженню найрізноманітніших захворювань, розвитку фізичних якостей, повноцінному відновленню сил, подоланню втоми, підвищенню психологічної стійкості та поліпшенню самопочуття (Коваленко та ін., 2018; Яценко та ін., 2020).

У сучасному світі існує велика кількість видів активного відпочинку. Серед них слід виділити одну із найбільш популярних спортивних ігор – футбол. Популярність цього виду спорту обумовлюється видовищністю, простими та зрозумілими правила, відсутністю вікових та статевих обмежень, доступністю (Голяка та ін., 2023; Гордієнко, 2023; Кузьменко та ін., 2020).

Мета дослідження: проаналізувати значення футболу як засобу активного дозвілля молоді**.**

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Футбол є одним із найбільш дієвих механізмів масового залучення молоді до занять фізичними вправами і організації раціонального дозвілля.

Гордієнко (2023), Зелінський та ін. (2023) розглядають футбол як ефективний засіб для комплексного фізичного, психологічного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, одним із доступних видів оздоровчо-рекреаційної діяльності. Автори стверджують, що гра у футбол дозволяє розвивати фізичні якості, що має важливий вплив на загальний фізичний розвиток дитини.

Заняття футболом є, на думку Голяки та ін. (2023), найефективнішим засобом підвищення рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Позитивний вплив занять футболом на морфофункціональні показники і показники спеціальної фізичної підготовленості у юнаків 16-17 років відмічають Коваленко та ін. (2018).

На думку Яценко та ін. (2020) заняття футболом є ефективним засобом активного відпочинку студентської молоді, оскільки цей вид спорту є досить емоційним та захоплюючим. Можливість застосовувати засоби футболу цілорічно, у різноманітних кліматичних і метеорологічних умовах сприяють загартуванню, підвищують опірність організму до захворювань і підсилюють адаптаційні можливості організму, що сприяє формуванню здорового способу життя та досягненню творчого довголіття.

Кузьменко та ін. (2020) відмічають позитивний вплив занять футболом на рівень розвитку фізичних якостей студентів.

Висновки.

Надзвичайна популярність, оздоровча, виховна і соціальна значущість, всебічний вплив на рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку, дозволяють з успіхом застосовувати футбол як ефективний засіб для організації активного дозвілля молодого покоління.

Список використаної літератури.

Коваленко, Ю. та Дорошенко, І. (2018). Вплив секційних занять із футболу на фізичний розвиток та функціональний стан старшокласників. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 10-14.

Яценко, О.В., Бойко, О.Г. та Бузник, А.І. (2020). Організація секційних занять з футболу студентської молоді в закладах вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* № 69, Т. 3, 192-195. https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-3.39

Голяка, Сергій, Спринь, Олександр та Левченчук, Олександр (2023). Дослідження впливу секційних занять футболом на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. *Перспективи та інновації науки.* № 1(19), 77-85 https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-77-85

Гордієнко, О. (2023). Футбол як засіб залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3К(162), 103-107. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).21

Кузьменко, І. О. та Антюх, Д. М. (2020). Вплив занять футболом на рівень розвитку фізичних якостей студентів закладу вищої освіти І–ІІ рівня акредитації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 7 К (127) 20, 145-149.

Зелінський, О. В., Мичка, І. В., Опанчук, Д.Р. та Тібєйкіна, Л.П. (2023). Особливості використання рухливих ігор у процесі навчання учнів початкових класів гри у футбол. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції.* Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 64-66.

Ірина Масляк, к.фіз.вих., професор,
Маргарита Мамешина к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНІЙ ОСВІТНІЙ СИСТЕМІ: МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ

Вступ. Актуальність дослідження мотивації здобувачів освіти до відвідування занять фізичною культурою зростає в умовах сучасних освітніх викликів. У зв›язку з переходом на змішану та дистанційну форми навчання, з'являються нові проблеми, пов'язані з недостатньою зацікавленістю здобувачів освіти у руховій активності та відсутністю мотивації до регулярних занять (Азаренкова, 2022; Томенко та ін., 2021).

Вивчення факторів, що впливають на відвідування занять з фізичної культури здобувачами освіти, обумовлене важливістю рухової активності для збереження здоров'я та розвитку учнівської молоді. Сучасні дослідження підтверджують, що недостатня мотивація та негативне ставлення до занять фізичною культурою можуть призвести до зниження рівня рухової активності серед молоді, що в свою чергу негативно позначиться на їх фізичному і психічному здоров'ї (Нестеренко та ін., 2024).

Мета дослідження – виявити фактори, що впливають на низьку мотивацію здобувачів освіти до занять фізичною культурою та обґрунтувати освітні заходи для формування позитивного ставлення здобувачів до рухової діяльності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі відокремленого структурного підрозділу «Житлово-комунальний фаховий коледж ХНУМГ імені О.М.Бекетова" м. Харкова. В них прйняли участь 65 здобувачів освіти 1-2 курсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів проведеного опитування показав, що серед чинників через які деякі здобувачі освіти не бажають відвідувати заняття фізичною культурою або відвідують їх неохоче (допускалось декілька відповідей), більшість респондентів (70,8%), відмітили відсутність зацікавленості, 16,9% вказали на не сучасний навчальний матеріал, 7,7% зазначили, що через оцінювання на заняттях, 3,1% відзначили складний навчальний матеріал, по 1,3% зауважили відсутність бажання взагалі займатися руховою активністю, ранні години проведення занять (перша пара), знаходження здобувачів за кордоном і через це брак вільного часу, лінь, нерозуміння навіщо проводити заняття фізичної культури на дистанційній формі навчання, незручності пов'язані з дистанційною формою навчання, відсутність усвідомлення важливості занять фізичною культурою та спортом. При цьому, 3,1% здобувачів не змогли визначитись з відповіддю.

На основі аналізу відповідей респондентів можна резюмувати, що основною причиною небажання здобувачів освіти відвідувати заняття з фізичної культури є відсутність зацікавленості, що свідчить про необхідність перегляду змісту та методів викладання зазначеного навчального предмету, щоб зробити його більш привабливим для здобувачів. Також суттєвими причинами є не сучасний навчальний матеріал та оцінювання, що вказує на потребу оновлення змісту

навчального предмету і зниження акценту на оцінюванні, щоб уникнути додаткового стресу у здобувачів. Також певні незручності створює дистанційна форма навчання, зокрема через нерозуміння важливості фізичної активності в такому форматі. Це вимагає більшої уваги до пояснення здобувачам освіти користі занять фізичними вправами, незалежно від формату. Наявність таких причин, як лінь, недостатня мотивація та відсутність усвідомлення важливості рухової активності, свідчить про необхідність проведення додаткових освітніх заходів, спрямованих на формування здорового способу життя та позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом. При цьому, процент опитаних, які не змогли визначитись з відповіддю може свідчити про те, що даний відсоток здобувачів влаштовує зміст і організація занять з фізичної культури в їх закладі освіти і вони не розуміють чому деякі здобувачі не мають бажання їх відвідувати.

Висновки.

1. Більшість респондентів (70,8%) зазначили, що основною причиною небажання відвідувати заняття з фізичної культури є відсутність зацікавленості. Це свідчить про необхідність перегляду змісту навчального матеріалу та методів викладання з метою зробити заняття більш привабливими та мотивуючими для здобувачів освіти.

2. Суттєві причини, такі як несучасний навчальний матеріал (16,9%) та оцінювання на заняттях (7,7%), вказують на потребу модернізації змісту навчального предмета, зниження акценту на оцінюванні та адаптації методів навчання до сучасних реалій, включаючи дистанційну форму навчання.

3. Причини, як-от лінь, брак усвідомлення важливості фізичної активності та недооцінка користі занять фізичною культурою, свідчать про необхідність проведення додаткових освітніх заходів, спрямованих на формування мотивації до рухової активності, пропаганду здорового способу життя та підвищення обізнаності про значення фізичної культури.

Список використаної літератури.

Азаренкова, Л. (2022). Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics.* 1(3). 80-88. doi:10.46299/j.isjel.20220103.8.

Томенко, О., Матросов С., Рудоман Ю. (2021). Особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом. *IX Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі анохінських читань) 10 грудня 2021 року,* м. Київ. 148-153.

Нестеренко О.М., Шпітун І.І., Бабич Т.М. (2024). Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. *Академічні візії. 35/2024*. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.13912423

Володимир Микитчик, здобувач третього рівня вищої освіти,
Олена Кошелева, к.фіз.вих, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ

Вступ. В умовах воєнного стану одним із сучасних викликів для нашої держави є проведення наукових досліджень з впровадження інноваційних технологій у практику роботи закладів загальної середньої освіти (Гладченко та на ін., 2022; Мар'єнко та ін., 2022; Москаленко та ін., 2022).

Мета дослідження. Виявити особливості застосування інноваційних форм організації занять з метою формування патріотизму у молодших школярів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою формування патріотизму та залучення молодших школярів до рухової активності доцільним є застосування інноваційних форм організації занять фізичним вихованням, головною особливістю яких є відсутність єдиного організаційного центру (Москаленко та ін., 2022).

Основні завдання квесту – це активізація розумової та пізнавальної діяльності молодшого школяра шляхом створення спеціальних умов; формування стійкого інтересу та свідомого ставлення до занять фізичним вихованням; активізація сприйняття матеріалу засобами наочності.

Квести, які було нами запропоновано мали здебільшого спрямованість на опанування засад олімпізму, традицій козацтва та української спадщини. Під час квесту діти вирішували логічні завдання з пошуку значень олімпійської символіки, оптимальних маршрутів переміщень, оригінальних шляхів вирішення завданих проблем.

Змістова лінія квесту обов'язково включала наступні компоненти: вступ, керівництво до дій – проводилась робота з ознайомлення молодших школярів із змістом та завданнями квесту у цілому; центральне завдання – чітке визначення кінцевого результату, яке повинна одержати команда; надання інформаційних ресурсів для виконання завдань надавалось на кожному етапі квесту; детальний опис того, що саме необхідно було виконати учням надавався на кожному етапі; критерії оцінювання; висновки – аналіз отриманих результатів. Таким чином команда повинна була знайти оригінальне вирішення поставленого завдання на кожному етапі квесту. Особливості проведення квестів залежали від форми навчання (онлайн чи офлайн).

Ініціатором батлу виступав вчитель фізичної культури. Діти долучались до батлу за умови зацікавленості у заході, що ініційовано. Приклад батлу – «Крокуємо впевнено» (мета – виявити учня, здатного пройти найбільшу сума кроків для одноденної рухової активності).

Ініціатором флешмобу також виступав учитель, який надавав повідомлення про проведення заходу. У разі, якщо ідея флешмобу видалась цікавою, то діти мали змогу власноруч поширити дану інформацію. За формою флешмоб містив певний комплекс дій, які мали символічне значення та виконувались абсолютно усіма учасниками одночасно. Для прикладу, у листопаді

було запропоновано проведення флешмобу «Нове спортивне покоління» (проведення ранкової гімнастики кращими учнями-спортсменами школи для молодших школярів), у грудні – січні спільне виконання патріотично налаштованих пісень та/або вигукування спортивних гасел, у лютому – флешмоб до Дня державного герба України (19 лютого).

Застосування челенджу має на меті створити виклик до активних дій з їх обов'язковим виконанням. Так молодшим школярам були запропоновані наступні різновиди челенджу: спортивний, спрямований на оздоровлення та творчий. Основна мета челенджу – дістатись фіналу та отримати певний результат – набуття стійкої навички систематичних заняттях різними видами рухової активності.

Приклади челенджів: «Ранкова гімнастика – шлях до здоров'я» (мета – набуття навички систематично виконувати ранкову гігієнічну гімнастику), «Доброго ранку, ми з України» (спільне виконання комплексів гімнастики до занять), спорт-челендж «Наша родина обирає …» (мета – акцентувати увагу на важливість ведення здорового способу життя кожним членом родини) та інші.

Висновки. У тезах нами представлено фрагмент дослідження, яке було спрямоване на формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку із застосуванням інноваційних форм організації занять фізичним вихованням.

Список використаної літератури

Гладченко, О, Ратушняк, Т., & Безпарточна О. (2022). Сучасні інформаційні комунікаційні технології для забезпечення якісного дистанційного навчання. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 76–91.

Мар'єнко, М. & Сухіх, А. (2022) Організація навчального процесу у ЗЗСО засобами цифрових технологій під час воєнного стану. *Український педагогічний журнал*. 2022; 2: 31–37. https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-2-31-37

Москаленко, Н.В., Сидорчук, Т.В., Решетилова, В.М. & Яковенко, А.В. (2022) Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро. 76.

Ганна Москаленко, здобувач освіти,
Маргарита Мамешина, к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ШКОЛЯРІВ 12 РОКІВ

Вступ. Одним із компонентів здоров'я і гармонійного розвитку є рівень рухової підготовленості дітей шкільного віку, який визначається за показниками розвитку основних фізичних якостей (Бала, 2011).

Науковці стверджують, що підлітковий вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку основних фізичних якостей, в тому числі і гнучкості. Рівень розвитку гнучкості характеризується ступенем рухливості опорно- рухового апарату та здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. При цьому, недостатній рівень її розвитку сповільнює процес освоєння рухових дій, обмежує прояв інших фізичних якостей, при цьому, збільшується ризик отримання травм (Мамешина, 2020; Поспілько та ін., 2022).

Для якісного планування фізичного виховання школярів важливе значення має контроль за рівнем розвитку усіх фізичних якостей. Фахівці зазначають, що оцінювання та контроль показників рухової підготовленості дає можливість підібрати ефективні засоби, методи та вмотивувати школярів до активної рухової діяльності (Боднар та ін., 2016).

Таким чином, отримання інформації щодо рівня розвитку гнучкості школярів є важливою складовою оптимізації фізичного виховання та є підставою визначення теми дослідження.

Мета: визначити рівень розвитку гнучкості учнів 12 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі спеціалізованої школи II-III ступенів № 159 з поглибленим вивченням англійської мови м. Києва. В ньому взяли участь 20 школярів 12 років.

Рівень розвитку рухливості хребта досліджували за допомогою тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» (см). Отримані дані порівнювали з оціночною шкалою, представленою Сергієнко, 2010.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз результатів у статевому аспекті (Табл. 1), виявив, що показники дівчат достовірно вищі за дані хлопців ($p<0,001$).

Співставлення середніх показників з оціночною шкалою, визначило, шо результати хлопців 12 років відповідають – оцінці 1 бал, дівча 12 років – оцінці 4 бала.

У відсотковому співвідношенні оцінки учнів розподілилися тим чином: оцінку «1 бал» – мають 60,00% хлопців та 10,00% дівчат; оцінку «2 бала» – 10,00% хлопців й 10,00% дівчата; «3 бала» – 30,00% хлопців та 40,00% дівчат; «4 бала» –40,00% дівчат.

Таблиця 1. Порівняння показників розвитку гнучкості учнів 12 років за статтю

Вид діяльності	Хлопці		Дівчата		t	p
	n	$\overline{X}$ ± m	n	$\overline{X}$ ± m		
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	10	5,90±4,76	10	12,10±12,10	4,77	<0,001

Таким чином, в хлопців визначено низький рівень *розвитку рухливості хребта, у дівчат – вище за середній.*

Висновки.

1. У статевому аспекті встановлено, що показники дівчат превалюють над даними хлопців і ці відмінності достовірні (p<0,001).

2. Встановлено низький рівень розвитку *рухливості хребта у хлопців (1 бал), вище за середній у дівчат (4 бала).*

3. Визначено більший відсоток позитивних оцінок у дівчат (80,00%), у хлопців – негативних оцінок (70,00%).

Список використаної літератури:

Бала, Т. М. (2011). Динаміка рівня розвитку гнучкості школярів 7-8-х класів під впливом вправ чирлідингу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації,12(1), 91-96.

Мамешина, М. (2020). *Зміна показників розвитку гнучкості учнів 13-15 років під впливом диференційованого навчання.* Слобожанський науково-спортивний вісник, 1(75), 35-40.

Поспілько, Л., Мамешина М. (2022). Динаміка показників розвитку гнучкості школярів 8-9-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 203-209.

Боднар, І.Р., Андрес А.С. (2016). Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 4, 11-16.

Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ; 2010. 776 с.

Ірина Ногіна, здобувач освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ВОЄНОГО СТАНУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ

Вступ. Проблема підтримки рухової активності молоді в умовах воєного стану є надзвичайно актуальною, адже рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан і здоров'я молоді, сприяє формуванню їхньої стійкості до стресу та адаптаційних можливостей (Сидоренко, 2020). Дослідження показують, що фізична культура може бути ефективним засобом для профілактики психосоціальних розладів, зокрема в умовах нестабільного середовища, пов'язаного з війною або кризовими ситуаціями (Ковальчук, 2019).

Регулярні заняття фізичною культурою стимулюють вивільнення нейромедіаторів, таких як ендорфіни та серотонін, які покращують настрій і знижують рівень тривожності та депресії (Rebar et al., 2020). Це особливо важливо для молоді, яка часто стикається з соціальними та академічними викликами, що спричиняють підвищений рівень стресу. Також фізична активність позитивно впливає на здатність організму адаптуватися до змін у середовищі. Показано, що фізичні вправи сприяють підвищенню стійкості до стресу та формуванню адаптаційних механізмів у нервовій системі, що дозволяє молодим людям легше справлятися з життєвими викликами (Scully et al., 2021). Це є ключовим аспектом в умовах воєного стану.

Недостатня рухова активність та низький рівень залученості до занять фізичною культурою може призвести до погіршення як фізичного, так і психологічного здоров'я молоді.

Мета дослідження – встановити рівень залученості здобувачів освіти до рухової активності (на прикладі занять у спортивних секціях) в умовах воєнної агресії та визначити шляхи підвищення їхньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі відокремленого структурного підрозділу «Житлово-комунальний фаховий коледж ХНУМГ імені О.М.Бекетова" м. Харкова. В них прийняли участь 65 здобувачів освіти 1-2 курсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи результати проведеного опитування нами було з'ясовано, що лише 29,2% здобувачів освіти відвідують спортивні секції, 40,0% опитуваних відповіли, що не відвідують, а 33,8% зазначили, що відвідували спортивні секції до початку військової агресії зі сторони Російської федерації. Це свідчить про те, що значна частина здобувачів освіти або не залучена до занять у спортивних секціях, або припинила їх відвідувати після початку військової агресії. При цьому слід зазначити, що більшість здобувачів освіти знаходяться за межами прифронтового міста Харкова. На нашу думку, обумовлюються обмеженнями, викликаними війною, або змінами у пріоритетах і способах організації дозвілля в умовах складної ситуації. Така тенденція може мати негативний вплив на фізичну підготовленість та фізичний розвиток молоді, а також на їхню психологічну стійкість і здатність до адаптації в нових умовах.

У зв'язку з цим важливим завданням фахівців галузі фізичного виховання є пошук ефективних шляхів мотивації для відновлення та розвитку фізичної культури. Це може

включати впровадження нових форм і методів організації занять, які б враховували потреби та інтереси учнівської молоді в умовах сучасної нестабільної ситуації. Зокрема, використання інноваційних технологій, онлайн-платформ для тренувань та спортивних заходів, адаптованих програм рухової активності, підтримка ініціатив на рівні закладів освіти і громад тощо, можуть стимулювати учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом, сприяючи покращенню їхнього здоров'я та психоемоційного стану.

Висновки.

1. Більшість здобувачів освіти не відвідують спортивні секції або припинили це робити після початку військової агресії з боку Російської Федерації, що вказує на зміни у пріоритетах дозвілля та вплив складної ситуації на доступність рухової активності.

2. Складна ситуація, спричинена війною, обмежує можливості для регулярних занять спортом, що може негативно вплинути на фізичний розвиток, здоров›я та психологічну стійкість молоді.

3. Фахівцям з фізичного виховання доцільно знайти нові підходи для залучення молоді до фізичної культури, зокрема через інноваційні технології, онлайн-формати занять та підтримку ініціатив на рівні закладів освіти і громади, щоб забезпечити можливість регулярних занять фізичною культурою та спортом і підтримати здоров›я молоді України.

Список використаної літератури.

Сидоренко, О. (2020). Вплив фізичної культури на психоемоційний стан молоді. *Вісник Київського національного університету фізичної культури і спорту*, 2(3), 45–52.

Kovalchuk, I. (2019). Physical activity as a means of psychological resilience in youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 327–333.

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2020). A Meta-Meta-Analysis of the Effect of Physical Activity on Depression and Anxiety in Non-clinical Adult Populations. *Health Psychology Review, 14*(2), 164–185. doi:10.1080/17437199.2019.1696029

Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (2021). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Critical Review. *British Journal of Sports Medicine, 55*(5), 272–278. doi:10.1136/bjsports-2020-103281

Олег Ольховий д.фіз.вих. професор,
Володимир Лапшин аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Сергій Романчук д.фіз.вих., професор
Національна академія сухопутних військ ім. П. Сагайдачного
Львів, Україна

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Вступ. У сучасних умовах російсько-української війни та підвищення рівня загроз, що виникають в результаті неспровокованої збройної агресії російської федерації проти України, особливе значення набуває підготовленість пожежно-рятувальних підрозділів Збройних Сил України (ЗСУ) (наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225). Ці підрозділи окрім традиційних функції, пов'язаних із ліквідацією пожеж та рятування людей виконують спеціальні завдання із ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій (пожеж) на об'єктах зберігання боєприпасів, та інших об'єктах пошкоджених (знищених) у результаті використання ворожими військами ракет, керованих авіаційних бомб та ударних безпілотних літальних апаратів (БпЛА) типу Shahed-136.

Виконання таких завдавань вимагає від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості, який досягається в першу чергу за рахунок проходження спеціальної фізичної підготовки пожежних-рятувальників.

Мета дослідження – аналіз стану організації та змісту спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних Сил України..

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури, керівних документів, що визначають систему фізичної підготовки підрозділів ЗСУ

Дослідження проводилось на базі Військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході проведення дослідження з'ясовано особливості військово-професійної діяльності та вплив занять із спеціальної фізичної підготовки на виконання спеціальних завдань під час ліквідації надзвичайних ситуацій (пожеж) та їх наслідків. Встановлено ефективність чинної системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів ЗСУ щодо показників фізичного розвитку, психічного стану та соматичного здоров'я (Антошків, 2006).

Визначено засоби спеціальної фізичної підготовки, які позитивно впливатимуть на ефективне виконання спеціальних завдань під час ліквідації надзвичайних ситуацій (пожеж) та їх наслідків (Єфремова, & Шестерова, 2017).

На сьогоднішній день в Україні існує ряд наукових досліджень (Афонін, та ін., 2017), присвячених фізичній підготовці військовослужбовців, у рамках науково-практичних конференцій та дослідницьких проектів активно вивчаються питання підвищення рівня фізичної підготовленості, адаптації до стандартів НАТО, а також вдосконалення методик навчання для різних спеціальностей військових, що передбачає впровадження нових педагогічних технологій

і сучасного обладнання для навчання (як це відзначається в дослідженнях Національної академії Національної гвардії України та Національного університету Оборони імені Івана Черняховського), проте жодних досліджень, присвячених спеціальній фізичній підготовці пожежно-рятувальних підрозділів Збройних Сил України поки не проводилось.

Наразі в Україні бракує чіткої нормативної бази, яка регламентує спеціальну фізичну підготовку пожежних-рятувальників у Збройних Силах України. Це створює умови для індивідуального підходу до підготовки в результаті чого виникає нерівномірність на рівні підготовленості підрозділів.

Висновки. Проведені дослідження зумовлюють потребу в удосконаленні програми спеціальної фізичної підготовки для забезпечення належного рівня готовності особового складу пожежно-рятувальних підрозділів ЗСУ до виконання своїх обов›язків.

Список використаної літератури.

Інструкція з фізичної підготівки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р., 225.

Антошків, Ю.М. (2006).Удосконалення професійної та прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Львів: ЛДУФК, 195.

Єфремова, А., & Шестерова, Л. (2017). Організаційні аспекти експериментальної програми з фізичного виховання з удосконаленим курсом професійної та прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 3(59), 26–33.

Афонін, В., & Кізло, Л. (2013).Психологічний стан та ефективність фізичної активності військовослужбовців. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров›я людини. Львів: ЛДУФК. 17; 2, 10–5.

Афонін, В.М., Кузнєцов, М.В., & Пирожков, В.І. (2017). Використання форм, методів і засобів фізичної культури для професійної та прикладної підготовки курсантів Військової академії. *Problemy formuvannia zdorovo sposobu zhyttia molodi*. Матеріали VII Всеукр. наук.-Prakt. konf. студ., магістрів та асп. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 27–28.

Тарас Щур аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Сергій Романчук д.фіз.вих., професор
Національна академія сухопутних військ ім. П. Сагайдачного
Львів, Україна

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІЙСЬК РАДІАЦІЙНОГО, ХІМІЧНОГО ТА БІОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Вступ. Фізична підготовка офіцерів Збройних Сил України є важливою складовою їхньої професійної підготовки, особливо в умовах сучасних воєнних конфліктів, що супроводжуються загрозами радіаційного, хімічного та біологічного характеру. Війська радіаційного, хімічного та біологічного захисту Сухопутних військ виконують унікальні завдання, які вимагають високого рівня фізичної витривалості, сили, координації та психологічної стійкості (наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225).

Актуальним постає питання необхідності комплексного дослідження, що спрямоване на розробку ефективної програми фізичної підготовки майбутніх офіцерів військ радіаційного, хімічного та біологічного захисту, яка враховує сучасні вимоги та реалії їхньої діяльності (Єфремова, & Шестерова, 2017).

Мета дослідження. Аналіз стану організації та змісту спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів військ радіаційного, хімічного та біологічного захисту, Збройних Сил України.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, керівних документів і нормативно правових актів**.**

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури, моніторинг нормативно-правових та керівних документів засвідчив, що існуючі підходи до фізичної підготовки військових кадрів переважно орієнтовані на загальні принципи, які не враховують специфіку діяльності військових спеціалістів радіаційного, хімічного та біологічного захисту (Афонін, та ін., 2017). Тим часом робота в умовах радіаційного чи хімічного забруднення вимагає спеціальної фізичної витривалості та здатності адаптуватися до надмірних фізіологічних і психоемоційних навантажень. Зокрема, необхідність використання засобів індивідуального захисту суттєво змінює механіку рухів і збільшує енергетичні витрати організму (Афонін, & Кізло, 2013; Антошків, 2006). Незважаючи на значний обсяг досліджень у сфері фізичної підготовки військовослужбовців, питання, що стосуються специфічної фізичної підготовки майбутніх офіцерів радіаційного, хімічного та біологічного захисту, залишаються недостатньо розробленими.

У сучасних умовах застосування зброї масового ураження та зростання небезпек радіаційного, хімічного й біологічного забруднення вимагають від майбутніх офіцерів радіаційного, хімічного та біологічного захисту не лише високого рівня теоретичних знань, але й фізичної готовності до виконання завдань у екстремальних умовах. Робота у засобах індивідуального захисту, необхідність швидкого реагування та тривале перебування в зонах

високого ризику створюють додаткові вимоги до фізичної підготовки (наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225). Незважаючи на наявність окремих досліджень у галузі фізичної підготовки військовослужбовців, досі не розроблено інтегрованих програм, які б забезпечували розвиток професійно важливих фізичних якостей офіцерів радіаційного, хімічного та біологічного захисту у процесі їхньої підготовки.

Висновки. Аналізом науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, керівних документів і нормативно правових актів констатовано, що для ефективної адаптації курсантів до тренувань в реальних умовах служби в військах радіаційного, хімічного та біологічного захисту та забезпечення професійної готовності офіцерів до виконання завдань у екстремальних умовах необхідне вдосконалення навчально-тренувальних програм з фізичної підготовки.

Список використаної літератури.

Інструкція з фізичної підготівки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225.

Єфремова, А., & Шестерова, Л. (2017). Організаційні аспекти експериментальної програми з фізичного виховання з удосконаленим курсом професійної та прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 3(59), 26–33.

Афонін, В.М., Кузнєцов, М.В., & Пирожков, В.І. (2017). Використання форм, методів і засобів фізичної культури для професійної та прикладної підготовки курсантів Військової академії. *Problemy formuvannia zdorovo sposobu zhyttia molodi*. Матеріали VII Всеукр. наук.-Prakt. konf. студ., магістрів та асп. Львів: Ім'я ЛНУ імені Івана Франка, 27–28.

Афонін, В., & Кізло, Л. (2013).Психологічний стан та ефективність фізичної активності військовослужбовців. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК. 17 (2), 10–15.

Антошків, Ю.М. (2006). Удосконалення професійної та прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Львів: ЛДУФК, 195.

Артур Пузіра, здобувач освіти,
Маргарита Мамешина, к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗМІНА ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ХЛОПЦІВ 16-17-ти РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ РУХЛИВИХ ІГОР

Вступ. Останнім часом наукова спільнота активно шукає шляхи оптимізації процесу фізичного виховання в закладах освіти через суттєве погіршення функціонального стану школярів (Petrova et al., 2022). Так, ряд авторів пропонують застосування спеціальних вправ, різноманітних засобів та форм занять задля покращення фізичного здоров'я та підвищення рівня рухової підготовленості (Кузьменко, 2015; Мамешина та ін., 2023). Одним із ефективних засобів підвищення рівня розвитку фізичних якостей, безпосередньо координаційних здібностей є рухливі ігри (Шавель та ін., 2016). Так, застосування рухливих ігор дозволяє розширити арсенал рухових умінь і навичок й вдосконалити їх; сприяє підвищенню як рухової активність так і мисленої діяльності, покращенню функціонального стану основних систем організму тощо.

Таким чино, впровадження рухливих ігор в процес фізичного виховання задля розвитку координаційних здібностей школярів залишається актуальним питанням, що і визначило вибір нашої теми дослідження.

Мета: визначити ступінь впливу модифікованих рухливих ігор на окремі показники прояву координаційних здібностей хлопців 10–11-х класів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; педагогічний експеримент, педагогічне тестування; методи математичної статистики. В дослідженні приймали участь 26 хлопців 10-11 класів Руденківського ліцею Полтавської області.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів, що характеризують прояв здібності до регуляції просторових та динамічних параметрів рухів, отриманих після впровадження модифікованих рухливих ігор (Табл. 1), виявив, що показники хлопців 10–11-х класів вірогідно покращилися ($p<0,05$; 0,001). Так, у хлопців 10-х класів результати покращилися на 0,15 с, що в відсотковому співвідношенні становить – 1,89%; у хлопців 11-х класів – на 0,16 с (1,94%).

Порівняння середніх показників виконання човникового бігу 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів з нормативними оцінками (Сергієнко, 2010), визначило, що результати хлопців 10–11-х класів підвищилися на 1 бал і стали дорівнювати оцінці 3 бала.

Проведене порівняння даних, що характеризують рівень прояву здібності до орієнтування в просторі (Табл. 1), свідчить про достовірне покращення результатів виконання бігу до пронумерованих набивних м'ячів у хлопців ($p<0,001$). Так, результати хлопців 10-х класів покращилися на 0,41 с, що в відсотковому співвідношенні становить – 4,00%; хлопців 11-х класів – на 0,24 с (2,45%).

Співставлення повторних даних виконання тесту «Біг до пронумерованих набивних м'ячів» з оціночною шкалою (Сергієнко, 2010), вказує, що результати хлопців 11-х класів підвищилися

на 1 бал і стали дорівнювати оцінці 3 бала (середній рівень). Покращення результатів хлопців 10-х класів на оціночній шкалі суттєво не позначилися і вони так само, як і до експерименту відповідають оцінці 2 бала (рівень – нижче за середній).

Таблиця 1. Порівняння середніх показників розвитку координаційних здібностей хлопців 16–17-ти років до та після експерименту

Класи	10 клас		11 клас	
	n	$\overline{X}$ ± m	n	$\overline{X}$ ± m
«Човниковий біг 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів» (с)				
До експерименту	14	7,94±0,28	12	8,25±0,01
Після експерименту	14	7,79±0,02	12	8,09±0,01
t	2,34		3,76	
p	<0,05		<0,001	
«Біг до пронумерованих набивних м'ячів» (с)				
До експерименту	14	10,25±0,09	12	9,80±0,02
Після експерименту	14	9,84±0,06	12	9,56±0,06
t	3,80		4,42	
p	<0,001		<0,001	

Таким чином, достовірне покращення показників прояву здібності до регуляції просторових та динамічних параметрів рухів й прояву здібності до орієнтування в просторі досліджуваного контингенту, свідчить по ефективність застосування модифікованих рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Висновки.

1. Після впровадження модифікованих рухливих ігор в показниках хлопців відбулися достовірні позитивні зміни за усіма досліджуваними параметрами (p<0,05; 0,001).

2. У наслідок впливу модифікованих рухливих ігор рівень розвитку здібності до регуляції просторових та динамічних параметрів рухів хлопців 16–17-ти років та прояву здібності до орієнтування в просторі хлопців 17-ти років з нижчого за середній підвищився до середнього.

Втім, встановлені позитивні зміни у хлопців 16-ти років на рівень прояву здібності до орієнтування в просторі суттєво не вплинули і він залишився на вихідній позиції – нижчий за середній.

Список використаної літератури:

Petrova, A., Bala, T., Masliak, I.,& Mameshina, M. (2022). The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport,* 22(4), 955-961.

Кузьменко, І.О. (2015). Вплив спеціально спрямованих вправ на показники динамічної рівноваги школярів 7–8-х класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 61–64.

Мамешина, М.А., Масляк, І.П., Жук В.О. (2023). Динаміка показників рівня розвитку спритності

учнів 8-9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 151–158.

Шавель, Х., Михаць, Т.,& Свистун Ю. (2016). Вплив рухливих ігор на функціональні можливості організму дітей середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я, 1, 230–234.

Сергієнко, Л.П. (2010). Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. 776 с.

Ірина Ремзі, канд.пед.наук, доцент
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Харків, Україна
Дмитро Горєлий, здобувач вищої освіти
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1-2 КУРСІВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ

Вступ. У сучасному світі дедалі більше значення надається фізичній активності та здоровому способу життя. Ця тема особливо актуальна для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного фізичного та психічного розвитку. Використання фітнес-вправ для покращення моторики здобувачів вищої освіти 1- 2 курсів у позааудиторній роботі може суттєво впливати на їх фізичне та психологічне здоров'я, а також сприяти загальному розвитку організму (Дмитренко, 2018; Базилюк, 2019). Одним з головних завдань фітнес-вправ у позааудиторній роботі є вдосконалення основних рухових здібностей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація, які мають ключове значення для фізичної підготовленості та здоров'я. Крім того, добре підібрані вправи допомагають запобігти проблемам з опорно-руховим апаратом, покращують м'язовий тонус та стан суглобів, формують правильну осанку. Фітнес-вправи також здатні позитивно впливати на психічне здоров'я молоді (Захарченко, 2021; Іванова, 2017). Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій, загальне самопочуття, сон і концентрацію уваги. Таким чином, використання фітнес-вправ у позааудиторній роботі служить засобом сприяння загальному психофізичному розвитку здобувачів (Гончаренко, 2020).

Мета дослідження – аналіз впливу фітнес-вправ на розвиток рухових здібностей здобувачів вищої освіти 1-2 курсів та оцінка ефективності їх застосування у позааудиторній роботі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, опитування, спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів проведеного нами дослідження, щодо використання вправ фітнесу для вдосконалення рухових здібностей здобувачів вищої освіти 1-2 курсів у позааудиторній роботі вказує на значні позитивні зміни у їх фізичній підготовці та розвитку моторики. Учасники експерименту, які регулярно займалися вправами фітнесу під керівництвом кваліфікованих інструкторів, показали покращення у координації рухів, збільшення рівня витривалості та зниження ризику травм. Крім того, спостерігалося поліпшення психоемоційного стану здобувачів, збільшення рівня їх енергії та зниження рівня стресу. Результати проведеного дослідження підтверджують важливість включення фітнес-вправ у позааудиторну роботу здобувачів для підтримання їх фізичного та психічного здоров'я, а також можуть бути корисними для впровадження програм фітнесу

у навчальні плани закладів вищої освіти. Отже, фітнес-вправи мають значний потенціал у поліпшенні фізичного і психічного стану здобувачів 1-2 курсів у позааудиторній роботі, а компетентне планування занять і стимулювання регулярної фізичної активності стають важливими умовами для формування позитивного ставлення до спорту та фітнесу.

Висновки. 1. Фітнес-вправи позитивно впливають на розвиток основних рухових здібностей, таких як сила, витривалість, гнучкість та координація. 2. Регулярні заняття фітнесом сприяють підвищенню фізичної активності молоді, що, в свою чергу, поліпшує не тільки фізичний стан, але й психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти. 3. Включення фітнес-вправ у позааудиторну роботу підвищує мотивацію здобувачів до занять фізичною культурою, формуючи у них здорові звички на все життя. 4. Під час проведення фітнес-занять важливо враховувати індивідуальні можливості та потреби здобувачів, щоб забезпечити максимально ефективне їх втілення у процесі навчання та розвитку рухових здібностей. 5. Отримані результати дослідження свідчать про необхідність формування комплексних програм з фітнесу для систематизації занять і досягнення більш високих результатів у фізичному розвитку здобувачів.

Список використаної літератури.

Дмитренко, А.С. (2018). Методика організації поза аудиторної фізичної активності студентів в умовах вищої школи. *Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 14 (2), 88-94.

Базилюк, О.В. (2019). Фізична активність та здоров'я студентів: сучасні підходи. *Педагогіка та психологія*, 3(1), 45-50.

Захарченко, Л.В. (2021). Фітнес як засіб підвищення рухової активності молоді. *Здоров'я та суспільство*, 2(3), 15-1.

Іванова, Н.П. (2017). Роль фітнесу в системі фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка,* 21(1), 33-37.

Гончаренко, М.І. (2020). Вплив фітнес-тренувань на фізичний розвиток студентів. *Фізичне виховання в школах України*, 12, 23-27.

Ніна Санжарова, канд. біол. наук, доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна
Михайло Смалько
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ТА ЙОГО РОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ЮНАКІВ

Вступ. Силовий фітнес є одним із ключових напрямків сучасної фізичної культури, спрямованим на розвиток сили, витривалості, м'язової маси та загальної фізичної форми. Згідно з дослідженнями, регулярні силові тренування сприяють значному покращенню антропометричних показників, таких як збільшення м'язової маси та зниження рівня жирової тканини (Kozina et.al. 2017).

Мета дослідження: надати характеристику методикам силового фітнесу та визначити їх вплив на фізичний розвиток юнаків за даними сучасної наукової літератури.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Силовий фітнес є важливою складовою фізичного розвитку молоді, оскільки у цей період відбувається інтенсивне формування м'язової і кісткової тканини (Данилов, 2020). Оптимізація методики силової підготовки сприяє покращенню антропометричних показників і досягненню кращих результатів у спортивній діяльності (Тітова, Боднар, Петренко, Чабан, Абрамов, 2017). Дослідження підкреслюють, що юнаки, які займаються силовими тренуваннями, мають кращі показники витривалості, сили та загальної фізичної підготовленості у порівнянні з їхніми однолітками, які не займаються фітнесом. Більше того, силові тренування можуть бути основою для профілактики ряду хронічних захворювань у дорослому віці, таких як серцево-судинні хвороби, остеопороз та ожиріння. Це ще більше підкреслює важливість раннього залучення молоді до регулярної фізичної активності, особливо силових тренувань, як засобу підтримки здоров'я (Санжарова,

Таблиця 1. Основні типи силових тренувань та їх вплив на фізичний розвиток

№	Тип тренування	Опис	Основний вплив
1	Тренування з обтяженням	Використання гантелей, штанг, тренажерів	Збільшення м'язової маси, витривалість
2	Вправи з вагою тіла	Присідання, згинання та розгинання рук, планка та інші вправи без додаткового обладнання	Розвиток сили, гнучкості, координації
3	Інтервальні тренування	Короткі інтенсивні тренування з періодами відпочинку	Спалювання жиру, підвищення витривалості
4	Функціональні тренування	Виконання рухів, що імітують повсякденну активність	Покращення балансу, координації

Голенкова, Тіата, 2019).

Сучасні програми силового фітнесу також все частіше включають елементи функціональних тренувань, які мають за мету розвивати не лише силу, а й координацію, баланс та гнучкість. Такі тренування допомагають юнакам краще адаптуватися до повсякденних рухів та спортивних дисциплін, що сприяє зниженню ризику травм. Крім того, регулярні тренування з використанням функціональних вправ мають додатковий ефект на загальний розвиток опорно-рухової системи, підвищуючи витривалість і тонус м'язів (Данилов, 2020). Дослідження показують, що заняття фітнесом у підлітковому віці позитивно впливають на формування здорових звичок. Зокрема, це допомагає юнакам більш усвідомлено підходити до питання харчування та способу життя, що важливо для підтримки нормальної ваги тіла і загального здоров'я. В таблиці 1 узагальнені дані на основі аналізу сучасних методик силового фітнесу.

Висновки. Вплив силових тренувань на фізичний розвиток юнаків є науково обґрунтованим і підтримується багатьма дослідженнями. Регулярні тренування сприяють гармонійному розвитку тіла, покращенню м'язової маси, зниженню жирового компоненту та загальному зміцненню здоров'я.

Список використаної літератури:

Данілов, Г. О. (2020). Визначення динаміки фізичної та функціональної підготовленості учнів старшого шкільного віку під впливом секційних занять з силового фітнесу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 58.

Санжарова, Н. М. Голенкова, Ю. В., Тіата Н. В. (2019). Особливості розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів за допомогою фітнес-програми з елементами гімнастики. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія: зб. ст. XII Міжнар. наук. конф.*, Харків, 2019, 187–191. http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3344

Тітова, Г. В., Боднар, А. І., Петренко, О. В., Чабан, І. О., Абрамов, К. В. (2017). Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків. *Український журнал медицини, біології та спорту.* 1, 231-234. dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/14848

Kozina, Z., Shepelenko, T., Cieślicka, M., Prusik, K., Muszkieta, R., Osiptsov, A., Kostiukevych V., Bazilyuk T., Sobko I., Ryepko O., Polishchuk S., & Ilnickaya, A. S. (2017). Acquisition of commands in sport aerobics on the basis of application of methods of multidimensional analysis. *Physical Education of Students*, 21(6), 354-362. https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0603

Наталія Семенова, к.фіз.вих., доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Львів, Україна

Галина Маланчук, к.фіз.вих., доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Львів, Україна

Віра Семенюк, старший викладач
Технологічний фаховий коледж Національного університету
"Львівська політехніка"
Львів, Україна

ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПІД ВПЛИВОМ ВПРОВАДЖЕНОГО РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Фізична активність відіграє важливу роль у підтриманні здоров'я та профілактиці захворювань учнівської та студентської молоді, незалежно від форми навчання (Семенова Н., 2015, Bodnar I., 2024). Переважна більшість закладів освіти, з об'єктивних причин, здійснювали тривалий час навчання у дистанційній формі. Подекуди заклади фахової передвищої освіти (ЗФПО) і сьогодні продовжують освітній процес використовуючи дистанційну або змішану форми навчання. У зв'язку із цим фахівці фізичного виховання зіткнулися із проблемою практичного навчання фізичним вправам, техніці вправ, розвитку фізичних якостей різними засобами, проведенню контролю виконання фізичних вправ, здачі студентами тестів і нормативів, зниження рухової активності тощо (Семенова, Н., 2022). Також одним із актуальних питань залишається навчання на фізичному вихованні студентів що належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ). Велика кількість студентів СМГ потребують диференційованого підходу у доборі засобів, методі навчання, урахуванні індивідуальних особливостей здоров'я, нозологій при визначенні фізичного навантаження (Семенова, Н., 2023).

Мета дослідження: визначити ефективність упровадженого режиму рухової активності студентів спеціальних медичних груп ЗФПО в умовах дистанційного навчання з урахуванням нозології.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні (спостереження, експеримент); визначення обсягу фізичної активності; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У фізичне виховання в умовах дистанційного навчання студентів I–II курсів коледжу (n=31), що за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, упродовж навчального семестру, було **впроваджено розроблений режим** рухової активності із урахуванням нозології. Він містив розроблену організаційну структуру заняття з фізичного виховання із урахуванням методичних рекомендацій з побудови заняття із студентами СМГ, рекомендовані форми рухової активності студентів СМГ із урахуванням нозології і комплекси спеціальних вправ при різних захворюваннях.

Спостереження за показниками рухової активності студентів СМГ упродовж семестру дозволили встановити позитивну динаміку зростання обсягу рухової активності за даними електронних пристроїв (рис. 1).

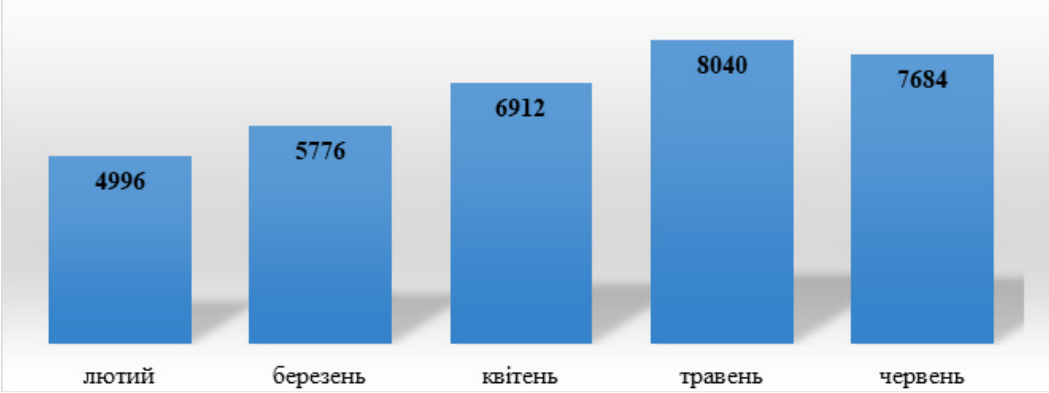


Рисунок 1. Середні показники рухової активності (кроки)

Відповідно до отриманих щотижневих звітів студентів спостерігалося поступове зростання обсягу рухової активності упродовж семестру. Так, у березні місяці зростання рухової активності (РА) становило 15% у порівнянні із лютим. Наступного місяця цей приріст вже дорівнював 38%, а у порівнянні із березнем приріст становив 23%. Наприкінці весни, у травні, приріст РА достовірно ($p<0,05$) відрізнявся від початкового значення і становив 61%. Надалі рухова активність незначно знизилася у порівнянні із травнем місяцем на 4,5%, у час заліково-екзаменаціної сесії. Загалом, обсяг РА за семестр зріс з 4996 до 7684 кроків за добу, що становило 54%.

Висновки. Визначено достовірне ($p<0,05$) зростання обсягу рухової активності студентів спеціальних медичних груп ЗФПО в умовах дистанційного навчання упродовж семестру. Отримані результати свідчать про ефективність запровадженого режиму рухової активності.

Список використаної літератури.

Семенова, Н. В. (2015). *Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я* (Doctoral dissertation, з фіз. виховання та спорту: 24.00. 02/НВ Семенова).

Bodnar, I., & Pavlova, I. (2024). Спеціальна медична група чи особливі освітні потреби. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*, (1).

Семенова, Н., Ханікянц, О., Римар, О., & Тимкович, І. (2022). Рухова активність студентів в умовах дистанційного навчання за даними міжнародного опитувальника (IPAQ–коротка форма). *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*, 132-134.

Семенова, Н.В., Боднар, І.Р., & Боднарчук, О.М. (2023). Теорія, методика й організація фізичного виховання дітей із різними нозологіями в закладах дошкільної та загальної середньої освіти. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського.

Андрій Сирбу,
Ірина Кузьменко, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ ШКОЛЯРІВ 12-13 РОКІВ

Вступ. Важливе місце в процесі фізичного виховання займають координаційні здібності, одним із проявів яких є статична рівновага (Сергієнко, 2001; Кузьменко, 2015). Здатність зберігати стійкість пози в різноманітних положеннях має життєво важливе значення, є запорукою успіху в різноманітних сферах діяльності, зокрема у фізичному вихованні та спорті.

Рівновага має велике значення для дітей шкільного віку, оскільки є важливою якісною стороною рухової підготовленості (Буховець та ін., 2024; Пузіра та ін., 2021; Чустрак, 2022).

Однак аналіз останніх досліджень і публікацій виявив недостатню кількість робіт, присвячених вивченню питання рівня розвитку статичної рівноваги школярів основної школи закладів ПЗСО, що обумовлює актуальність дослідження даної проблеми.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку статичної рівноваги учнів 12-13 років закладу ПЗСО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку статичної рівноваги учнів основної школи закладу ПЗСО визначався за показниками виконання контрольної вправи, запропонованої Сергієнком (2001).

Розглядаючи показники вправи «Статична рівновага за методикою Бондаревського» у гендерному аспекті (табл. 1), виявлено, що дівчата 7-8 класів показують результати достовірно вищі, ніж хлопці ($p<0,05$).

Таблиця 1. Порівняння показників статичної рівноваги за методикою Бондаревського школярів 12-13 років у статевому аспекті

Вік	n	Хлопці	n	Дівчата	$t_{1,2}$	p
		$\bar{X}_1 \pm m$		$\bar{X}_2 \pm m$		
12 років	12	26,15±3,83	16	41,20±3,83	2,77	p<0,05
13 років	11	29,10±5,19	15	50,10±7,68	2,78	p<0,05

Розглядаючи показники статичної рівноваги учнів 12-13 років у віковому аспекті (табл. 2), слід зазначити, що дані хлопців і дівчат з віком дещо покращуються, але достовірності відмінностей не мають ($p>0,05$).

Порівняння результатів здібності до утримання статичної рівноваги учнів 12-13 років з оціночною шкалою, представленою Сергієнком (2001), показало, що вони «нижче середніх» показників.

Таблиця 2. Порівняння показників статичної рівноваги за методикою Бондаревського школярів 12-13 років у віковому аспекті

Стать	n	12 років	n	13 років	$t_{1,2}$	p
		$\bar{X}_1 \pm m$		$\bar{X}_2 \pm m$		
Х	12	26,15±3,83	11	29,10±5,19	0,46	p>0,05
Д	16	41,20±3,83	15	50,10±7,68	1,05	p>0,05

Висновки.

1. Результати контрольної вправи «Статична рівновага за методикою Бондаревського» виявили низький рівень розвитку прояву даної координаційної здібності.

2. Вчителям фізичної культури слід сприяти підвищенню рівня розвитку статичної рівноваги за допомогою використання засобів інноваційного характеру, нестандартного обладнання, покращення функціонування вестибулярного аналізатору.

Список використаної літератури.

Сергієнко, Л. П. (2001). *Тестування рухових здібностей школярів.* К.: Олімпійська література.

Кузьменко, І. О. (2015). Рівень розвитку статичної та динамічної рівноваги школярів 5-9-х класів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини*. Вип. 19: у 4-х т. Л. ЛДУФК, Т. 2 137-140.

Буховець, Б. О., Кучеренко, Г. В. та Тодоров, П. І. (2024). Особливості розвитку рівноваги тіла школярів із сенсорною депривацією в порівняні з їхніми відносно здоровими однолітками. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (5(178), 32-36. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).06

Пузіра, А. та Рядова, Л. (2021). Рівень розвитку окремих проявів координаційних здібностей школярів 3-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 140-145.

Чустрак, А. П. (2022). *Вплив тренування статокінетичної стійкості на розвиток інших фізичних якостей*. Одесса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського.

Михайло Смалько
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЯК ІНДИКАТОРИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Вступ. Антропометричні показники, такі як маса тіла, довжина тіла, обхват талії, стегон, індекс маси тіла (ІМТ), відсоток жирової і м'язової тканин, є основними індикаторами, що використовуються для оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я підлітків. Дані показники дозволяють оцінити, наскільки ефективно відбувається фізичний розвиток під впливом тренувань і чи відповідає фізичний стан молоді нормам здоров'я (Ігнатенко, Холявко, 2017). Зокрема, обхват талії та стегон є важливими показниками для оцінки розподілу жирової тканини в організмі. Дослідження показують, що високий індекс співвідношення талії до стегон пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у підлітків. ІМТ, як загальноприйнятий індекс оцінки маси тіла, дозволяє ідентифікувати надлишкову вагу або ожиріння, що є ключовими факторами ризику для загального здоров'я (Prista, Maia, Damasceno, Beunen, 2003).

Мета дослідження: надати характеристику антропометричним показникам фізичного здоров'я підлітків за даними сучасної наукової літератури.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Регулярні антропометричні вимірювання є важливим елементом контролю за фізичним станом підлітків. За допомогою таких вимірювань можна виявляти ранні ознаки порушень у розвитку, наприклад, надлишкову вагу або недостатню масу тіла, що дозволяє вчасно коригувати програми тренувань. Крім того, вимірювання таких показників, як обхват талії та відсоток жирової тканини, є ключовими індикаторами здоров'я серцево-судинної системи, що дозволяє знизити ризик розвитку таких захворювань як діабет та гіпертонія (Гармаш, 2017). Окрім цього, аналіз процентного складу тіла дозволяє оцінити ефективність тренувальної програми і своєчасно вносити корективи для досягнення оптимальних результатів. Для юнаків, які займаються силовим фітнесом, антропометричні показники є важливими індикаторами, що дозволяють оцінити ефективність тренувань і рівень фізичного розвитку. Наприклад, збільшення м'язової маси та зниження жирового прошарку свідчать про позитивні зміни у фізичному стані. Водночас, стабільне підтримання нормального ІМТ і балансу між обсягом м'язової та жирової тканин є ключем до здорового розвитку та запобігання проблемам зі здоров'ям у майбутньому (Prista, Maia, Damasceno, Beunen, 2003). Зміни антропометричних показників під впливом занять силовим фітнесом можуть також служити маркерами для корекції тренувальних програм. Наприклад, якщо юнак досягає високих результатів у розвитку м'язової маси, але при цьому відсоток жиру залишається високим, це може свідчити про необхідність зміни дієти або збільшення інтенсивності кардіотренувань. Дослідження показують, що регулярні силові тренування можуть сприяти зниженню жирової маси, що є важливим фактором для запобігання ризику серцево-судинних захворювань (Sobko, Kozina, Andruhiv, Seryi, Ayaz, 2018). В таблиці 1 показаний вплив силових тренувань за даними досліджень Prista, Maia, Damasceno, Beunen, (2003).

Таблиця 1. Вплив силових тренувань на основні антропометричні показники підлітків

Показник	Зміни після тренувань
М'язова маса	Збільшення на 5-10%
Жирова маса	Зниження на 5-7%
Обхват талії	Зниження на 2-4 см
Індекс маси тіла (ІМТ)	Стабілізація або зниження (за потреби)

Висновки. Антропометричні показники, такі як ІМТ, обхват талії та відсоток м'язової маси, є важливими індикаторами фізичного розвитку. Регулярний контроль цих показників дозволяє тренерам коригувати програми фізичних навантажень, щоб досягати максимальних результатів.

Список використаної літератури:

Ігнатенко, С. О., Холявко, Н. В. (2019). Вплив фітнес-тренінгу на антропометричні характеристики студенток 17-20 років. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали III міжнар. інтернет-конференції, 181-186. dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/5768

Гармаш, А. Г. (2017). Дослідження основних антропометричних та функціональних показників жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим функціональним фітнесом на першому етапі експерименту. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6), 25-30. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_6_8

Prista, A., Maia, J. A. R., Damasceno, A., & Beunen, G. (2003). Anthropometric indicators of nutritional status: implications for fitness, activity, and health in school-age children and adolescents from Maputo, Mozambique. *The American journal of clinical nutrition*, *77*(4), 952-959. https://doi.org/10.1093/ajcn/77.4.952

Sobko, I., Kozina, Z., Andruhiv, V., Seryi, A., & Ayaz, A. M. (2018). Model characteristics of physical development, physical and technical preparedness of football players 15 years of different roles. *Health, Sport, Rehabilitation*, 4(2), 106–114. https://doi.org/10.34142/HSR.2018.04.02.10

Володимир Темченко к.фіз.вих., доцент,
Марія Темченко
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

ІНФОРМАЦІЙНА СКЛАДОВА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Третій навчальний рік фізичне виховання, як і весь освітній процес у вишах України, проводиться в екстремальних умовах. Робота закладів вищої освіти України весь цей час триває в умовах воєнного стану. На сьогодні виші, розташовані у безпосередній близькості від зони ведення бойових дій на сході та півночі нашої країни, переважно застосовують дистанційне навчання здобувачів вищої освіти. Виклики часу спонукали фахівців фізичного виховання шукати нові методи та способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти. При цьому дуже важливим є забезпечення донесення до студентської молоді інформації про можливості, які можуть надати заклади вищої освіти здобувачам для реалізації ними фізкультурно-спортивних потреб під час навчання (Бабічев та ін. 2020, Попрошаєв та ін., 2021).

Мета дослідження. Метою дослідження є проведення огляду засобів інформування здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна про фізкультурно-спортивні можливості у під час воєнного стану.

Методи дослідження. Проведено аналіз інформаційних засобів залучення студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням при змішаній 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 з 2005-2006 навчального року в освітньому процесі використовується спортивно орієнтоване фізичне виховання. Здобувачі вищої освіти протягом усього терміну навчання можуть обирати для себе вид спорту (рухової активності) для занять. Освітній процес проводиться як за фізкультурно-оздоровчим, так і за спортивним спрямуванням.

Практика організації та проведення освітнього процесу в Каразінському університеті показала доцільність широкого застосування інформаційно-комунікаційних технологій. Здобувачі вищої освіти займаються спортивно орієнтованим фізичним вихованням, яке є факультативним і не має підсумкового контролю. Сама ж навчальна дисципліна «Фізичне виховання» по суті є дисципліною за вибором студента. Одним з основних питань при цьому є залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням**,** доведення до них, особливо до першокурсників, інформації про фізкультурно-спортивні можливості, якими вони можуть користуватися весь час навчання в університеті.

Для якісної організації факультативної форми спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді вкрай необхідним є активне застосування та 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. Найбільш доступним шляхом інформування здобувачів вищої освіти в умовах

воєнного стану є сайти університету, факультетів, навчально-наукових інститутів та структурних підрозділів фізкультурно-спортивного спрямування, органів студентського самоврядування, а також їхні сторінки у соціальних мережах (Петренко та ін. 2017, Тимошенко та ін., 2018, Olkhovy etc, 2015).

Процес реєстрації студентів на заняття також проводиться за допомогою Google-форми, доступної з будь-якого комунікаційного пристрою: комп'ютеру, ноутбуку, смартфону, планшету тощо. Саме те, що Google-сервіси є найбільш доступним засобом комунікацій, зумовило їх вибір для процесу реєстрації студентів на заняття.

Для визначення фізкультурно-спортивних уподобань бакалаврів першого року навчання у вересні 2024 року в Каразінському університеті проведено опитування, організоване спільно центром позаосвітньої діяльності, кафедрою фізичного виховання та спорту за активної участі органів студентського самоврядування. У опитуванні взяли участь 1245 осіб. Завдяки анкеті-опитувальнику студенти мали змогу ознайомитися з фізкультурно-спортивними можливостями, які надає їм університет. Результати опитування показали, що 69% здобувачів вищої освіти мають бажання займатися фізичною культурою та спортом протягом навчання в університеті.

В той же час 754 здобувачі з початку навчального року зареєструвалися для занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням у рамках акції «Каразінський спортивний безліміт», яка діє протягом усього навчального року. Така достатньо висока активність студентів спостерігається зокрема завдяки відновленню спортивної інфраструктури. Водночас студенти зацікавлені у проведенні навчальних занять з ігрових видів спорту, атлетизму та фітнес-мікс аеробіки в офлайн форматі. Тому наразі в університеті застосовується змішана форма проведення навчально-тренувальних занять.

Висновки. В результаті проведеного аналізу встановлено, що здобувачі вищої освіти зацікавлені у заняттях фізичною культурою і спортом. Практика застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна показала доцільність його використання в освітньому процесі в умовах воєнного стану.

Список використаної літератури.

Бабічев, Анатолій, Темченко, Володимир & Акінін, Леонід. (2022) Модернізація системи управління галуззю фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 503-505.

Петренко, Ю.М., Петренко, Ю.І., Дудник, Ю.М. & Чернишов, В.О. (2017). Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 1, 78-81.

Попрошаєв О.В. & Білик О.А. (2021). Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 5к (134), 111-116.

Тимошенко О.В. & Марущак М.О. (2018) 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). 3К(97). 544-548

Olkhovy, O.M., Petrenko,Y.M., Temchenko,V.A., & Timchenko, A.N. (2015). «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». *Physical education of students,* 3, 29-37.

Михайло Урустін,
Наталя Бихун, к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ГАНДБОЛ ЯК ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Суспільству необхідно, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним, готовим до праці та захисту своєї Вітчизни. У фізичній культурі людини велике значення мають спортивні ігри. Адже вони характеризуються, з одного боку, різноманітністю рухових якостей, що розвиваються, відповідністю природним руховим здібностям людини, а з іншого – підвищеною ефективністю зумовленою ігровою сюжетністю, емоційністю. Серед усіх спортивних ігор гандбол, мабуть, найбільшою мірою втілює їхню перевагу.

Мета дослідження – вивчити оздоровче та виховне значення гри у гандбол.

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

Результати дослідження та їх обговорення. В організаційному аспекті до переваг гандболу слід віднести простоту інвентарю, відносну нескладність місця вибору гри та її устаткування: її можна проводити і у спортивному залі, і на відкритих майданчиках, зокрема імпровізованих, цю гру можна організувати як для хлопців, так і для дівчат (Драчук А.І., 2011).

При правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гандбол можна використовувати і як засіб оздоровчого тренування. Заняття гандболом викликають у людей посилену легеневу вентиляцію, сприяючу збільшення надходження кисню в кров. У свою чергу м›язова діяльність під час занять збільшує інтенсивність циркуляції крові, тренує серце і покращує кровообіг. Гра в гандбол, проведена на свіжому повітрі, має велику перевагу в природному загартовуванні та оздоровленні людини.

Систематичне виконання фізичних вправ, наближених до ігрових дій гандболістів, призводить до збільшення тренованості тих, хто займається вправами, виробленню стійкості організму до інфекцій, перегрівання, охолодження і зниження кількості захворювань. Під дією фізичних навантажень зміцнюється суглобовий і зв›язковий апарат, зростає життєва ємкість легень, кістковий апарат людини змінюється в міцну координаційну механічну систему (Соловей О.М. та ін., 2018).

Гандбол містить у собі звичні види рухової діяльності: переміщення кроком і бігом, передачі м'яча один одному, кидки у ворота м'яча руками. Все це знайоме та звичне дітям з ранніх років. Однак ці прості рухи, з›єднані разом, роблять гандбол одним із найбільш емоційних видів спорту. Він розвиває якості необхідні для бігуна, стрибуна, метальника, гімнаста, виховує ігрове тактичне мислення, силу волі, ініціативність, колективізм і, таким чином, є дієвим способом спортивного вдосконалення.

Відмінні риси цієї гри – вид спорту з високою інтенсивністю рухових дій у взаємодії вибухової швидкості та потужності, зі швидкою зміною ігрових ситуацій, що вимагають миттєвих рішень, з широкою різноманітністю прийомів

використовується здатність до спринту, прискорення, різка зміна напрямку руху. Успіх ігрових дій залежить від стійкості та варіативності навичок, сприяє розвитку аналітично-тактичних якостей та інтелекту гравців, й також вміння працювати у команді (Prystupa at al.,

2017).

У 1898 році викладач жіночої гімназії данського міста Ордруп Хольгер Нільсен на своїх уроках ввів гру під назвою «хаандболд», в якій на невеликому полі змагалися команди з 7 осіб, передаючи м'яч один одному і, прагнучи закинути його у ворота. Як більшість спортивних ігор, нова гра з метанням м›яча сподобалася тим, хто займається; почали створюватись команди. В Україні гандбол почав розвиватися ще від 1909 року. Гра вперше з›явилася в Харкові й у Львові та отримала назву «Ганд-болл». Спочатку вона використовувалася на уроках гімнастики, а згодом, за пропозицією доктора Е. Мали, стала окремим видом рухової діяльності в різних закладах освіти (Левків та ін., 2011).

Проведення гандболу на уроках фізичної культури закладів загальної середньої освіти сприятиме зміцненню здоров›я учнів, загартовуванню, гармонійному розвитку особистості, досягненню та підтриманню високої працездатності, прищепленню гігієнічних звичок, розвитку основних рухових якостей, здатності до оцінки силових, просторових та часових параметрів рухів, формуванню умінь самостійно займатися фізичними вправами, вихованні потреби в особистому фізичному вдосконаленні.

Висновки. Таким чином, гандбол як система рухів складається з найбільш природних рухових дій, що будуються на базі бігу, стрибків і метань – історично найдавніших рухів людини. Заняття гандболом здійснюють гармонійний вплив на фізичний розвиток організму, розвиток основних фізичних якостей, що і визначає оздоровчу спрямованість гри.

Список використаної літератури

Драчук, А.І. (2011). Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця, 154.

Соловей, О.М. та Соловей, Д.О. (2018). Основи навчання тактики гри в гандбол [навчально – методични1посібник]. Дніпро, 112.

Prystupa, E., & Tyshchenko, V. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. *Journal of Physical Education and Sport,* 49, 335-341.

Левків, В. І., Кудріна, Н.В. та Згоба, В.Л. (2011). Теорія і методика викладання гандболу : метод. посіб. Львів: ЛДУФК, 136.

Georgiy Korobeynikov[1,2],
Markus Raab[2],
Lesia Korobeinikova[1,2],
Ivanna Korobeinikova[2]
[1] *Uzbek State University of Physical Education and Sports, Tashkent region, Chirchik, Uzbekistan*
[2] *National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine*
[3] *Institute of Psychology, German Sport University Cologne, Cologne, Germany*

THE IMPACT OF MILITARY EVENTS ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF ELITE ATHLETES

Introduction

The current stage of human development is characterized by the emergence of new risks and military conflicts. One of the large-scale ones is Russia's military aggression against Ukraine. Negative consequences of the war can be mental disorders and post-traumatic stress in the civilian population (Kokun et al., 2023; Rzońca et al., 2024). Some authors point to an increase in anxiety and distress among the population of Ukraine over the past two years (Kurapov et al., 2023; Predko et al., 2023). However, in the conditions of war, Ukrainian athletes continue to train and participate in competitions. Our previous study showed that athletes have special mechanisms for adapting mental prevention in war conditions (Korobeinikova et al., 2024).

The purpose: to study the consequences of the influence of military events on the general condition of elite athletes.

Material and Methods

19 elite Greco-Roman wrestlers (20-27 years old), members of the Ukrainian National Team, were examined. Mental state, cognitive and neurodynamic properties were studied. The study is carried out within six months from the moment of military aggression.

Results

The study found that the wrestlers experienced mental strain and a tendency toward mental isolation over a six-month period of war. This result is consistent with mental fatigue in elite wrestlers. The data obtained indicate the presence of a predominance of anxiety processes and the result of the influence of the stress factor caused by the war. This declined the anticipation of wrestlers. The wrestlers showed slowness and quality of decision-making in response to environmental stimuli. In addition, as a result of war, there is a decrease in the performance of the visual analyzer and the ability to form new motor skills in elite wrestlers. Anxiety in elite wrestlers increases with wartime. At the same time, the lack of changes in situational anxiety indicates the presence of stress resistance in elite wrestlers.

Conclusions

The results showed that half a year after the start of the war, elite wrestlers experienced mental stress and a predominance of nervous system anxiety processes. As a result, there is a deterioration of the decision-making test. But the lack of change in situational anxiety acts as a compensatory mechanism for the prevention of post-traumatic stress.

Keywords: military events, psychophysiological states, elite athletes

Reference

Kokun O, Pischko I, Lozinska N. Military personnel's stress reactivity during pre-deployment in a war zone. Psychology, Health & Medicine. 2023;28(8):2341-52. doi:10.1080/13548506.2022.2104882.

Rzońca P, Podgórski M, Łazarewicz M, Gałązkowski R, Rzońca E, Detsyk O, Włodarczyk D. The prevalence and determinants of PTSD, anxiety, and depression in Ukrainian civilian physicians and paramedics in wartime-an observational cross-sectional study six months after outbreak. Psychiatry research. 2024;334:e115836. doi:10.1016/j.psychres.2024.115836.

Kurapov A, Danyliuk I, Loboda A, Kalaitzaki A, Kowatsch T, Klimash T. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. Frontiers in psychiatry. 2023;14:1190465. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1190465.

Predko V, Schabus M, Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. Frontiers in Psychology. 2023;14:1282326. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326.

Korobeinikova I, Raab M, Laborde S, Kokun O, Korobeinikova L, Korobeynikov G, Romanchuk S, Cynarski Wj, Shtanagey D, Yehorenkov A. Post-traumatic stress disorder among elite athletes affected by war. Journal of Physical Education & Sport. 2024;24(5); 1118 - 1123. doi:10.7752/jpes.2024.05128.

Ананенко Тетяна, здобувач магістратури
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Півень Олександр, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПЕЦІАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ НА СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Вступ. На сучасному етапі пауерліфтинг набув широкої популярності серед молоді, що стимулює інтерес фахівців до розробки теоретичних та методичних підходів у підготовці спортсменів різних вікових груп і кваліфікацій (Ніжніченко, 2008). Особливої уваги заслуговує етап початкового навчання, коли відбувається інтенсивний розвиток силових можливостей, формування спортивної майстерності та адаптація до специфічних умов пауерліфтингу. Цей період є визначальним для подальших досягнень юних спортсменів (Джим & Канунова, 2022; Платонов & Булатова, 1995).

Наукові дослідження демонструють важливість саме початкового етапу тренувань, тому методики підготовки молодих спортсменів постійно вдосконалюються. За останні роки проведено численні наукові роботи, що досліджують різні аспекти цієї проблеми (Півень, 2016; Півень & Дорофеєва, 2017). Окрім того, виходять спеціалізовані програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також публікується значна кількість наукових статей, що підкреслюють актуальність цього напряму досліджень.

Мета дослідження – дослідити вплив методики з використанням спеціального обладнання на силові показники пауерліфтерів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для здійснення педагогічного експерименту було сформовано дві групи контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) до яких увійшли 46 юних пауерліфтерів 11-13 років (КГ – 23 осіби) та (ЕГ – 23 осіби). Тренувальний процес спортсменів КГ відбувався за класичною розробленою програмою для ДЮСШ, в той же час ЕГ тренувалася за розробленою експериментальною методикою, яка включала себе виконання вправ на тренажерних пристроях з метою надати акцентований вплив на м'язи при виконанні змагальних вправ пауерліфтингу і знизити навантаження інші ланки рухового апарату. В контрольній групі подібні вправи також застосовувалися, але значно меншому обсязі.

У перший рік експерименту такі вправи в експериментальній групі виконували обсягом 46 години (у річному циклі підготовки), що становить 28,75% від загального обсягу спеціальної фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Поєднання роботи м'язів у динамічному та статичному режимах (статодинамічні вправи) спортсменами ЕГ здійснювалося щоразу при виконанні силових вправ на тренажерах.

За час проведення експерименту більшою мірою відзначається збільшення за перший рік формуючого педагогічного експерименту показників спеціальної фізичної підготовленості у

випробуваних (ЕГ). Результати присідання на тренажері зросли з 87,5±1,9 до 110,6±2,2 кг, або на 26,4% (p<0,001). Результати жиму штанги зросли з 35,4±0,8 до 55,2±0,6 кг, або на 55,93% (p<0,001). Показники у становій тязі підвищилися з 76,8±0,8 до 108,0±0,9 кг, або на 40,63% (p<0,001). Результати жиму ногами на тренажері під кутом 45º зросли з 76,5±0,9 до 116,8±1,3 кг, або на 52,68% (p<0,001).

Висновки. Таким чином, за перший рік педагогічного експерименту виявлено перевагу юних спортсменів ЕГ у всіх чотирьох контрольних вправах. Статистично достовірний характер відмінностей дозволяє вважати цю перевагу свідченням ефективності запропонованої нами методики розвитку силових здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Список використаної літератури

Ніжніченко, Д.О. (2008). Особливості фізичної підготовленості та морфологічної придатності пауерліфтерів в залежності від вагових категорій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 93-96.

Джим, В.Ю., & Канунова, Л.В. (2022). Аналіз тренувальних занять учнів старшої загальноосвітньої школи, які займаються у секції з важкої атлетики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 5, 90, 42-47. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39270

Платонов, В.М., & Булатова, М.М. (1995). *Фізична підготовка спортсмена*. Навчальний посібник, 320 с.

Півень, О.Б. (2016). Удосконалення спеціальної підготовки важкоатлетів за допомогою різних тренажерних пристроїв у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науковоспортивний вісник*, 6(56), 8994. http://dx.doi.org/10.15391/snsv.2016-6

Півень, О.Б., & Дорофеєва, Т.І. (2017). Особливості встановлення рівня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості у важкоатлетів 15-17 років. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*,6(88), 61-66. https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/527868.pdf

Олександра Баканова, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харків, Україна

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ

Вступ. Теніс, як один із найпопулярніших видів спорту у світі, має багатий історичний контекст, що відображає еволюцію методів підготовки спортсменів. Система підготовки тенісистів пройшла значний шлях розвитку – від класичних методів, заснованих на традиційних тренувальних практиках, до сучасних технологій, які використовують інноваційні підходи та наукові дослідження.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння трансформацій у методах підготовки тенісистів, які впливають на їхню ефективність та успішність на міжнародній арені. Класичні методи тренування, що базуються на традиційних підходах до фізичної та технічної підготовки, поступово інтегруються з сучасними технологіями. Ця синергія дозволяє тренерам і спортсменам оптимізувати тренувальний процес, підвищуючи його ефективність і результативність.

Мета дослідження: розглянути історію розвитку системи підготовки тенісистів від класичних методів до сучасних технологій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Спортивна підготовка – складний процес, який базується на різних аспектах тренувальної та змагальної діяльності спортсменів (Шевченко та ін., 2020).

За даними Ібраімової (2012), підготовка в тенісі є тривалим, цілорічним та систематичним процесом формування, навчання та розвитку тих, хто займається цим видом спорту.

На думку Євтифієвої (2020), підготовка тенісистів і успішність спортивних досягнень у тенісі визначається рівнем підготовленості: технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної.

Теніс, як організований вид спорту, почав розвиватися в середині XIX століття. Перші тренувальні методи були досить простими і базувалися на основних фізичних вправах, таких як біг, стрибки та загальна фізична підготовка. Тренування здебільшого проходили у формі ігор, де акцент робився на розвиток технічних навичок через практику.

Відомі тренери того часу, такі як Норман Брукс і Гайон Сміт, почали розробляти системи навчання, що включали в себе вправи на виховання сили, витривалості та координації. Основна увага приділялася технічним аспектам гри, таким як удари ракеткою, позиціювання на корті та тактичні прийоми.

У середині XX століття, з появою професійного тенісу, тренувальні методики почали еволюціонувати. З'явилися перші систематизовані програми підготовки, які враховували не лише фізичну підготовку, але й психологічні аспекти гри. Тренери почали використовувати відеозаписи матчів для аналізу техніки гравців, що дало можливість більш детально вивчити помилки та вдосконалити стиль гри.

Також у цей період зростає значення фізичної підготовки: тренування стали включати спеціалізовані вправи для виховання сили, швидкості та витривалості. З'явилися перші наукові дослідження, що стосувалися біомеханіки рухів тенісистів, що допомогло оптимізувати техніку ударів.

На початку XXI століття технології почали відігравати важливу роль у підготовці тенісистів. З'явилися нові методи аналізу даних, які дозволяють тренерам і спортсменам отримувати детальну інформацію про продуктивність гравців. Використання комп'ютерних програм для аналізу статистики матчів стало звичайною практикою. Відеоаналіз також став невід'ємною частиною тренувального процесу. Тренери можуть записувати тренування та матчі, а потім детально розглядати виконання технічних елементів, тактики та психологічних аспектів гри. Це дозволяє не лише виявляти слабкі місця, але й відстежувати прогрес спортсмена. Також зростає популярність спеціалізованих тренажерів та симуляторів, які допомагають розвивати технічні навички без необхідності виходу на корт. Використання аналітики даних дозволяє створювати індивідуальні програми тренувань, адаптовані до потреб конкретного спортсмена.

Сьогодні система підготовки тенісистів поєднує в собі класичні методи з сучасними технологіями. Тренери використовують комплексний підхід, що включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Застосування новітніх технологій, таких як штучний інтелект для аналізу даних про гру та біомеханічні дослідження для вдосконалення техніки ударів, стає нормою.

В тенісі техніка і тактика постають у вигляді сукупності технічно і тактично упорядкованих дій. Техніко-тактична майстерність відноситься до методики тренування і передбачає вміння спортсмена ефективно використовувати руховий потенціал під час тренувань та змагань (Євтифієвої, 2020).

Технічні прийоми гри є основними засобами, які дають можливість тенісистам реалізовувати індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті. Таким чином ігрова діяльність гравця в теніс пов'язана зі своєчасним вибором і реалізацією техніко-тактичних прийомів, що є доцільними для застосування у певних ігрових ситуаціях (Жуков & Лукачіна, 2014)).

Бурлака & Лукачина (2022) зазначають, що для підготовки тенісистів важливе оволодіння тактичними прийомами, які застосовуються у великому тенісі.

Ібраімова (2012) акцентує увагу на тому, що тактична підготовка спортсменів у тенісі передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики в змаганнях.

Одна з ефективних систем аналізу тактичних дій тенісистів – це нотаційний аналіз, що є об'єктивним шляхом запису та реєстрації даних. Тому цей спосіб може вважатися кількісно визначеним послідовним та надійним. Він дає можливість достовірно фіксувати ті показники, які представляють інтерес для оцінки тактичних дій гравців таким чином, щоб інформація, яка отримана тренером та гравцем була значно точнішою та не відображала лише власне бачення та враження від гри тренером. В основі тактичного аналізу лежать такі аспекти, як техніка гри, позиція на корті, яку вони займають під час розіграшу і час, що використовується під час даних дій.

Нотаційний аналіз може бути ручним та комп'ютерним. Ручний використовується ще з часів Древнього Єгипту, коли за допомогою символів та ієрогліфів вони представляли схеми пересування. Вперше в тенісі дана система запису була застосована у 1975 році і використовувалася для збереження даних, щодо виконання ударів, їх результативності,

позиції на корті та ефективності використання різноманітних видів ударів. Ця система аналізу постійно застосовується за простою схемою, яка досі є затребуваною тренерами, незважаючи на швидкий розвиток сучасних технологій.

Дані необхідно записувати під час матчу та згодом надати висновки, щодо причин помилок та їхніх наслідків, а також забезпечити позитивними висновками, щодо техніко-тактичного виконання гравцем та визначити шляхи підвищення якості тренувального процесу.

Розвиток сучасних комп'ютерних технологій за останні роки, сприяв величезному прориву в зазначеному виді тактичного аналізу. Що значно спростило та підвищило якість запису та фіксації інформації, полегшило створення баз даних, надання інструментів, які роблять представлення даних більш зручними та зрозумілими. Сьогодні достатня кількість гаджетів та програм, які все більше використовуються для аналізу тактичних дій спортсменів.

Комп'ютерні програми можна розділити на дві великі категорії системи стеження та система «тегів». Системи тегів зазвичай складаються з відеопрогравача та інтерфейс кнопок, які можна визначити та позначити тегами аналітик. Події, введені за допомогою кнопок, синхронізуються з відео та зберігаються в базі даних для візуалізації. Далі відбувається перенесення інформації до баз даних для статистичного аналізу. Завдяки гнучкості цих програм можливо створювати необмежену кількість шаблонів для аналізу всіх аспектів гри. Програми Dartfish та Longomatch є одними з найбільш відомих у тенісі.

Виконуючи аналіз в одній із вказаних програм, можна визначити ключові дії гравця та позначити їх у матчі або тренуванні за допомогою простої у користуванні панелі з тегами. Отже, програма дозволяє оцінити сильні та слабкі сторони тенісиста і використовувати ці висновки для планування тренування.

Системи стеження – це більш складні системи, які зазвичай використовуються професійними гравцями або для професійних змагань. За допомогою зображень, які були зроблені кількома камерами, ці програми створюють дво- або тривимірне бачення. Завдяки цьому програма автоматично або напівавтоматично визначає положення гравців або м'яча у кожну мить.

Одним із найбільш відомим пристроєм запису в тенісі є пристрій, що визначає швидкість подачі та ударів по м'ячу, який застосовують на офіційних турнірах ще з початку 1990-х років.

Французька тенісна фірма Babolat поповнила свій асортимент ракеток, вбудувавши в середину ручки акселерометр, гіроскоп та п'єзоелектричний датчик і розробила додаток, який фіксує деталі під час гри. Отже, акселерометр дає можливість визначити лінійну траєкторію руху ракетки, гіроскоп – кутову, а п'єзоелектричний датчик аналізує вібрацію ракетки та дозволяє визначити точку удару центром ракетки. Крім того в додатку гравець отримує такі дані: час знаходження м'яча в грі, найдовші розіграші, кількість ударів за хвилину та кількість витраченої енергії. До гаджетів фірми Babolat, які активно застосовуються гравцями для аналізу дій на корті відносяться браслети Babolat POP і PIQ. Завдяки даним браслету гравець може відстежувати в реальному часі (відображається на дисплеї браслету) такі показники: швидкість, висота сила, амплітуда та траєкторія ударів.

Тенісний датчик Zepp є одним із найпопулярніших серед тенісистів завдяки тому, що його можна легко розмістити на кінці ракетки та відстежувати ключові показники ефективності дій. Пристрій відстежує удари справа, зліва, подачі та удари, включно з силою, що створюється під час кожного удару або протягом усієї гри. Zepp також визначає тип обертання м'яча – топ-спін, підрізка або «плоский» удар, а також записує час, який гравець активно провів на спортивному майданчику. Статистика показує, з якою частотою виконується удар по м'ячу в зручній точці

та навколо неї. Швидкість удару та обертання м'яча є додатковими показниками, які доступні лише на пристроях нового покоління. Вагомою перевагою зазначеного пристрою є можливість робити якісне відео протягом матчу з багатьма інструментами його обробки.

Всі зазначені вище підходи, пристрої та програми дають можливість зробити глибокий та швидкий аналіз тактики гри тенісиста, що сприяє підвищенню якості навчально-тренувального процесу спортсменів.

Необхідність виконання якісного аналізу тактики гри диктується швидким розвитком тенісу та потребами гравців у розробці чіткого, ефективного плану тренувань, вивчення сильних і слабких сторін підготовленості власних та суперників.

Аналіз гри провідних тенісистів світу дає можливість визначити тенденції та спрямування розвитку гри, що сприятиме ефективному плануванню спортивної підготовки.

Застосування сучасних технологій, гаджетів, додатків, дає можливість значно підвищити рівень аналізу дій, підготовленості гравця і сприяє підвищенню якості контролю за тренувальною та змагальною діяльністю тенісистів (Ханюкова & Яковенко (2023).

Висновки. Історично, розвиток тренувальних методів у тенісі пройшов через кілька етапів – від простих фізичних вправ до комплексних програм, що враховують усі аспекти підготовки спортсмена.

Ефективна підготовка тенісистів вимагає інтеграції традиційних тренувальних методів із сучасними технологічними досягненнями, що відкриває нові горизонти для досягнення високих спортивних результатів.

Список використаної літератури

Бурлака, І.В., & Лукачина, А.В. (2022). Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/48820/1/FIN_Fizychne_vykhovannya_TENNIS_20220506-1030.pdf.

Євтифієва, І.І. (2020). Інтегральна підготовка тенісистів 10-12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій. Дисертація. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b141ac37-b1de-4916-b0f2-009e965b501f/content.

Жуков, С.М., & Лукачіна, А.В. (2014). Етапи технічної підготовки здобувач освіти у відділенні тенісу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. Чернігів : ЧНПУ, 112 (4), 112-114. URL: http://surl.li/oigcx.

Ібраімова, М.В. (2012). Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/tenis.pdf.

Ханюкова, О.В., & Яковенко, А.В. (2023). Застосування аналізу тактики гри в спортивних іграх на прикладі тенісу. О. В. Тимошенка (ред.). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія *№ 15. Науково-педагогічні* проблеми фізичної культури *(фізична* культура і спорт) : зб. наук. пр. (Вип. 6 (166) 23), (с. 162-167). Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.

series15.2023.6(166).35.

Шевченко, О.О., Мерзлікін, М. В., & Чуча, Н. І. (2020). Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у здобувач освіти спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. Спортивні ігри, 3(17), 115-124. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/327226743.pdf.

Батєєва Наталія, к.фіз.вих., доцент
Київський національний університет культури і мистецтв
Київ, Україна
Батєєва Анастасія, студентка 1-го курсу з/в ф-ту психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Київ, Україна

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ МОТИВАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. У сучасному світі, коли цифрові технології займають усе більше місця в нашому житті, спілкування набуло нового формату та форми. Інформаційний простір, представлений інтернетом, соціальними мережами, месенджерами та іншими засобами електронної комунікації, відкрив нові можливості для взаємодії людей. Проте він також додав свої психологічні особливості, які кардинально впливають на спосіб мислення, поведінку та емоційні реакції людей. Окрім цього розвиток в інтернеті охоплює велику частину часу в повсякденному житті. Не оминає це питання і представників спорту, адже дослідження вчених довели, що використання інструментів соціальних мереж й додатків, пов'язаних зі спортивною тематикою: розвивають навички та компетенції; сприяють підвищенню рівня мотивації до систематичних занять фізичної активністю та спортом; впливають на вдосконалення професійної підготовки фахівців в галузі спорту (Бондаренко та ін., 2022).

Мета дослідження: обґрунтувати соціальні мережі, як інструмент мотиваційно-психологічного впливу на рівень професійного розвитку спортсменів, визначити вплив використання соціальних мереж спортсменами у професійній діяльності.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури, опитування та узагальнення даних сучасних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення поставленої мети було проведено опитування серед молодих спортсменів, що дало можливість оцінити та проаналізувати мотиваційно-психологічний вплив використання інформаційних джерел (соціальний мереж) на спортсменів в професійній діяльності (оцінка рівня психологічної складової допомоги, мотивації, продуктивності), що забезпечило інформацію для подальшого спрямування роботи зі спортсменом.

Аналізуючи данні опитування можливо виокремити, що 98% респондентів постійно використовують соціальні мережі. 60% опитаних вважають, що інформаційний простір допомагає, інші 40% не користуються під час професійної діяльності. Основна мета використання соціальних мереж: 50% – спілкування, 25% – розваги, 12,5% – просування себе (власний блог), 12,5% – моніторинг інформації. За даними 50% спортсменів вважають, що соціальні мережі не впливають на професійну діяльність, 25% що впливають рідко, 12,5% іноді та на 12,5% впливає.

Ставлення до інформаційного простору: 62,5% – позитивно, 37,5% – нейтрально. Отже, соціальні мережі стали важливим інструментом мотиваційно-психологічного впливу на спортсменів у професійній діяльності, відкриваючи нові можливості для розвитку кар'єри, взаємодії з аудиторією та підвищення впізнаваності. Ось кілька способів, як соцмережі сприяють професійному зростанню спортсменів:

1. Формування особистого бренду. Репутація та впізнаваність: спортсмени можуть створювати і підтримувати сильний особистий бренд, який робить їх популярними не лише в спортивному середовищі, а й у світі шоу-бізнесу.

Просування власного стилю: платформи, як-от Instagram чи TikTok, дозволяють демонструвати свої досягнення, тренування, спосіб життя та особисті інтереси, що допомагає залучити нових читачів.

2. Популяризація виду спорту. Залучення молоді: спортсмени використовують соцмережі для поширення інформації про свій вид спорту, показуючи його привабливість і переваги.

Організація заходів: через соцмережі можна анонсувати турніри, майстер-класи, тренінги чи інші події, які сприяють розвитку спорту.

3. Взаємодія з фанатами. Мотивування інших: багато спортсменів надихають своїх підписників на досягнення цілей, здоровий спосіб життя чи боротьбу з труднощами.

4. Освітні та тренувальні проєкти. Розповсюдження корисного контенту: спортсмени діляться порадами щодо тренувань, харчування, техніки виконання вправ, що допомагає іншим розвиватися у спорті.

Розвиток власних проєктів: деякі спортсмени запускають авторські програми чи курси, використовуючи соцмережі як платформу для просування.

5. Можливість прямого заробітку. Блогінг: платформи, як YouTube або Twitch, дозволяють спортсменам створювати контент (відео, стріми), що приносить дохід через перегляди та рекламу. Деякі спортсмени використовують свої соцмережі для просування власних товарів або послуг (одяг, спортивне обладнання, книги тощо).

Висновки. Соціальні мережі є допоміжним засобом мотиваційно-психологічного впливу на професійний розвиток спортсменів. Вони допомагають не лише в особистому позиціонуванні, а й у збільшенні доходів, просуванні спорту та зміцненні зв'язків із шанувальниками. Грамотне використання соцмереж може значно розширити можливості для успішної кар'єри. А в тім також варто обмежувати час «перебування» у соцмережах: щоб уникнути залежності та зберегти концентрацію на спорті. Дослідження констатувало, що соціальні мережі — потужний інструмент мотиваційно-психологічного впливу на професійну діяльність спортсменів, але їхній вплив залежить від того, наскільки мудро й розумно ними користуються.

Список використаної літератури

Бондаренко, І., Сергієнко, Ю., Конопляник, О., Тарасова, Г., & Бондаренко, О. (2022). Вплив соціальних мереж на розвиток фізичної культури і спорту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (25), 64–71.

Боднар, А., Середа, Н., Стадник, С. (2020). Особливості використання засобів маркетингової комунікації в діяльності фітнес-клубу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: мате ріали XII Міжнар. наук.-практ. конф.*, Львів, 24-27.

Середа, Н. (2019). Організаційні аспекти використання інтернет- маркетингу в діяльності фітнес-клубу. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (6К), 89–92. https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.038

Бондар, А.С, Мамай, В.С. (2016). Особливості висвітлення фізичної культури і спорту в Інтернет ресурсах. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*, Харків, ХДАФК, (3), 75-78.

Дмитро Батулін, старший викладач
Вячеслав Гончар, старший викладач
Харківська державна академія культури
Харків, Україна

ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Вступ. Настільний теніс – це вид спорту, що вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й значних психологічних зусиль. Успіх у цьому виді спорту часто залежить від здатності гравця зосередитися, контролювати емоції, приймати швидкі рішення та адаптуватися до змінних умов гри.

Психологічні фактори можуть суттєво впливати на результати змагань. Відсутність належної психологічної підготовки може спричинити стрес, тривогу та невпевненість, що, в свою чергу, негативно впливає на спортивній результат.

Актуальність психологічної підготовки в настільному тенісі стає дедалі важливішою в умовах зростаючої конкуренції на міжнародній арені та підвищених вимог до спортсменів.

Мета дослідження: розглянути засоби психологічної підготовки спортсменів у настільному тенісі до змагань.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Успішний виступ у змаганнях із настільного тенісу залежить не лише від високого рівня фізичної, технічної, тактичної, теоретичної підготовленості, а й від психологічної.

Психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливим і обов'язковим елементом тренування в настільному тенісі (Жуковський та ін., 2021).

Психологічна підготовка гравців у настільний теніс є важливою складовою тренувального процесу. Ось кілька засобів та методів, які можуть бути ефективно використані для покращення психологічної готовності спортсменів:

1. Визначення короткострокових і довгострокових цілей, які мають бути досяжними, вимірювальними та реалістичними. Це допоможе спортсменам фокусуватися на прогресі та досягненнях.

2. Техніка візуалізації передбачає уявлення успішного виконання технічних елементів гри та змагань. Зазначене сприятиме зниженню рівня тривоги та підвищити впевненість.

3. Використання дихальних вправ, медитації або йоги для зниження стресу та напруги перед змаганнями.

4. Створення позитивної атмосфери в команді та використання заохочень для підвищення мотивації (похвала за досягнення, навіть якщо вони невеликі).

5. Проведення семінарів або воркшопів з психології спорту, де гравці можуть навчитися ефективним стратегіям подолання стресу та тривоги.

6. Навчання спортсменів технікам саморегуляції, які допомагають їм краще управляти своїми емоціями під час гри.

7. Проведення тренувань у формі змагань, що дає можливість спортсменам звикати до

тиску та емоцій, які виникають під час реальних матчів.

8. Після кожного змагання або тренування важливо аналізувати свої дії, визначати сильні та слабкі сторони, що сприяє розвитку самосвідомості та вдосконаленню.

9. Проведення групових занять, де спортсмени можуть обмінюватися досвідом і підтримувати один одного, що зміцнює командний дух.

10. Переконування спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочування досягнень.

11. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців із більш підготовленими, молодших зі старшими.

12. Участь у контрольних іграх із сильнішими або слабкішими суперниками.

13. Акцентування уваги на психічних функціях та якостях, що можна розвивати (Біpук, 2014; Скрипченко та ін., 2022).

Застосування цих засобів у тренувальному процесі може суттєво підвищити психологічну готовність гравців до змагань і сприяти їхньому успіху в настільному тенісі.

Висновки. Успішний виступ у змаганнях із настільного тенісу неможливий без комплексної підготовки спортсмена, яка включає не лише фізичні та технічні аспекти, але й вагомий психологічний компонент.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною тренування, що дає можливість спортсменам досягати високих результатів, знижувати рівень стресу та тривоги, а також поліпшувати загальну результативність під час змагань.

Регулярні тренування в умовах, що імітують змагальні ситуації, а також залучення до контрольних ігор із різними суперниками сприяють розвитку адаптивності та стійкості спортсменів. Важливим аспектом є також навчання прийомам саморегуляції психічного стану, що дає можливість гравцям ліпше контролювати свої емоції та зосередженість під час гри.

Інтеграція засобів психологічної підготовки у тренування із настільного тенісу може суттєво підвищити готовність спортсменів до змагань та їхні шанси на успіх.

Список використаної літератури

Біpук, І.Д. (2014). Настільний теніс : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП. URL: https://ep3.nuwm.edu.ua/5071/2/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf

Жуковський, Є.І., Мичка, І.В., & Булгаков, О.І. (2021). Настільний теніс : метод. реком.. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. URL: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf

Скрипченко, І.Т., Нестеренко, Н.А., & Порохнявий, А.В. (2022). Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. реком. Дніпро : «Журфонд».

Сергій Бєлий, аспірант
Жанна Гращенкова, к.пед.н., доцент
Харківський університет внутрішніх справ
Харків, Україна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ В СИСТЕМІ «ТРЕНЕР-СПОНСОР»

Вступ. Професіоналізм тренера багато в чому визначається наявністю тих особистісних якостей, які показують його вміння взаємодіяти з учнями, формувати позитивні міжособистісні стосунки у команді, вміння уникати конфлікту, створювати соціально-психологічний клімат, який сприяв би успішному формуванню мотивації спортсмена або команди, тощо (Павлик, & Василенко, 2018; Черезова, 2024). Якщо тренер прагне постійно вдосконалювати себе ще і як керівника, то його індивідуально-психологічні характеристики повинні відповідати необхідним загальновстановленим вимогам до компонентів структури особистості керівника, організатора (Ягупов, & Свистун, 2007).

Підготовка спортсменів високої кваліфікації та провідних національних збірних команд майже не можлива без залучення спонсорів та меценатів. Ефективна співпраця з якими забезпечує не лише необхідні ресурси, але й сприяє підвищенню престижу команди, розширенню її можливостей та стимулюванню спортсменів до досягнення вищих результатів. Пошук інвестицій, які витрачаються на підготовку та участь у змаганнях лягає також і на «плечі тренера». Тому важливість комунікативних навичок тренера в процесі пошуку та залучення спонсорів для своїх команд і спортсменів є безперечною.

Мета дослідження. Виокремити ефективні шляхи підвищення комунікації в системі «тренер-спонсор».

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та мережі Internet, системний аналіз, узагальнення, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку спортсменів-початківців, найбільш значущими для тренера – є комунікативні здібності, які безпосередньо проявляються у його ставленні до них (доброта, чуйність, справедливість, тактовність, дружелюбність). Проте, кваліфіковані спортсмени виокремлюють важливість його професійно-ділової підготовленості, яка реалізується у вмінні знаходити та залучати спонсорів і меценатів.

Спонсори відіграють важливу роль у забезпеченні фінансової підтримки для команди або окремих спортсменів. Їхня участь може включати придбання обладнання, покриття витрат на змагання, розвиток інфраструктури та багато іншого.

Розглянемо, як може відбуватися пошук тренером для своїх команд і спортсменів потенційних спонсорів і можливих партнерів та які існують методи пошуку останніх.

Опитування тренерів, які мають досвід ефективної комунікації в системі «тренер-спонсор», дозволило дійти висновків, що першим кроком у роботі зі спонсорами є ідентифікація потенційних партнерів, які можуть бути зацікавлені у співпраці з командою. Для цього тренеру необхідно зібрати інформацію щодо місцевого бізнесу. Наприклад, в кожному місті є компанії, зацікавлені в підтримці місцевих ініціатив та спорту. Це можуть бути магазини спортивного

обладнання, ресторани, готелі, транспортні компанії, тощо.

Для активного залучення спонсорів для своїх команд та спортсменів тренер має знати як можна більше національних брендів. Так, найбільший в Україні національний fashion-холдінг Arber Fashion Group одягав футбольні збірні України на ЄВРО-2012 та ЄВРО-2016, а також виступив партнером національної збірної України з футболу та делегації Української асоціації футболу (УАФ) на ЄВРО-2020.

Співпраця тренера з благодійними фондами та організаціями, що підтримують розвиток молоді та спорту, може сприяти отриманню грантів або фінансової допомоги для реалізації конкретних проектів.

Серед методів пошуку корисних контактів сучасні тренери використовують: нетворкінг – встановлення контактів через особисті зв›язки, участь у заходах, конференціях, спортивних подіях; офіційні запити – підготовка та надсилання пропозицій співпраці потенційним спонсорам; соціальні медіа та онлайн-платформи для привернення уваги до команди, презентації її успіхів; професійну презентацію, що відображає досягнення команди, її цілі та плани, переваги (вигоди) для спонсора – реклама на спортивній формі, згадування у медіа, тощо.

Серед методів презентації спортивної команди ефективними є: створення портфоліо – зібрання фотографій, відео, статей, які відображають їхні досягнення та участь у змаганнях; організація заходів – запрошення спонсорів на тренування, змагання або показові виступи; онлайн-присутність – ведення сайту, сторінок у соціальних мережах з регулярним оновленням інформації, публікацією новин, результатів змагань та інших важливих подій.

Висновки. Робота тренера потребує ефективного обміну інформацією, який здійснюється під час комунікацій не тільки у системах: «тренер – спортсмен», «тренер – спортивний колектив чи команда», «тренер – тренер», тощо, а також слід прийняти до уваги пошук ефективних шляхів обміну інформації в системі комунікації «тренер-спонсор». Нетворкінг, офіційні запити, професійна презентація команди та спортсмена може сприяти пошуку корисних контактів для тренера. Для успішного залучення спонсорів тренер також повинен збирати інформацію щодо місцевих бізнес-сфер, які вдало розвиваються та знайомитися особисто із їх керівниками, знати національні бренди, благодійні фонди, що підтримують розвиток спорту.

Список використаної літератури.

Павлик, О.М., & Василенко, І.С. (2018). Комунікативні та організаторські схильності як важливі складові професійних здібностей тренера. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»,* 59-64.

Черезова, І.О. (2014). Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1 (1), 103 - 107.

Ягупов, В. В., & Свистун, В. І. (2007). Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти. *Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, (71), 5 - 6.

Юрій Близнюк, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ РУХАМ, ЩО АКТИВІЗУЮТЬ РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ, НА УВАГУ ДІТЕЙ В ПРОЦЕСІ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ ПЛАВАННЯ

Вступ. Індивідуалізація навчання, застосування нетрадиційних форм і методів в процесі оволодіння технікою спортивних способів плавання набувають особливої актуальності в даний час.

Мета дослідження: визначити вплив методів навчання рухам, що активізують розумову діяльність на увагу плавців віком 10 років під час формування техніки спортивних способів плавання.

Методи дослідження. На початку і в кінці занять протягом 2-х хвилин фронтальним методом з використанням літерних і цифрових взаємозамінних коректурних таблиць Бурдона-Анфімова модернізованих на кафедрі психології ГЦОЛІФК визначалися: коефіцієнт продуктивності уваги / е /, обчислювався за формулою:

$$е = (б – в) / б \times 100\ \%,$$

де б – кількість літеро- і ціфросполучень в обробленому тексті;
в – кількість помилок (пропущених і неправильно закреслених поєднань);

та інтенсивність уваги учнів (і) встановлювалася за формулою:

$$і = а \times е,$$

де а – обсяг виконаної роботи (кількість переглянутих знаків);
е – коефіцієнт продуктивності уваги.

Крім того, враховувалася кількість переглянутих знаків і кількість допущених помилок в 1 і 2 хвилини роботи з таблицями.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження дітей віком 10 років показали, що в середньому за весь період навчання (без урахування типології) більш високі результати продемонстрували представники «учнівської» групи (Близнюк & Пилипко, 2010; Близнюк & Пилипко, 2007). Так, рисунок 1 достатньо чітко ілюструє перевагу даної групи за всіма показниками.

Обидва методи є такими, що активізують розумову діяльність спортсменів, але метод взаємонавчання в цьому випадку виявився більш ефективним бо змушує підключати ще й мову, яка активізує речеруховий апарат, розташований в скроневих центрах кори головного мозку, що не відбувається при застосуванні проблемного навчання (Близнюк, 1989).

Висновки

1. Методи навчання рухам, що активізують розумову діяльність 10-річних спортсменів при оволодінні технікою спортивних способів плавання, по-різному впливають на активізацію уваги.

2. Застосування методу «взаємонавчання» в порівнянні з проблемним навчанням призводить до кращих результатів в посиленні уваги 10-річних плавців

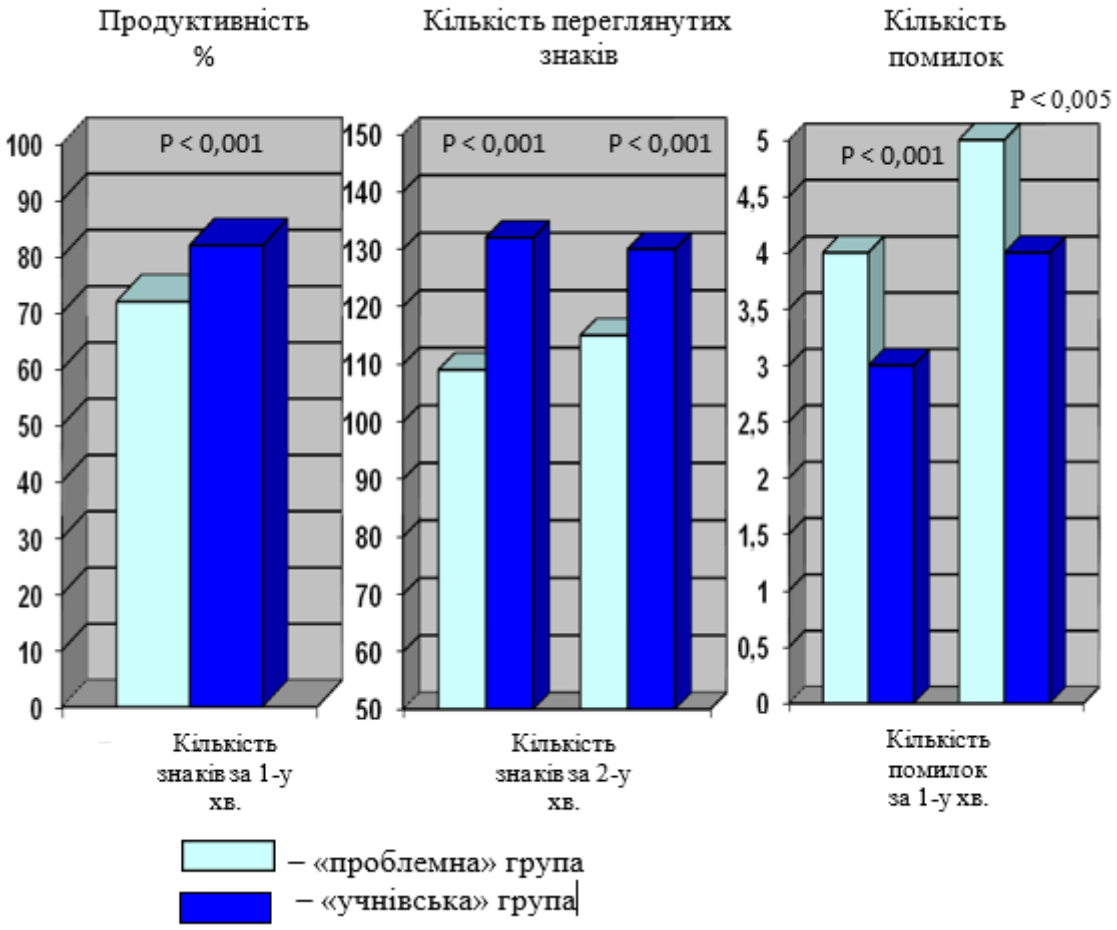


Рис. 1 Середні показники уваги у плавців 10 років за весь період оволодіння технікою плавання

Список використаної літератури

Близнюк, Ю.В., & Пилипко, О.А. (2010). Исследование внимания учащихся в процессе овладения двигательными действиями. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (1), 127–134.

Близнюк, Ю.В., & Пилипко, О.А. (2007). Исследование эффективности применения различных методов обучения двигательным действиям у подростков 11-13 лет на уроках физической культуры. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (12), *17–21.

Близнюк, Ю.В. (1989) Особенности пространственной организации биопотенциалов в коре головного мозга у начинающих спортсменов в процессе формирования двигательного навыка. *Тезисы X научной конференции Харьковского спортивного факультета КГИФК*, 15.

Ольга Борисова, д.фіз.вих., професор
Ольга Шльонська, к.фіз.вих.
Національний університет фізичного виховання і спору України
Київ, Україна

УНІВЕРСАЛІЗАЦІЯ ІГРОВИХ АМПЛУА У ВОЛЕЙБОЛІ

Вступ. Сьогодні у командних ігрових видах спорту, волейболі зокрема, спостерігається різке загострення міжнародної конкуренції, що є основним фактором формування певних вимог до підготовки гравців різного ігрового амплуа (Budak and Kara, 2022). У сучасному волейболі спортсмени класифікуються за різними ігровими амплуа, що детермінується особливостями їх змагальної діяльності. Проте, при наявності рекомендацій, які стосуються індивідуалізації тренувального процесу у командних ігрових видах спорту (Kozina at al., 2019), існує обмаль інформації щодо прояву універсальних дій гравців та особливостей формування збірних команд універсальними гравцями, що і обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження – аналіз змагальної діяльності універсальних гравців у волейболі за результатами виступу у головних міжнародних стартах.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та мережі Internet, аналіз змагальної діяльності, методи математичної статистики. За результатами відеоперегляду проаналізовано 288 ігор найзначущого комерційного міжнародного старту Nation League 2023-2024 років. Всього проаналізовано змагальну діяльність 453 волейболісток різних ігрових амплуа. Основними параметрами при оцінці змагальної діяльності гравців обрано обсяг та ефективність техніко-тактичних дій, а також відповідість їх модельним показникам окремим ігровим амплуа.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні одним із пріоритетних напрямів сучасних наукових досліджень у командних ігрових видах спорту є підготовленість гравців різного амплуа, що є основним критерієм ефективного формування національних збірних команд [Barzouka at al., 2021; Shlonska, Borysova and Yakusheva 2024]. Однак, сьогодні у міжнародній системі змагань прослідковується посилення тенденції універсалізації ігрових амплуа, що суттєво впливає на успішність змагальної діяльності. Універсальність дій гравців у волейболі мають певні ознаки, серед яких: високий рівень виконання техніко-тактичних дій декількох ігрових амплуа (де акцентується увага на виконанні гравцями нетипових дій), високий рівень спеціальної фізичної та функціональної підготовленості, особливості прояву психофізіологічних та психологічних здібностей, що дозволяє приймати спортмиенами раціональні рішення у складних та варіативних умовах змагальної діяльності.

Результати аналізу змагальної діяльності свідчать про те, що сьогодні у сучасному волейболі прослідковується підвищення кількості універсальних гравців у складі збірних команд. Якщо у 2023 році їх обсяг складав 6,4 % від загальної кількості гравців, то у 2024 році цей показник становить 10,9 %, причому найбільша їх кількість відзначається у складі команд-лідерів, які посідають найвищі місця міжнародного рейтингу (Бразилія, США, Китай).

Теоретико-методичною основою універсалізації ігрових амплуа у волейболі є особливості їх змагальної діяльності, а саме виконання техніко-тактичних дій та формування «головного» ігрового амплуа та «додаткового». Таким чином, результати досліджень свідчать, що

набільший обсяг універсальних гравців прослідковується при переході від «діагонального» до «догравального» гравця (25,6 %), де основним критерієм виступає ефективність прийому подачі м'яча. На другому місці розглядається група «зв›язуючий-діагональний» (23,1 %), де пріоритетним напрямом техніко-тактичної підготовленості виступає ефективність нападаючих ударів. На третьому місці розташована група гравців «центральний блокуючий-догравальний» (20,5 %). Вище зазначене підтверджує загальносвітову тенеденцію до відбору у збірні команди саме нападаючих гравців, які мають здібності до виконання функцій декількох амплуа.

Висновки. 1**.** Досягнення успіху у найважливіших міжнародних змаганнях у командних ігових видах спорту, волейболі зокрема, неможливо без ефективної системи підготовки гравців різного амплуа та формування національних збірних команд. 2. Основою формування ефективної системи підготовки гравців різних амплуа є аналіз ефективності техніко-тактичних дій універсальних гравців та порівняння їх з модельними характеристиками певних ігрових амплуа.

Література

Budak, G. and Kara İ. (2022) A multiobjective mathematical model to form the best team at sports clubs: team harmony and player performance objectives. *Team Performance Management,* 28(3/4), 145-159. https://doi.org/10.1108/TPM-06-2021-0047.

Kozina Z, Khrapov S, Yevstratov S, Kolomiets N. (2019) Individual factor structure of qualified volleyball players' preparedness. *Health sport rehabilitation*, 5(1), 56. DOI:10.34142/HSR.2019.05.01.06.

Barzouka, K., Sotiropoulos, K., Drikos, S., Kitsiou, A., & Angelonidis, Y. (2021) Current trends of the serve skill inrelation to the in-game roles of the elite volleyball players: Comparison between genders. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 317-332. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.08.

Shlonska O., Borysova O., Yakusheva Yu. (2024) Сучасні аспекти формування національних збірних команд ігрових видів спорту в умовах глобалізації. *Rehabilitation and Recreation*, *18*(3), 239–252. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.22.

Дмитро Боцуляк, аспірант ПДАФКіС
Олена Мітова, д. фіз. вих., професор
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ НЕВДАЛОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ГРАВЦІВ 17-19 РОКІВ ДО КОМАНД СУПЕРЛІГИ У БАСКЕТБОЛІ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Вступ. Останніми роками науковцями зі спортивних ігор та психології було проведено низку досліджень на контингенті спортсменів, які перебували на достатньо проблемному у системі багаторічної підготовки етапі – етапі підготовки до вищих досягнень (Мітова & Шевяков, 2023; Zhigong et al., 2022). Проблему спеціалізованої роботи з молодими гравцями, які перебувають на етапі підготовки до вищих досягнень, при переході до команд вищого рівня з метою подовження їх професійної кар'єри та підвищенням мотивації до досягнення мети у спорті вищих досяґнень ще досліджено недостатньо (National Basketball Coaches Association NBA Coaches Playbook:Techniques, Tactics, And Teaching Points, 2009). У зв›язку з цим, дана проблема є актуальною для сучасного баскетболу.

Мета дослідження – проаналізувати причини та наслідки невдалої адаптації гравців 17-19 років до команд суперліги у баскетболі на основі аналізу науково-методичної літератури.

Методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

У попередніх дослідженнях на основі аналізу науково-методичної літератури і практичного досвіду нами виявлено та охарактеризовано 12 основних чинників, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень (спортивний, професійний, змагальний, функціональний, побутовий, освітній, приватного життя, поганих залежностей, командний, тренерський, психологічний, соціальний або соціометричний). Однак, стрімкий розвиток баскетболу та більш поглиблені дослідження даного питання можуть вплинути на виявлення ще й інших чинників. Наявність та співвідношення прояву чинників у кар'єрі кожного молодого баскетболіста, який знаходиться на етапі підготовки до вищих досягнень, залежатимемо від індивідуальних особливостей спортсменів, їх тренерів та обставин кожної конкретної баскетбольної команди (Мітова & Боцуляк, 2024).

Окрім того, нами визначено позитивні та негативні наслідки невдалої адаптації гравців 17-19 років до команд більш високого рівня у баскетболі (табл. 1).

Таблиця 1. Наслідки невдалої адаптації гравців 17-19 років до команд суперліги у баскетболі

Негативні наслідки	Позитивні наслідки
• повне закінчення спортивної кар'єри; • емоційне та професійне вигоряння • втрата впевненості у своїх силах; • розчарування у спортивній сфері; • депресія; • самогубство.	• реалізація себе у спортивній сфері у якості тренера, вченого, спортивного лікаря, спортивного психолога; • продовження виступів за команди аматорської або ветеранської ліги; • перенесення набутих навичок у спорті в інші сфери діяльності

Вченими зі спортивної психології (Вейнберг & Гоулд, 2001) узагальнено дослідження різних науковців у книзі «Психологія спорту». Фактори, пов›язані з «вигоранням» молодих спортсменів: перетренованість; дуже високі експектації; прагнення здобути перемоги за будь-яку ціну; тиск із боку батьків; одноманітність тривалих тренувальних занять; втомні травми, обумовлені надмірним обсягом тренувальних занять; часті переїзди; суперечливі дії чи вчинки тренерів; любов з боку інших, яка визначається залежно від перемоги чи поразки; перфекціонізм. Авторами зазначається, що молоді спортсмени, які «вигоріли» і пішли зі спорту, розглядали себе лише як спортсменів, але не, скажімо, студентів, учнів, музикантів тощо. Крім того, важливі рішення (що стосуються різних сторін життя) приймали за них батьки або тренери, а це, як відомо, призводить до зниження рівня мотивації. З результатів досліджень можна дійти невтішного висновку, що «вигоряння» молодих спортсменів можна вважати як кінцевий результат тривалого стресу

Висновки. В ході дослідження проаналізовано причини та наслідки невдалої адаптації гравців 17-19 років до команд суперліги у баскетболі. Подальші дослідження полягають у проведенні анкетування молодих баскетболістів щодо визначення їх індивідуальних особливостей інтегральної підготовленості на етапі підготовки до вищих досягнень.

Список використаної літератури

Вейнберг, Р.С., & Гоулд, Д. (2001). Психології спорту, Київ, Олімпійська література.

Мітова, О.О., & Шевяков, О.В. (2023). Забезпечення інтегральної підготовки молодих гравців у командних видах спорту з позицій психології праці. Навчальний посібник, Дніпро, 232.

Мітова, Олена, & Боцуляк, Дмитро. (2024). Чинники, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*, Дніпро, ПДАФКіС, 3, 162-170. doi:10.32540/2071-1476-2024-3-162. (in Ukrainian).

Zhigong, S., Bezmylov, M., & Shynkaryk, O. (2022). Indivadual characteristics of physical and mental development and their connection with regular physical exercises when playing basketball. Current Psychology. Published online: 09 September DOI:10.1007/s12144-022-03692-w.

National Basketball Coaches Association NBA Coaches Playbook:Techniques, Tactics, And Teaching Points. (2009).Human Kinetics. USA. 819 p.

Катерина Волощук, аспірантка ПДАФКіС
Олена Мітова, д. фіз. вих., професор
Ірина Раковська, ст.викладач
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА З ВОЛЕЙБОЛУ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗВО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

Вступ. У наукових публікаціях представлено фундаментальне обґрунтування теоретичної підготовки у спорті (Пітин, 2015) та різні підходи щодо наукового обґрунтування форм, засобів та методів теоретичної підготовки на прикладі таких видів спорту, як легка атлетика, мінібаскетбол, фехтування (Богуславська, 2020; Мітова & Онищенко, 2019; Briskin et al., 2013). Однак дистанційне навчання у ЗВО фізичної культури і спорту, де саме готують майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту – вчителів фізичної культури та тренерів, потребує більш ретельного розгляду даної проблеми в зв'язку з необхідністю навчити здобувачів методики подачі програмного матеріалу, взаємопов'язувати теоретичну підготовку з фізичною, технічною, тактичною, психологічною, інтегральною видами підготовки, впливати формами, засобами та методами на формування мотивації у дітей, які будуть опановувати волейбол.

Мета дослідження – науково обґрунтувати структуру та зміст теоретичної підготовки з волейболу для майбутніх тренерів та викладачів фізичної культури при дистанційній формі організації навчального процесу у ЗВО фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, системний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час науково-теоретичного обґрунтування структури та змісту теоретичної підготовки нами було враховано: існуючі в загальній теорії підготовки спортсменів закономірності, загально-дидактичні та специфічні принципи, функції праці попередників, загальну концепцію теоретичної підготовки в спорті (Пітин, 2015); аналіз навчальних програм з волейболу для ДЮСШ та з фізичної культури для ЗЗСО, результати анкетування волейболістів-аматорів та здобувачів освіти ЗВО фізичної культури і спорту щодо теоретичної підготовки в навчально-тренувальному процесі волейболістів, аналіз навчально-методичні комплекси (НМК) з освітнього компоненту «Теорія та методика спортивних ігор (розділ волейбол)»; методи, засоби та форми теоретичної підготовки в спорті; загальнонаукові методи, засоби та форми дистанційного навчання; базу даних у соціальних мережах YouTube, Instagram, Facebook, TikTok, Reels та ін.

Нами запропоновано таку програму, яка б навчала здобувачів вищої освіти фізкультурного профілю розуміти причинно-наслідкові взаємозв'язки формування гри волейбол, як виду спорту та його значущість у фізичному вихованні різних верств населення. Окрім того, великий акцент робився не тільки на опанування студентами теоретичними знаннями, а й на їх подальше вміння викладати теоретичний матеріал під час реалізації майбутньої професії вчителя фізичної культури або тренера з волейболу при онлайн та офлайн формах навчально-тренувального процесу.

Теоретична підготовка була розроблена з дотриманням основних принципів: дидактичних

і специфічних, особливістю теоретичної підготовки була розробка алгоритму подачі теоретичного матеріалу в дистанційній формі навчального процесу. Структура теоретичної підготовки була представлена у вигляді піраміди, складалася з 4 взаємопов'язаних рівнів. Основу піраміди складатимуть «Фундаментальні теоретичні знання з волейболу», наступним рівнем є – «Спеціалізовані теоретичні знання з волейболу», далі, третій рівень – «Поточні теоретичні знання з волейболу» та четвертий рівень – «Допоміжні теоретичні знання з волейболу». Зміст теоретичної підготовки складався з форм та засобів для онлайн навчально-тренувального процесу та мав такі характеристики: а) взаємопов'язаний перехід від однієї теми теоретичної підготовки до іншої; б) комплексів засобів: відео-стрічки, презентації, відео та аудіо лекції, анімації, мультфільми, схеми, комп'ютерні додатки, блоги у соціальних мережах тощо; в) форм організації занять з теоретичної підготовки: індивідуальні, групові та командні; г) взаємозв'язок теоретичної підготовки з іншими видами підготовки: психологічна, фізична, технічна, інтегральна, тактична; д) алгоритм контролю теоретичної підготовленості.

Висновки. В роботі виявлено, що формування та наукове обґрунтування структури та змісту теоретичної підготовки з волейболу при дистанційній формі організації навчального процесу для здобувачів ЗВО фізкультурного профілю суттєво покращить ефективність опанування теоретичними знаннями студентів та підвищить рівень їх мотивації до майбутньої професії.

Список використаної літератури

Пітин, М.П. (2015). *Організаційно-методологічні основи теоретичної підготовки у спорті. [автореферат].* Львів. (in Ukrainian).

Богуславська, В. (2020). Теоретична підготовка спортсменів у системі багаторічного вдосконалення в циклічних видах спорту. *Дисертація доктора наук з фіз.вих і спорту.* Л. (in Ukrainian).

Мітова, Олена & Онищенко, Віола. (2019). Зміст та засоби контролю теоретичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я,* 4, 74–10. (in Ukrainian).

Yuriy, Briskin, Maryan, Pityn, Olha, Zadorozhna (2013). Significance of the components of fencers' academic education at the stage of prior basic training. *Physical Activity Health and Sport*, 4(14), 41–49

Гангур Марія, здобувач магістратури
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Слободянюк Олег, старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «ХАІ»
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ

Вступ. Із розвитком методів спортивної підготовки все більшого значення набувають питання застосування спеціальних підходів до тренувального процесу у різні періоди підготовки (Бугайов & Джим, 2018). Підготовчий та змагальний періоди є надзвичайно важливими етапами періодизації, адже саме в ці моменти здійснюється системний розвиток силових якостей атлетів, формуються функціональні основи для ефективної участі у ключових змаганнях та закладається основа різнобічної спортивної підготовленості (Півень & Джим, 2015).

Дослідженнями структури тренувального процесу у різні етапи підготовки займали багато авторів, але значний внесок зробили Платонов & Булатова (1995). Удосконаленням тренувального процесу важкоатлетів у різних етапах детально досліджували відомі фахівці (Бугайов & Джим, 2018; Півень & Дорофєєва, 2017). Вони детально проаналізували розподіл тренувальних навантажень у мезоциклах важкоатлетів.

Попри значну кількість досліджень у важкій атлетиці, питання адаптації спортсменів до змагальної діяльності в межах річного тренувального циклу досі залишається невирішеним у повній мірі.

Мета дослідження – визначити особливості підготовки кваліфікованих важкоатлетів до змагальної діяльності в підготовчому та змагальному періодах підготовки.

Методи дослідження: вивчення та аналіз спеціальної літератури; педагогічні спостереження; аналіз щоденників спортсменів та тренерів; опитування спортсменів та тренерів.

Проводилися попередні педагогічні спостереження за особливостями тренування спортсменів, в різні періоди підготовки з урахуванням особистих даних. Всього під спостереженням знаходилися 10 кваліфікованих важкоатлетів (2 – КМС, 8 – І розряду).

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведені спостереження показали, що частка змагальних, спеціально-підготовчих і допоміжних вправ у структурі підготовчого та змагального періоду встановлена шляхом узагальнення досвіду тренувань кваліфікованих спортсменів.

У підготовчому періоді заняття з найбільшими навантаженнями (КПШ 76 – 210) у кваліфікованих спортсменів продовжаться в середньому 30-45 хв, при середньому КПШ 211-345 вона збільшується до 1,5 години, а при великому обсязі (КПШ 346-480) становить 2 і більше навчальних годин.

Як видно у кваліфікованих спортсменів в підготовчому періоді обсяг навантаження в спеціально-підготовчих вправах для ривка дорівнює 16,4%.

У змагальному періоді обсяг навантаження в спеціально-підготовчих вправах для ривка у кваліфікованих спортсменів та дорівнює 13%.

Висновки. Планування обсягу тренувального навантаження у важкоатлетів за періодами підготовки здійснюється за єдиними принципами без урахування спортивної кваліфікації спортсменів. Розподіл обсягу тренувальних навантажень по мезоциклах підготовки у важкій атлетиці розрізняється лише за кількісними показниками, і то головним чином у змагальних вправах. Тренувальне навантаження в важкій атлетиці в різні мезоцикли підготовки будувалися на основі емпіричного досвіду роботи кваліфікованих спортсменів та без урахування наукових розробок у галузі важкої атлетики, олімпійського та професійного спорту. Тренувальний процес кваліфікованих важкоатлетів розрізняється за кількісними показниками в змагальних, спеціально-підготовчих і допоміжних вправах.

Список використаної літератури

Бугайов, Є.В., & Джим, В.Ю. (2018). Особливості виявлення показників спеціальної фізичної підготовки у юних важкоатлетів 10-12 років. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XIV международной научной конференции,* 89-94. https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/124203

Півень, О.Б., Джим, В.Ю. (2015). Дослідження рівня спеціальної підготовки важкоатлетів в підготовчому періоді змагально-підготовчого етапу з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №9,* 51-56 https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2015-09/15pobgps.pdf

Платонов, В.М., & Булатова М.М. (1995). Фізична підготовка спортсмена : *навчальний посібник,* 320.

Бугайов, Є.В., & Джим, В.Ю. (2018). Удосконалення тренувального процесу важкоатлетів 11-12 років протягом підготовчого періоду з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова,* 15, 3(97)18, 11-14.

https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/abea2e6d-48d1-4c75-a2ea-b4fc15ff93c5/content

Півень, О.Б., & Дорофєєва, Т.І. (2017). Ефективність побудови навчально-тренувального процесу важкоатлетів 15-17 років протягом річного макроциклу з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* 5, 89-94. http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2017_5_18

Валерій Голоха (ст. викладач)
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

УПРАВЛІННЯ БАГАТОРІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Вступ. Незважаючи на величезний обсяг теоретичних та методичних знань у сфері управління тренувальним процесом, значна частина роботи тренерів досі базується на суб'єктивних підходах. Об'єктивна кількісна та якісна оцінка таких аспектів, як стан рухових функцій, психічних процесів та техніко-тактичної майстерності спортсменів, нерідко залишається на другому плані (Альошина та ін., 2004). Цей факт яскраво ілюструє розрив між наукою та практикою**.**

Водночас якість управління тренувальним процесом безпосередньо залежить від здатності оперативно та точно впливати на підготовку спортсменів, використовуючи сучасні наукові методики. Не менш важливою є розробка концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою висококваліфікованих єдиноборців.

Сучасна система управління навчально-тренувальним процесом опирається на три ключові завдання (Кутек, 2014): 1) визначення основних параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості. 2) досягнення середнього рівня модельних характеристик у тренувальному процесі. 3) Індивідуалізація планування з урахуванням слабких сторін спортсмена.

Мета дослідження. Проаналізувати ключові закономірності управління діяльністю спортсменів у єдиноборствах.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної наукової літератури з питань управляння тренувальним процесом в єдиноборствах.

Результати дослідження та їх обговорення. У сфері управління тренуваннями будь-яка діяльність передбачає наявність суб'єкта управління, об'єкта впливу та самого процесу впливу. Незалежно від галузі, цей принцип залишається незмінним. З точки зору теорії управління, це – цілеспрямована взаємодія між суб'єктом і об'єктом, де суб'єкт приймає рішення, здійснює контроль і відповідає за стан системи (Приходько та ін., 2017). Однак у практиці таке управління часто стикається з безліччю змінних і обмежень.

Багаторічна спортивна підготовка – це складна, багаторівнева система, відкрита до зовнішніх впливів (Ольховікова, 2024). Вона враховує внутрішні фактори (фізичну та психологічну готовність спортсмена) і зовнішні (методи, умови та засоби впливу). Ця система включає: а) спортивні тренування; б) участь у змаганнях; використання додаткових засобів для посилення ефективності підготовки та відновлення (Ахметов, 2005)

Готовність спортсмена досягати нових висот – це складний, динамічний стан, що залежить не лише від рівня підготовки, але й від здатності адаптуватися до постійно змінних умов. Саме через це багаторічна підготовка, як зазначав Платонов В.М., є науково обґрунтованою системою тренувань, яка етап за етапом перетворює початківця на спортсмена високого класу (Платонов, 2020).

Таким чином, спортивна підготовка – це не лише тренування. Це стратегія, система і мистецтво, що вимагає глибоких знань, постійного аналізу та сміливості приймати рішення.

Висновки. Проведений аналіз літературних джерел дозволив зробити такі висновки. 1) Управління тренувальним процесом єдиноборців вимагає системного підходу, що ґрунтується на використанні об›єктивних даних про фізичну, технічну та психічну підготовленість спортсменів. Суб'єктивність у прийнятті рішень значно знижує ефективність тренувального процесу. 2) Розробка концептуальної моделі багаторічної підготовки є важливим кроком для підвищення якості тренувань. Ця модель повинна враховувати індивідуальні особливості спортсменів, що дозволить ефективніше усувати слабкі сторони у їх підготовці. 3) Багаторічна підготовка є багаторівневою системою, яка враховує внутрішні фактори (стан і готовність спортсмена) та зовнішні фактори (методи, умови й засоби). Взаємодія цих чинників визначає спортивний результат. 4) Етапність розвитку спортсмена – ключовий принцип сучасної системи підготовки. Від початкового рівня до досягнення майстерності високого класу необхідно забезпечити поступовий розвиток усіх необхідних характеристик. 5) Використання наукових підходів та аналіз спеціалізованої літератури дає змогу глибше зрозуміти закономірності тренувального процесу. Це підґрунтя для підвищення його ефективності та забезпечення стабільного зростання спортивних досягнень.

Список використаної літератури.

Альошина, А., & Бичук, І. (2004). Основні закономірності управління тренувальним процесом футболістів. *Молода спортивна наука України, 9(1),* 146-149.

Кутек, Т. (2014). Управління багаторічною підготовкою спортсменок-легкоатлеток. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць* 4(28), 130-134.

Приходько, В.В., & Шевяков, О.В. (2017). До проблеми визначення сутності суб'єкта спортивної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету,* 3(1), 132-137.

Ольховікова, І.В. (2024). Контроль як основа управління процесом підготовки спортсменів в командних спортивних іграх. *Перспективи і проблеми розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти,* 99-103.

Ахметов, Р. Ф. (2005). Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту. К, 39.

Платонов, В.М. (2021). Сучасна система спортивного тренування. К. Перша друкарня. 672.

Вікторія Горіна, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ТЕХНІКУ СПУСКУ У МТВ

Вступ. Маунтінбайк (гірський велосипедний спорт) є одним із найбільш популяризованих видів велосипедного спорту, що поєднує екстремальні елементи з фізичними та психологічними випробуваннями. Особливо важливим аспектом є техніка спуску на гірських трасах, яка вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості та здатності швидко реагувати на зміну умов. У віці 14-16 років велосипедисти перебувають на етапі активного розвитку фізичних та психологічних якостей, що робить техніку спуску вразливою до різноманітних факторів. Тому важливим є дослідження, як фізична підготовленість і психологічний стан впливають на результативність та безпеку спуску для цієї вікової групи (Горіна & Горіна, 2023).

Метою дослідження є аналіз впливу фізичних та психологічних факторів на техніку спуску у маунтінбайку велосипедистів 14-16 років, та виявлення їх взаємозв'язків.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленого завдання було проведено дослідження, у якому взяли участь 17 велосипедистів 14-15 років. Під час дослідження були отримані наступні результати. Велосипедисти, які мали вищі показники силових тестів (особливо на м'язи ніг і спини), демонстрували кращу техніку спуску. Вони краще утримували баланс на крутих спусках, зберігали контроль над керуванням велосипедом при високих швидкостях та на складних ділянках траси. Тренування, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, мали позитивний вплив на техніку спуску. Велосипедисти з кращими результатами в тестах на баланс були здатні точніше виконувати маневри, знижуючи ризик падінь на складних ділянках. У велосипедистів з високим рівнем розвитку витривалості знижувався рівень втоми під час спуску, що дозволяло зберігати концентрацію та правильну техніку на протязі всього спуску (Горіна & Гончаров, 2020).

Високий рівень тривожності і страх перед швидкісними спусками значно погіршував техніку. Спортсмени з підвищеною тривожністю часто демонстрували нерішучість у маневруванні, що приводило до неправильних реакцій, неефективного гальмування та втрати контролю. Велосипедисти, які мали високий рівень концентрації і психологічної стійкості, частіше показували кращу техніку спуску, в тому числі на технічно складних трасах. Психологічні тренування та спеціальні вправи на концентрацію допомогли значно покращити результати. Велосипедисти, які демонстрували високу мотивацію і впевненість у своїх силах, краще справлялися з психологічними бар'єрами, що дозволяло їм виконувати технічні елементи спуску більш ефективно. Використання технік релаксації та дихальних вправ, допомогло знизити стрес та поліпшити психологічний стан (Горіна & Горіна, 2024).

Дослідження показало, що фізична підготовленість і психологічна стійкість знаходяться в тісному взаємозв'язку. Спортсмени з високим рівнем фізичної підготовленості, які мали хорошу здатність до самоконтролю і знижений рівень тривожності, демонстрували найкращі результати на спусках.

Психологічні тренування мали особливе значення для спортсменів, які мали не високу фізичну підготовленість, адже здатність зберігати концентрацію і контролювати емоції дозволяла їм уникати технічних помилок навіть при недостатній фізичній формі.

Висновки. Висока фізична підготовленість має значний вплив на ефективність техніки спуску та контроль керування велосипедом, зменшуючи ризик падінь та травм.

Психологічні фактори, такі як впевненість і здатність до швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях, безпосередньо впливають на ефективність техніки проходження спусків. Тренування психологічної стійкості та зменшення рівня стресу значно покращують техніку спуску.

Взаємодія фізичних та психологічних факторів визначає рівень результативності та безпеки спусків. Тренування повинні включати, як фізичні вправи для розвитку сили, координації та витривалості, так і психологічні методи для розвитку концентрації, мотивації та зниження стресу.

Список використаної літератури.

Горіна, В.В., & Горіна, Є.І. (2023). Дослідження рівня швидкісно-силових здібностей велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики:* збірник тез (електронне видання), Харків, ХДАФК, 61-64.

Горіна, В.В., & Гончаров, І.В. (2020). Дослідження рівня координаційних здібностей велосипедистів 10-11 років спеціалізації велосипедний мотокрос у підготовчому періоді. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту:* збірник наукових праць [Електронний ресурс], Харків, ХДАФК, 4, 13-20.

Горіна, В.В., & Горіна, Є.І. (2024). Психологічні засоби відновлення юних велосипедистів у спортивному тренуванні. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*: збірник тез (електронне видання), Харків, ХДАФК, 39-42.

Тетяна Гриньова, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Олександр Топорков, к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТРАХОВКА В СКЕЛЕЛАЗІННІ

Вступ. Під час занять скелелазінням потрібна гранична увага, особливо якщо працювати доводиться на природному рельєфі. По-перше, ретельно перевіряється все спорядження, яке планується використати. Перевіряти необхідно загальне спорядження, особисте і разом із напарником перевірити спорядження одне одного. Обов'язково необхідно перевірити вузол на кінці мотузки (What is belaying?; American Alpine Club, 2023; Стандарт навчання модуля скелелазіння).

Мета дослідження. Визначити основні технічні прийоми під час організації страховки в скелелазінні в парних зв'язках.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення спеціалізованої методичної літератури з питань техніки страхувальних дій і прийомів під час подолання дистанцій на складність у скелелазінні.

Результати дослідження та їх обговорення. Перед початком виходу на дистанцію, бажано, спочатку разом із напарником уважно переглянути трасу, наскільки це можливо, та визначити зручні місця для організації проміжних пунктів страховки (ППС). Перед початком роботи завжди вголос задається питання про готовність страховки і тільки після ствердної відповіді можна починати роботу на дистанції. Також, обов'язкова умова при роботі на природному рельєфі – робота в касці.

Якщо перша точка організації ППС знаходиться вище витягнутої руки спортсмена, що йде у зв'язці лідером, то першим видом страховки, який використовуватиме напарник, буде гімнастична страховка, яка використовується при лазінні з нижньою страховкою до проходження першої відтяжки або в місцях, де немає можливості використовувати страховку мотузкою, наприклад, у боулдерингу. Гімнастична страховка здійснюється за допомогою рук, але в деяких випадках може знадобитися поштовх всім тілом. Руки страхувальника підняті вгору-в сторони, долоні розкриті, мотузка проходить через страхувальний пристрій в індивідуальній страхувальній системі (ІСС) і знаходиться в руках. У разі зриву забезпечується гімнастична страховка, а у разі проклацування мотузки в першу відтяжку першого ППС, рука, що тримає вільний кінець мотузки, опускається різко вниз, забезпечуючи нижню страховку. Завдання гімнастичного страхування, забезпечити безпечне приземлення партнера, що йде першим, або перенаправити його падіння в безпечну зону. Наступним важливим моментом є місце розташування страхуючого до моменту постановки другої відтяжки. У цей проміжок часу не можна перебувати за спиною першого, тому що в момент зриву є велика частка ймовірності, що після зависання на першому ППС мотузка опиниться у нього між ніг і виконуватиме функцію «пилки». До постановки другого ППС, краще перебувати осторонь, притискаючись боком до скелі, тим самим забезпечивши додаткову опору у разі зриву. На складних вертикальних

ділянках страховка має бути максимально жорсткою для мінімізації наслідків у разі зриву. При зриві на «позитивній» (менше 90°) ділянці маршруту, страхуючий повинен відразу почати бігти назад, щоб його не протягло на колінах або животі на таку ж відстань уперед. У цьому випадку, страхуючий повинен дуже швидко зреагувати і зафіксувати партнера, оскільки «позитивні ділянки», особливо на природному рельєфі, часто знаходяться після «полок» – полога ділянка рельєфу, горизонтальна ділянка схилу, що утворює довгий виступ, і падіння на такій ділянці з рухом вниз на кілька метрів, з наступним ударом об полку, може призвести до серйозних травм. Тому на таких ділянках також бажано ставити ППС, що робиться далеко не завжди, оскільки ділянка дистанції вважається не складною. Після проходження дистанції або її ділянки першим учасником, залежно від наступних завдань, здійснюються такі дії:

1. Учасник спускається донизу страхуючим з використанням страхувального пристрою;

2. Робота на дистанції продовжується. Перший учасник забезпечує собі ПС, обладнуючи «станцію», вибирає вільну мотузку та організовує верхню страховку напарнику. Далі після комунікації між собою другий учасник починає рух на маршруті, а перший забезпечує страховку, вибираючи мотузку на себе.

Далі, у такий же спосіб або зі зміною лідера, можна долати довгі дистанції на маршруті. За таким же принципом долаються складні вертикальні або крутопохилі ділянки у гірському туризмі та альпінізмі.

Також дуже важливим елементом є злагодженість роботи в парі. Для цього перед виходом на маршрути природного рельєфу рекомендуються тренування в парі на скеледромі, відпрацювання зривів з різної висоти, відпрацювання падінь тощо.

Наступним важливим моментом є – робота зі страхувальними пристроями, яких зараз є велика кількість. У реальних природних умовах і на змаганнях рекомендується працювати з тими пристроями, з якими спортсмен працює найкраще.

Висновки. Оскільки скелелазіння є екстремальним та травмонебезпечним видом спорту, спортсменам необхідно суворо дотримуватись правил техніки безпеки, стежити за цілісністю та справністю спорядження та обладнання, вміти досконало ним користуватися.

Ніколи, за жодних обставин не можна відпускати руку з вільного кінця мотузки, незалежно від того, наскільки автоматичним є страхувальний пристрій.

Дотримання цих правил і впевненість у досвіді, майстерності та кваліфікації партнера, дозволяє безпечно долати дистанції на складність у зв'язках у скелелазінні.

Список використаної літератури

Стандарт навчання модуля скелелазіння. (n.d.). https://fais.org.ua/documents/pdf_p1hMOU.pdf

American Alpine Club. (2023, August 9). How to belay: From beginner to advanced. American Alpine Club. https://americanalpineclub.org/news/2020/4/2/belaying

What is belaying? On The Rocks. (n.d.). https://climbontherocks.com/blogs/rock-climbing-blog/what-is-belaying-rock-climbing

Джим Марина, викладач кафедри
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Козлова Світлана, здобувач магістратури
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, НОМІНАЦІЇ ФІТНЕС-МОДЕЛЬ ПРОТЯГОМ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

Вступ. Нині в Україні серед жіночої статі зростає популярність силових видів спорту, зокрема, бодібілдингу в номінації фітнес-модель, що з'явилася як відповідь на потребу в змаганні на демонстрацію пропорційного розвитку тіла та красу без великих м'язових обсягів, але з гарною статурою, купальниках та сукнях. Головними аспектами номінації фітнес-модель є естетика та пропорції гармонійної статури тіла спортсменок, а це, зокрема, вимагає індивідуального підходу до розробленої тренувальної програми з урахуванням харчування спортсменок та овaріально-менструальних фаз, а також психологічної підготовки тощо (Джим В.Ю. 2015; Тихорський О. А.. 2019; Tykhorsky O., Dzhym E., Ponomarenko R., Petrenko I., Kanunova L.. 2021).

У даній експериментальній роботі розкриваємо питання з порівняльного аналізу експериментальної програми тренування бодібілдингом номінація фітнес-модель протягом змагального періоді за для правильної підготовки до змагань та збереженням м'язової маси тіла. У вітчизняній літературі на жаль дуже мало наукової літератури, щодо підготовки спортсменок, які займаються бодібілдингом номінація фітнес-модель у різні періоди підготовки річного макроциклу з урахуванням особливостей жіночого організму та особливостей харчування, (Джим М. О., Півень О. Б., Джим В. Ю. 2023).

Мета дослідження – здійснити аналіз розроблених тренувальних програм кваліфікованих спортсменок, номінації фітнес-модель протягом змагального періоду.

Методи дослідження: теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

До експерименту були залучені 20 спортсменок, які займаються бодібілдингом номінація фітнес-модель з яких 4 кандидата в майстри спорту, 16 першого розряду, у віці 20–22 років. Учасниці були розподілені за спортивною кваліфікацією на дві групи: контрольну та експериментальну.

Результати дослідження та їх обговорення.

Спортсменки номінації фітнес-модель, контрольної групи тренувалися протягом 8 тижнів з середніми об'ємами тренувального навантаження 75% – 95%, у той же час спортсменки експериментальної групи – тренувались у плавній динаміці з безперервною роботою підчас тренування 65%– 80%

Загальний об'єм тренувальної роботи в кілограмах у базових вправах в ЕГ складає 295,470, у КГ 197,515, під час виконання формуючих вправи загальна сума дещо змінилася і склала в ЕГ 357,155 кг, в КГ 286,039 кг.

Протягом змагального періоду у кваліфікованих спортсменок, номінації фітнес-модель вірогідність достовірного приросту зменшення показників склало (t=2,40; p<0,05) в свою чергу достовірність отриманих показників виявлено між змінами в окружності стегна (t=2,64; p<0,05), окружності двоголового м'яза плеча (t=2,36; p<0,05), окружності грудей на вдиху, видиху (t=2,78 відповідно 2,35; p<0,05) та висока достовірності була виявлена у окружності талії (t=4,08; p<0,001)

Висновки.

Таким чином, аналіз тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, номінації фітнес-модель дозволяє вважати, що у експериментальній групі результат показників був більш виражений та рівень фізичної підготовленості спортсменок може бути оцінений як найоптимальніший. Так поступове збільшення навантаження у цій групі суттєво зменшує ймовірність формування несприятливих зрушень функціонального стану спортсменок (перенапруження, перетренування, травм), розроблена методика дозволяє досягти необхідного рівня спортивної статури без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів.

Так, всі показники мали достовірний приріст зменшення результату в масі тіла, окружності стегна, окружності двоголового м'яза плеча, окружності грудей на вдиху, видиху і лише висока достовірності була виявлена у окружності талії (t=4,08; p<0,001).

Список використаної літератури

Джим В. Ю.. (2015). Особливості харчування спортсменів ектоморфів, які займаються бодібілдингом в перехідному періоді підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* № 5 (49), С. 34–39.

http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2015_5_7

Тихорський О. А.. (2019). Використання методичного прийому «Дроп-сет» кваліфікованими бодібілдерами Харківщини у базовому мезоциклі, *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах.* Т. 1. С. 101-104.

https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/156414

Tykhorsky O., Dzhym E., Ponomarenko R., Petrenko I., Kanunova L.. (2021) «Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation**»,** Gazzetta Medica Italiana - Archivio per le Scienze Mediche September, №180 (9), pp. 429-434

https://doi.org/10.23736/S0393-3660.20.04404-6

Джим М. О., Півень О. Б., Джим В. Ю. (2023). Зміни антропометричних показників у кваліфікованих спортсменок – фітнес моделей під впливом методики функціонального тренування протягом річного макроциклу. *Фізичне виховання та спорт. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», (4), 81-89.*

https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-10.

Наталія Долгополова, к.техн.наук,
Даніїл Мягкохліб, студент 3 курсу
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВІДМІННОСТІ НАВАНТАЖЕННЯ НА Е-АТЛЕТА В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЖАНРУ ГРИ

Вступ. Сьогодні, в умовах стрімкого розвитку технологій, електронний спорт (кіберспорт) здобуває популярність серед молоді, перетворюючись з простого захоплення на повноцінну професійну сферу. Кіберспорт передбачає тренування та вдосконалення як розумових, так і фізичних здібностей за допомогою інформаційних та комунікаційних технологій. Хоча подібні навички можна зустріти й у відеоіграх загалом, кіберспорт значно виріс у популярності, і тепер, замість бути нішевим хобі, став масовою розвагою. Clements et al. (2022) підкреслили, що завдяки великій аудиторії, зростаючим доходам від змагань та активній спонсорській підтримці, кіберспорт все частіше розглядають як можливу кар'єру. Проте, як і у традиційних видах спорту, ця діяльність має свої специфічні труднощі – перш за все, через навантаження на кисті та пальці спортсменів.

Метою даного дослідження є вивчення впливу жанру кіберспортивної дисципліни на навантаження е-атлета, та розглянути ці відмінності.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз існуючих наукових досліджень з даної тематики та систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В залежності від жанру кіберспортивних ігор, ризик розвитку різних захворювань пальців та кистей може суттєво відрізнятися, що досліджено в науковій роботі McNulty et al. (2023). Наприклад, ігри жанру MOBA (такі як Dota 2 чи League of Legends) та стратегії реального часу потребують інтенсивної та швидкої роботи миші й клавіатури, що призводить до високого навантаження на сухожилля і м'язи кисті. Це підвищує ризик таких захворювань, як тунельний синдром зап'ястя, який виникає через тривалий тиск на нерв у зап'ясті.

Як показано авторами McGee et al. (2021) в своїй статті, шутери від першої особи (FPS), як-от Counter-Strike чи Valorant, також ставлять високі вимоги до рефлексів і швидкості реакції. Проте вони більше залежать від точного прицілювання та маніпуляцій мишкою, що викликає навантаження на м'язи та суглоби пальців. Це часто призводить до проблем з дрібною моторикою і може сприяти розвитку тендиніту, запалення сухожиль через повторювані рухи.

У спортивних симуляторах (FIFA, NBA 2K) та файтингах (Tekken, Street Fighter) кіберспортсмени також можуть відчувати високі навантаження на пальці та кисті, оскільки ці ігри вимагають швидких і різких натискань комбінацій клавіш. Особливо часто тут зустрічається синдром запалення великого пальця, або «палець геймера», коли повторюваний рух викликає біль і навіть може обмежувати рухливість.

Розуміння зв'язку між жанром гри та потенційними ризиками для здоров›я є важливим як для гравців, так і для їхніх тренерів, що дозволяє краще організувати тренування, уникати надмірних навантажень та своєчасно впроваджувати заходи профілактики. Правильна техніка гри, регулярні вправи для розминки і перерви під час тренувань можуть суттєво знизити ризик розвитку захворювань та допомогти кіберспортсменам довше залишатися у професії.

В роботі Пятисоцька & Єфременко (2021) вказано, що опитування е-атлетів показало,

що між частотою натискання клавіш, часом гри, її інтенсивністю та жанром існують певні залежності. Згідно санітарним та оздоровчим нормам, існує три рівні навантаження на пальці рук, які вимірюються у кількості натискань у день: перший рівень – 15000, другий – 30000, третій – 40000. В дослідженні вчених DiFrancisco-Donoghue et al. (2022) визначено, що у таких жанрах ігор як шутери, а також MOBA, показник натискань за одну ігрову сесію (45-60 хв.) дорівнює 3300-3800 натискань. Натомість у файтингах, гоночних та спортивних симуляторах а також стратегіях у реальному часу, можуть спостерігатися ситуації, коли за одну ігрову сесію було досягнуто навантаження близьке до 7-8 тисяч натискань. Якщо прийняти, що під час гри е-атлет активно навантажує кисть 6-8 годин, то можна очікувати, що рівень дозволенного навантаження буде перевищено, і це дає змогу говорити про високий ризик захворювання.

Для профілактики захворювань пальців та кистей, пов'язаних з інтенсивними тренуваннями в кіберспорті, важливо застосовувати комплексний підхід, що включає спеціальні вправи, правильну організацію робочого місця та дотримання режиму відпочинку. McGee et al. (2021) запропонували кілька варіантів профілактичних заходів, які допоможуть зменшити ризик розвитку таких захворювань, як тунельний синдром, тендиніт та «палець геймера»:

1. Розминка та вправи для кистей і пальців.
2. Правильна організація робочого місця.
3. Режим відпочинку і паузи під час гри.
4. Техніка правильного натискання і тримання миші.
5. Регулярні обстеження у спеціалістів.

Висновки. Незважаючи на ріст популярності відеоігор не тільки як виду відпочинку, але і як можливості спортивної кар'єри, існує значна прогалина в розумінні ризиків для здоров'я, пов'язаних з цим видом діяльності. Недостатня обізнаність про фізіологічні навантаження на організм під час тривалих ігор призводить до відсутності належної профілактики. Дослідження показують, що ігри різних жанрів вимагають різних типів рухів і навантажень на кисті та пальці, що призводить до різних ризиків для здоров›я. Тривалі ігрові сесії, особливо в жанрах MOBA і шутери від першої особи, можуть призвести до розвитку професійних захворювань.

Перспективи подальших досліджень. Наступним напрямком для подальших досліджень є вивчення впливу різних типів клавіатур, мишей та інших геймерських пристроїв на навантаження на кисті та пальці.

Список використаної літератури

Clements, A.J., Paul, R.W., Lencer, A.J., Seigerman, D.A., Erickson, B.J., & Bishop, M.E. (2022). *Analysis of Musculoskeletal Injuries Among Collegiate Varsity Electronic Sports Athletes*. Cureus. 2022. Nov. 14;14(11) : e31487. https://doi.org/10.7759/cureus.31487

McNulty, C., Jenny, S., Leis, O., Poulus, D., Sondergeld, P., & Nicholson, M. (2023). Physical Exercise and Performance in Esports Players: An Initial Systematic Review. 1. 1-11. 10.1123/jege.2022-0014.. https://doi.org/10.1123/jege.2022-0014

McGee, C., & Ho, K. (2021). *Tendinopathies in video gaming and esports*. Frontiers in Sports and Active Living. 2021. May. V.3 https://doi.org/10.3389/fspor.2021.689371

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

DiFrancisco-Donoghue, J., Schmidt, G.J., Stafrace, K.M., & Balentine, J.R. (2022). *Esports: Playing into the future*. https://doi=10.3389/fspor.2022.967560

Євгенія Коляда, здобувач другого(магістерського) рівня вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО СЕРЕД ЖІНОК

Вступ. Міжнародна федерація Шотокан карате-до – одна з найбільших і впливових міжнародних організацій, що пропагують традиційні японські бойові мистецтва Шотокан. Цей стиль має багату історичну спадщину, і за останні десятиліття кількість жінок, які займаються цим видом спорту, суттєво підвищилась. Однак, незважаючи на зростаючу участь жінок, існує безліч викликів і проблем, з якими вони стикаються, особливо в тренувальному процесі, на керівних і тренерських посадах, а також в соціально-психологічній сфері (Shihan, 2015).

Мета дослідження – проаналізувати проблеми і перспективи розвитку Шотокан карате-до серед жінок.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури, інтернет-джерел, статистичних даних, соціологічне опитування.

Результати дослідження та їх обговорення представлено за декількома напрямками, які є на цей час найбільш актуальними у такому виді спорту як Шотокан карате-до.

Тренувальний процес для жінок у Шотокан карате-до. Аналіз тренувальних програм показав, що вони значною мірою враховують фізіологічні особливості жінок та існують певні відмінності в тренувальному процесі між чоловіками та жінками. Більшість тренерів зазначають, що жінки мають більшу гнучкість, але меншу м'язову масу, що впливає на тип тренувань. Однак в окремих країнах відсутні програми, адаптовані для жінок, що обмежує їхній потенціал розвитку.

Гендерна рівність у спортивному управлінні. У глобальному контексті Шотокан карате-до чоловіки домінують на керівних і тренерських посадах. Це обмежує можливості жінок не лише в плані кар'єрного зростання, а й у плані створення нових можливостей для залучення інших жінок у спорт. Згідно з результатами інтерв'ю та опитувань, жінкам часто складно розвивати свій статус тренера або менеджера через гендерні стереотипи (Lindsay et al., 2023).

Соціальні та психологічні бар›єри. Жінки часто стикаються із засудженням з боку оточуючих через те, що обирають традиційно чоловічий вид спорту (Rizzo, 2017). Під час опитування спортсменок на змаганнях Чемпіонат України Шотокан карате-до

Опитування спортсменок під час змагань на Чемпіонаті України з Шотокан карате-до (м. Київ, 2-3 листопада 2024 р.), дозволило встановити, що у 40% дівчат та жінок спостерігається упереджене ставлення доцільності занять цим видом спорту з боку соціального оточення або сім'ї. Крім того, спортсменки часто відчувають психологічний стрес через те, що їм доводиться змагатися з чоловіками під час поєдинків на тренуваннях, що може негативно позначитися на їхньому емоційному та психологічному стані.

Перспективи розвитку. Попри наявні проблеми, у розвитку жіночого Шотокан карате-до є й позитивні тенденції. Активна участь великої кількості жінок у змаганнях, підготовка жінок-тренерок, поступове збільшення чисельності жінок на керівних позиціях у національних та міжнародній федераціях дають підстави сподіватися на поліпшення ситуації.

Висновки. Отже, Шотокан карате-до має великий потенціал для розвитку серед жінок, але стикається з низкою проблем: соціальні та психологічні бар'єри, зокрема пов'язані з культурними стереотипами щодо ролі жінок у спорті, а також гендерні бар'єри, які перешкоджають доступу жінок до тренерських та керівних посад. Необхідні активні зусилля для розробки більш придатних тренувальних програм для спортсменок, забезпечення гендерної рівності та покращення психологічної підтримки.

Список використаної літератури:

Shihan, T. (2015). Gender and leadership in karate: A case study of women in Shidokan karate. Journal of Martial Arts Research, 12(3), 45-58.

Lindsay, R., Horne, J., Shaw, J., Kentzer, N., & Bacon, W. (2023). The influence of gender dynamics on women's experiences in martial arts: A scoping review. International Journal of the Sociology of Leisure, 6(3), 297-325. URL: https://doi.org/10.1007/s41978-023-00140-2

Rizzo, J. (2017). Psychological barriers for women in combat sports. International Journal of Sports Psychology, 34(4), 112-124.

Конотоп Каміла, здобувач магістратури
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Слободянюк Олег, старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім.М.Є. Жуковського «ХАІ»
Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Вступ. Особливості тренувального процесу важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки розглядали провідні фахівці (Bugaev & Dzhym, 2021; Бугайов & Джим, 2018; Мартинюк & Джим, 2023; Півень & Джим, 2016; Півень, 2018), але аналіз літератури з важкої атлетики свідчить про нестачу інформації щодо адаптації тренувального процесу з акцентом на швидкісно-силову підготовку на етапі базової підготовки.

Відсутність чітких даних про застосування швидкісно-силових методів у тренуваннях важкоатлетів вказує на те, що це питання залишається невирішеною проблемою в теорії та методиці важкої атлетики. У зв'язку з цим основним напрямком даного дослідження було визначено експериментальне обґрунтування тренувального процесу з використанням методів швидкісно-силової підготовки на етапі попередньої базової підготовки важкоатлетів.

Мета дослідження – визначити вплив розробленої методики з використання засобів швидкісно-силової спрямованості на підготовленість важкоатлетів.

Методи дослідження: огляд літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне дослідження; тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь кваліфіковані важкоатлети СК «Десантник», м.Київ. Було залучено 30 спортсменів, які мали І розряд у віці 15-17 років.

Розроблена методика спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки передбачає певну послідовність їх включення в навчально-тренувальний процес.

Результати дослідження та їх обговорення.

На етапі дослідження головним завданням було вдосконалення атлетами техніки виконання змагальних вправ у важкій атлетиці. Програма тренувань важкоатлетів була доповнена пліометричними вправами: присідання, тягу поштовхову спортсмени виконували з використанням обтяження, рівного 55-60% від максимального результату та застосуванням гумових еспандерів, що сприяло додатковій стимуляції м'язових скорочень завдяки кінетичній енергії снаряду. Також до тренувального плану включали ривок та поштовх з вагою 40%, 50%, 55% від максимальної, вправа виконувалася з максимально можливою швидкістю, що сприяло розвитку здатності здійснювати вибухові рухи. Також використовувалося цілеспрямоване сполучення статодинамічного, ізокінетичного, долаючого характеру роботи м'язів. Із засобів швидкісно-силової спрямованості використовувалися стрибкові серії: стрибок на визначену висоту, стрибок у довжину з місця, стрибок потрійний з місця, стрибок п'ятикратний з

місця, вертикальні стрибки вгору, застрибування на «козла», стрибок у «глибину», а також прискорення і човниковий біг.

Спостереження за динамікою підготовленості процесу важкоатлетів на основі використання засобів швидкісно-силової спрямованості визначило підвищення спеціальних фізичних якостей в досліджуваній групі: стрибок у довжину – 264,70±1,42 см і 240,00 ±2,33 см (t=9,05; p<0,05), стрибок на визначену висоту – 80,30±1,41 см і 71,67±2,12см (t=3,38; p<0,05), згинання-розгинання рук на брусах – 23,50±1,18 разів і 17,40±0,74 разів (t=11,58; p<0,05), біг на 100 м – 13,73±0,10 с і 14,19±0,06 с (t=4,17; p<0,05), човниковий біг 4×9 м – 8,68±0,06 с і 9,19 ± 0,06 с (t=6,25; p<0,05).

Висновки. Результати дослідження підтверджують взаємозв'язок між результатами змагальних вправ та швидкісно-силовими якостями. У результаті застосування методики з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості в тренувальному процесі у важкій атлетиці дозволив визначити покращення результату в ривку в досліджуваній групі на 13,33%, поштовху – на 16,22 %, у сумі двоборства – на 15,03 %.

Список використаної літератури

Bugaev, E. & Dzhym, V. (2021). The level of manifestation of indicators of general physical fitness among young weightlifters 10-12 years old. *World Science,* 5(66), 1-6. doi: 10.31435/rsglobal_ws/30052021/7590.

Бугайов, Є.В., & Джим, В.Ю. (2018). Удосконалення тренувального процесу важкоатлетів 11-12 років протягом підготовчого періоду з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,* 15, 3 (97)18, 11-14. https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/abea2e6d-48d1-4c75-a2ea-b4fc15ff93c5/content

Мартинюк, Ю.Є., & Джим, В.Ю. (2023). Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів різних манер ведення поєдинку. *Єдиноборства,* 4(30), 79-88. https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.08.

Півень, О.Б., & Джим, В.Ю. (2016). Особливості тренувального процесу важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Единоборства,* 1, 76-79. http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=edinob_2016_1_21

Півень, О.Б. (2018). *Побудова тренувального процесу важкоатлетів 15-17 років з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості.* Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання і спорту, 24.00.01, 24. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe

Котляр С. М., к.фіз.вих, доцент
Нестеренко А. Ю., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Вступ. За останні десятиліття в лижних перегонах постійно відбуваються еволюція виду спорту, це модернізація та удосконалення спортивного інвентарю, поява нових мастил, ускладненню лижних трас та їх покращення в підготовці, зміни в правилах змагань, введення в програму змагань нових дисциплін, проведення змагань в літню пору року на лижоролерах та інше (Losnegard, T. 2019).

Всі, ці зміни потребують постійного корегування методики тренування спортсменів, співвідношення спеціальних і загальних засобів у різних періодах річного макроциклу.

Аналіз результатів досліджень, що були проведені зі спортсменами-лижниками, свідчить про те, що рівень спортивних результатів має пряму залежність від показників спеціальної витривалості і швидкісно-силових можливостей (Мулик & Нестеренко, 2015).

Силові тренування з високим навантаженням, вибухові силові тренування або спринтерські інтервальні тренування здаються багатообіцяючими інструментами для сучасних тренувань (Stöggl & Holmberg, 2022).

Стрімке зростання результатів у лижних гонках в останні часи постійно міняє стандартні положення методики тренування. Практика висуває нові варіанти побудови тренувального процесу, вимагає їх вивчення. Підвищення ефективності тренувального процесу відбувається за рахунок реалізації програм, що включають в себе більш глибокий і раціональний підхід до питань спеціальної силової підготовки (збільшення тренувальних годин до 200 на рік), розподілу тренувального навантаження між м'язовими групами, балансу між різними засобами тренування (Kamaev at al., 2020)

Мета дослідження: дослідити динаміку спеціальної силової підготовленості лижників-гонщиків у підготовчому періоді.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів, індивідуальних планів підготовки спортсменів, щоденників самоконтролю, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математико-статистичного опрацювання результатів дослідження.

У дослідженні прийняли участь 10 спортсменів віком 23±2,1 рік, чоловіки, кваліфікації КМС – МС.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі вивчення біомеханічних параметрів техніки пересування на лижах/лижоролерах різними стилями пересування було визначено основні м'язові групи кінцівок та тулубу лижників-гонщиків, які приймали активну участь у роботі. Нами були розроблені спеціальні комплекси вправ: для м'язів нижніх кінцівок для класичного/ковзанярського стилю пересування на лижах/лижоролерах, м'язів верхніх кінцівок, м'язів тулубу.

Спеціальна силова підготовка проводилася у великому об'ємі протягом усього підготовчого періоду травень – вересень (20 тижнів) по три тренування на тиждень. Загальний обсяг силової підготовки в підготовчому періоді склав ≈ 60 годин.

Тестування динаміки спеціально силової підготовки лижників-гонщиків проводилось на сертифікованому обладнанні (лижний тренажер «Concept 2») в період навчально-тренувальних зборів.

Перше тестування подолання віртуальної дистанції спортсменами double poling (DP) (тривалість навантаження 60 с., потужність виконання вправи (W, Вт – максимальна), утримання максимальної потужності Вт (табл.1).

Таблиця 1. Результати тестування на лижному тренажері «Concept 2»

Назва	Тест 1 (x_1)	Тест 2 (x_2)	Тест 3 (x_3)	$\Delta_1=x_2-x_1$	$\Delta_3=x_3-x_2$	$\Delta_2=x_3-x_1$
$W_{max.}$ Вт	605	601	610	4	9	5
$W_{сер}$, Вт	487	502	505	15	3	18
W_{min}, Вт	340	362	378	22	16	38

Результати тестування свідчать про зростання показників середньої потужності та потужності на втомі у кінці виконання тестування протягом всього періоду досліджень з підвищенням динаміки наприкінці періоду: $W_{сер}$=17%, W_{min} = 42,1%.

Результати тестування на лижоролерах класичним та ковзанярським стилем представлені в таблиці 2.

Таблиця 2. Результати тестувань на лижоролерах

№	Види	Тест 1	Тест 2	Оцінка достовірності	
		$X_к \pm m_к$	$X_е \pm m_е$	t	P
1	Класичним стилем 10 км *(с)*	1564,1±31,73	1512,4±33,11	1,13	p > 0,05
2	Ковзанярським стилем 15 км *(с)*	2178,8±30,41	2031,4±31,84	3,35	p < 0,05
3	Спринт класичним стилем, *(с)*	171,9±6,33	155,5±6,35	1,83	p < 0,05
4	Спринт ковзанярським стилем, *(с)*	146,1±5,64	123,1±4,43	3,21	p < 0,05

Аналіз результатів тестувань виявив, що лижники-гонщики показали результати в змаганнях класичним і ковзанярським стилем значно кращі, чим на початку досліджень: гонка ковзанярським стилем 15 км на 6,76%; спринт класичним стилем на 9,54%; спринт ковзанярським стилем на 15,74% (p<0,05). Лише в гонці класичним стилем на 10 км спортсмени показали кращі результати на 3,31%, що не є достовірно кращім.

В результаті проведених досліджень, виявлено що розвиток спеціальної силових якостей залежить не тільки від засобів тренування, а в більшій мірі від методики їх застосування: інтенсивності виконання, довжини відрізків, кількості повторень, інтервалів відпочинку і загального часу виконання та інше.

Вирішальну роль в раціоналізації тренувального процесу мають методичні прийоми, що спрямовані на підвищення ефективності силової підготовки. Поліпшення спортивних результатів здійснюється за рахунок індивідуалізації і підбору ефективніших засобів і методів підготовки.

Висновок. Отримані результати свідчать про те, що застосування в тренувальні програми 3-х разових тренувань на тиждень спеціальної силової спрямованості значно покращують характеристики потужності, економічності і ефективності роботи, дають позитивні зміни у розвитку силових якостей кваліфікованих лижників-гонщиків в підготовчому періоді річного макроциклу.

Список використаної літератури:

Losnegard, T. (2019). Strength Training for Cross-Country Skiers. In: Schumann, M., Rønnestad, B. (eds) *Concurrent Aerobic and Strength Training. Springer*, Cham. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-319-75547-2_24

Mulik, V., & Nesterenko A. (2015). The influence of application of complexes of power exercises on indicators of special force of muscles of a shoulder-girdle of sportsmen of the Paralympic national team of Ukraine on cross-country skiing and biathlon during the preparatory period. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 3(47), 69–74. https://doi.org/10.15391/snsv.2015-3.012 doi: https://doi.org/10.15391/snsv.2015-3.012

Stöggl, T, & Holmberg, HC. (2022). A Systematic Review of the Effects of Strength and Power Training on Performance in Cross-Country Skiers. *J Sports Sci Med,* 1, 21(4), 555-579. doi: 10.52082/jssm.2022.555. PMID: 36523891; PMCID: PMC9741725.

Kamaev, O., Mulyk, V., Kotliar, S., Mulyk, K., Utkina, O., Nesterenko, A., Sidorova, T., Toporkov, A., & Grynova, T. (2020). Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 17, 131-137. doi:10.7752/jpes.2020.01017.

Інна Красова, старший викладач
Алла Семизорова, кандидат педагогічних наук, доцент
Ольга Рябченко, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ НА ПРОЯВ РІВНОВАГИ НА КОЛОДІ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вступ. Рівновага є ключовим проявом координаційних здібностей, яка визначає успішність виконання більшості вправ у спортивній гімнастиці. Колода, як один із найскладніших і «підступних» гімнастичних снарядів жіночого багатоборства, вимагає від спортсменок не лише високого рівня фізичної і технічної підготовленості, але й здатності до стабілізації положення тіла у специфічних просторових умовах під час виконання елементів. Високий рівень розвитку рівноваги є необхідною умовою успішного виконання вправ на колоді, оскільки будь-яка втрата контролю над тілом може призвести до помилок, падінь і травм (Сорока, & Сорока, 2020). Враховуючи сучасні вимоги до змагальних програм, де кожен елемент оцінюється з максимальною точністю, гімнастки повинні володіти відмінною рівновагою, що дозволяє виконувати складні сальто, перевороти, стрибки, повороти та з'єднання з цих елементів з мінімальними знижками під час виступу (Правила змагань, 2022-2024). Але важливою складовою збереження рівноваги також є психологічна стійкість гімнасток, адже стресові фактори, зокрема змагальний тиск, можуть негативно впливати на здатність спортсменок підтримувати рівновагу (Сорока, & Сорока, 2020; Олійник & Войтенко, 2020). Тому оптимальне поєднання фізичних і технічних досягнень з психологічною стійкістю сприяє якості виконання вправ і є запорукою успішності гімнастки в тренувальній і змагальній діяльності (Платонов, 2021).

Мета дослідження. За результатами анкетування визначити вплив психологічної стійкості на прояв рівноваги на колоді гімнасток 13-15 років.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення впливу психологічної стійкості на рівновагу гімнасток на колоді під час тренувальної і змагальної діяльності було проведене анкетування 12 гімнасток 13-15 років. Всі спортсменки є кандидатами у майстри спорту. Анкета складалась з двох блоків, де у перший блок було включено 6 питань для оцінки психологічної стійкості гімнасток, а другий блок складався з 7 питань, які виявляли зв›язок рівноваги та психологічної стійкості спортсменок.

Аналіз першого блоку питань виявив, що всі гімнастки відчувають хвилювання під час змагань, але тільки 3 спортсменки (25%) під час виступів справляються зі стресом і можуть бути впевненими у своєму успіху; 4 спортсменки (33%) долають стрес частково, а 5 гімнасток (42%) зовсім не можуть подолати стресову ситуацію і не впевнені у своєму виступі. У якості фактора посилення психологічного стресу на змаганнях всі дівчата указали на присутність суддів, сильних суперниць, глядачів та високі вимоги до виконання елементів. На питання стосовно швидкої реакції на помилки, тільки 5 гімнасток (42%) відповіли, що вони можуть зібратися, сконцентруватися і продовжити виступ далі, але невпевнені, що виконають вправу

без помилок; 7 гімнасток (58%) взагалі рахують, що невпевнені в собі, і скоріш за все під час продовження виступу знову можуть допустити помилки і падіння. На питання: «Як часто ви тренуєтесь для підвищення психологічної стійкості і які техніки використовуєте?» тільки 2 гімнастки (17%) відповіли, що використовують контрольні підходи і моделювання змагальних умов. Інші спортсменки (83%) відповіли, що не використовують на тренуваннях ні яких психологічних технік.

В результаті аналізу відповідей другого блоку питань з'ясувалось, що на питання «Чи впливає хвилювання на вашу здатність утримувати рівновагу під час виступів?» всі гімнастки відповіли «так». На питання «Як ви оцінюєте свій рівень концентрації під час вправ на рівновагу (на колоді)?» дівчата оцінили свій рівень таким чином: 3 гімнастки (25%) вказали на високий рівень; 6 (50%) - на середній і 3 (25%) - на низький. На питання: «Наскільки впевнено ви відчуваєтеся на снарядах, які вимагають прояву максимальної рівноваги (колода)?» відповіді розділись порівну на «помірно впевнена» і «не впевнена». На питання «Чи використовуєте ви техніку дихання або візуалізації (ідеомоторне тренування) для збереження рівноваги?» всі спортсмени відповіли «ні». На питання: «Як би ви оцінили взаємозв›язок між вашим емоційним станом на змаганнях з фізичною здатністю підтримувати рівновагу?» всі респонденти вибрали відповідь: «значний». На два останніх питання: «Як ви готуєтеся до ситуацій, коли необхідно швидко відновити рівновагу після помилки?» і «Які види підготовки (фізична, технічна, психологічна тощо) ви вважаєте головними для підтримки рівноваги у стресових ситуаціях?» дівчата відповіли однаково і сенс всіх відповідей зводився до того, що на тренуваннях необхідно вдосконалювати техніку елементів і багатократно виконувати різноманітні вправи для розвитку рівноваги і інших фізичних якостей в поєднанні з психологічною підготовкою.

Висновки. З'ясувалось, що всі гімнастки вказують на те, що прояв рівноваги залежить від психологічної стійкості спортсмена і виконання вправ на колоді супроводжується високим рівнем стресу, який у змагальних умовах посилюється через присутність суддів, сильних суперниць, глядачів та високі вимоги до виконання елементів. Але психологічна стійкість у дівчат під час змагань знаходиться на низькому рівні і вони невпевнені в успішності свого виступу (до 75% гімнасток). Рівень концентрації на рівноваги у вправах на колоді у трьох спортсменок – високий, у шести – середній та у трьох - низький.

Список використаної літератури

Сорока, В. А., & Сорока, О. І. (2020). Спеціальна технічна підготовка гімнасток 8-10 років на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*.

Правила з жіночої спортивної гімнастики 2022-2024. (nd). Федерація гімнастики України. Отримано 10 листопада 2024 р. з [https ://ugf .or.ua /г/жінка-а

Олійник, Н. А., & Войтенко, С. М. (2020). *Психологічні особливості спортивної діяльності:* Монографія . Вінниця: ВНАУ.

Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ: Перша друкарня. https://scholar.google.ru/citations?hl=ru&user=UUTTsQgAAAAJ

Маргарита Лавриненко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АНАЛІЗ РОБОТИ М'ЯЗІВ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ПОУЛ ДЕНСІ

Вступ. Поул денс – це унікальний вид фітнесу, який поєднує в собі елементи акробатики, танцю та силових вправ. Він здобуває все більшу популярність серед людей, які прагнуть не лише поліпшити фізичну форму, а й розвинути гнучкість, витривалість і силу. Заняття поул денсом включають виконання складних трюків і фігур на пілоні, що вимагає активної роботи багатьох м'язових груп. Для досягнення високих результатів у цьому виді спорту важливо розуміти, які м'язи задіяні під час різних елементів і які функції вони виконують.

Мета дослідження. Визначити основні групи м'язів, що задіяні під час виконання технічних елементів на пілоні та оцінити їх функції.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення спеціалізованої методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У поул денсі необхідно розвивати кілька основних груп м'язів, які забезпечують силу, витривалість, гнучкість і координацію для виконання різних технічних елементів та комбінацій (Собко & Велієва, 2021) .

Для виконання технічних елементів також важлива сила нижньої частини тіла. На пілоні активно працюють: сідничні м'язи (великий, середній, малий) – забезпечують силу для виконання елементів, що вимагають підняття ніг та підтримки пози; квадрицепси – беруть участь у підтримці положення під час елементів та обертання; підколінні сухожилля – забезпечують гнучкість і стабільність для виконання шпагатів та підйомів ніг; привідні м'язи – допомагають стискати пілон ногами, утримувати пози та баланс; литкові м'язи та м'язи стопи – підтримують баланс на пілоні, зокрема в трюках на одній нозі; м'язи стегна – сприяють силі та гнучкості, необхідним для шпагатів та інших позицій з підйомами ніг (Кострікова, 2022).

Можливість тривалий час утримувати вагу тіла на пілоні без втрати техніки виконання є важливою для складних технічних елементів та довгих постановок.

Гнучкість є ключовою складовою поул денсу. Регулярні тренування включають елементи стретчингу, що сприяють: підвищенню рухливості суглобів (особливо кульшових і плечових); збільшенню амплітуди рухів завдяки глибокій розтяжці м'язів.

Окрім сили та гнучкості, танці на пілоні також вимагають балансу та контролю корпусу. Здатність тримати баланс є невід'ємною частиною танцювальних рутин на пілоні для збереження контролю. Гарний баланс дозволяє виконувати рухи без хитань і втрати зчеплення з пілоном. Це особливо важливо під час обертів або динамічних рухів, коли потрібно зберігати форму під час руху.

Для виконання технічних елементів із прогинами та складками, наприклад, елемент «скорпіон» необхідна гнучкість спини та плечей, а для виконання шпагатів і підйомів та плавності рухів дуже важливою є гнучкість ніг та стегон. Деякі рухи, як-от «Jade split» або «Russian split», потребують балансу між силою ніг та гнучкістю стегон. Сильніші ноги допомагають контролювати підйом і витягування, але саме гнучкі стегна й підколінні сухожилля дозволяють досягти повного шпагату (Як покращити свої навички в pole dance: тренування на силу та

гнучкість, 2024)

Під час виконання технічних елементів і утримань на пілоні активно працюють м'язи верхнього плечового поясу та рук: дельтоподібні м'язи (передні, середні, задні) – важливі для підйомів і утримання балансу та виконання складних переходів; трицепси та біцепси – забезпечують силу для підтягувань і стабілізації; м'язи передпліччя – допомагають утримати хватку на пілоні під час виконання складних елементів, а також підтримувати необхідний контакт з пілоном, що є важливим для контролю та безпеки під час тренувань; м'язи пальців активно працюють при триманні пілона і виконанні різноманітних елементів, таких як стійки, оберти чи вільні позиції.

Поул денс – це інтенсивне тренування для м'язів преса, спини та кору: широкий м'яз спини (латисимус) – потрібен для підйому та стабілізації корпусу; трапецієподібний м'яз – допомагає у стабілізації лопаток, підтримуючи рівновагу під час виконання технічного прийому; ромбоподібні м'язи – відповідають за зведення лопаток і стабільність плечей; випрямлювачі хребта – забезпечують підтримку для трюків із прогином спини. Прямий і косі м'язи живота – забезпечують силу для підйому ніг і стабілізацію корпусу; поперечний м'яз живота – глибокий м'яз, що допомагає стабілізувати корпус під час обертання і балансування; квадратний м'яз попереку – стабілізує хребет і дозволяє виконувати нахили та прогини (Які м'язи працюють під час занять pole dance, 2024).

Висновок. Поул денс – це складний і багатогранний вид фітнесу, який активно задіє майже всі групи м'язів. Врахування розвитку основних м'язових груп забезпечує необхідну базу для ефективного виконання технічних елементів на пілоні, а також є основою спеціальної підготовки спортсменів. Завдяки своїй універсальності, поул денс активно залучає майже всі групи м'язів, що робить його відмінним способом для розвитку сили, гнучкості, координації і балансу. Регулярні тренування дозволяють досягати прогресу у виконанні технічних елементів і зменшують ризик травм.

Список використаної літератури.

Собко, І.М., & Велієва, А.Р. (2021) Методика розвитку фізичних якостей спортсменок, які займаються пілонним спортом (Pole Sport). *Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції «Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія»*, Харків, 131-138.

Кострікова, К.С. (2022) Анатомія pole sport. Навчальний посібник, Дніпро, 98.

Як покращити свої навички в pole dance: тренування на силу та гнучкість (2024, 5 лютого) https://queenwearofficial.com/uk/blog/developing-strength-and-flexibility-for-pole-dancing/.

Які м'язи працюють під час занять pole dance (2024) https://iua.waykun.com/articles/jaki-m-jazi-pracjujut-pid-chas-zanjat-pole-dance.php

Альберт Лисенко, ст. викладач, здобувач,
Олена Горбенко, к.пед.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

ОБҐРУНТУВАННЯ КОНТЕНТУ ДОПОМІЖНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ БАЗОВИХ ФІГУР СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Вступ. Як показали дослідження, на даний момент спортивні танці активно розвиваються у всьому світі, особливо в країнах Східної Європи. Проте існує багато проблем (Горбенко & Лисенко, 2020). Аналіз спеціальної літератури, рекомендованої найбільшими міжнародними спортивними і танцювальними організаціями, показує, що у основних навчально-методичних посібниках (Ховард, 2014; Sietas et al., 2013) недостатньо викладено логіка розподілу фігур за умовним рівням складності, які прийняті на змаганнях зі спортивних танців. Порівняно прості фігури з незрозумілих причин належать до груп підвищеної складності, і навпаки. Це спричиняє труднощі у навчально-тренувальному процесі, не сприяє формуванню рухових навичок (Лисенко & Горбенко, 2020).

Мета дослідження: обґрунтувати контент допоміжної класифікації базових фігур спортивних танців європейської програми з урахуванням просторових та ритмічних характеристик.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз правил проведення змагань АСТУ і IDSA (Перелік фігур АСТУ, 2020), ВФТС (Перелік фігур ВФТС, 2021) і WDSF (WDSF Syllabus, 2024).

Результати дослідження та їх обговорення. Технічні дії, технічні елементи, фігури та змагальні варіації пропонується групувати та впорядковувати у вигляді таблиць відповідно до наступних пріоритетних характеристик положення тіла спортсмена у просторі: вихідна позиція, позиція наприкінці третього кроку та кінцева позиція в парі – становлять «програму пози». Фігури рекомендується розставляти у відповідності до наступних пріоритетів: Закрита позиція; Зовні партнера; позиція Променад; Фолевей позиція; позиції стоп; Рівняння або Напрямок стоп у вихідному та кінцевому положенні; величина повороту; робота стопи (Лисенко та ін., 2020; Ховард, 2014).

Для кожного з пріоритетних кінематичних показників рекомендується дотримуватись наступної логіки упорядкування технічних дій, елементів, фігур та варіацій: 1) від рухів без кроків до рухів із кроками; 2) від руху вперед до руху назад; 3) позиції лівої махової стопи (ЛН) упорядковані проти годинникової стрілки, а правої (ПН) – за годинниковою стрілкою; 4) від технічних дій до технічних елементів та фігур; 5) від повільного ритму (S) до швидкого ритму (Q) (Лисенко та ін., 2020; Sietas та ін., 2013).

В якості прикладу наведемо назви стовпців таблиці допоміжної класифікації, як наочний та практичний засіб планомірного та систематичного навчання базовим крокам фігур танцю Танго: 1) назва фігури; 2) вихідна позиція корпуса; 3) напрямок стоп у вихідному положенні; 4) якою ногою робити крок; 5) тип фігури; 6) структура фігури; 7) ритм першого такту фігури; 8) ритм другого такту фігури; 9) ритм третього такту фігури; 10) позиція стоп наприкінці першого кроку; 11) позиція стоп наприкінці другого кроку; 12) позиція стоп наприкінці третього кроку;

13) позиція корпусу наприкінці третього кроку (або на момент завершення технічної дії/ елемента, що складається з двох і менше кроків); 14) позиція стоп наприкінці четвертого кроку (за його наявності); 15) особливі технічні події у складі фігури; 16) ступінь повороту на фігурі; 17) напрямок стоп у кінцевому положенні; 18) кінцева позиція корпусу; 19) опорна нога наприкінці фігури.

У цій таблиці використані та систематизовані всі описані варіанти поєднань технічних дій Танго. Стовпці таблиці допоміжної класифікації можна міняти місцями, адаптуючи програму навчання під поточні завдання навчально-тренувального процесу у спортивних танцях європейської програми.

Висновки. Розподіл фігур за рівнями складності доцільно проводити на основі чітко сформульованих уявлень про пріоритетні компоненти рухової структури (особливо, біомеханічної) з точки зору системи навчання танцям і їх подальшого оцінювання на змаганнях зі спортивних танців.

Список використаної літератури

Горбенко, О.В., & Лисенко, А.О. (2020). Сучасні засоби і методи підготовки у спортивних танцях європейської програми. Матеріали ВНК інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку», Збірник наукових праць, Переяслав, 66, 202-204. https://confscience.webnode.com.ua/arkhiv/

Ховард, Гай (2014). Техніка виконання європейських танців. «Танго»: видання 6-те [пер. А. Молчанової, 3-а редакція], Харків, 42.

Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., & Benincasa, G. (2013). WDSF Tango (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 170.

Лисенко, А.О., Горбенко, О.В. (2020). Спортивні танці (європейська програма). Навчальний посібник, Харків, ФОП Бровін О.В., 344.

Перелік дозволених фігур АСТУ (2020). Правила спортивних змагань зі спортивних танців (Додаток 3). https://www.udsa.com.ua/

Перелік дозволених фігур ВФТС (2021). Правила спортивних змагань з танцювального спорту (Додаток 5). https://audsf.com.ua/

WDSF Syllabus (2024). WDSF Competition Rules. WDSF Headquarters : Av. De Rhodanie 54, 1007 Lausanne, Switzerland. https://dancesport.app.box.com/s/wupgalki743cokrqbjap

Ховард, Гай (2014). Техніка виконання європейських танців. Основні принципи: видання 6-те [пер. А. Молчанової, 3-а редакція], Харків, 32.

Лисенко Анна, здобувач магістратури
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Бугайов Євген, к.фіз.вих
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У БОКСЕРІВ

Вступ. Боксерські поєдинки вимагають від спортсменів значних енергетичних витрат і статичних навантажень, часто супроводжуються затримкою дихання, що викликає кисневе голодування та передчасну втому. Це підкреслює важливість фізичної підготовки боксера, особливо розвитку сили та витривалості (Мартинюк & Джим, 2023).

Комплексне силове тренування сприяє гармонійному фізичному розвитку й підвищенню спортивної працездатності (Камаєв & Безкоровайний, 2014; Хуртенко & Дмитренко, 2018). У боксі силова підготовка забезпечує не тільки хорошу фізичну форму, але й розвиває мотивацію досягати успіху. Основними фізичними якостями для досягнення перемоги є сила, спритність і витривалість (Мартинюк & Джим, 2023).

Сучасний бокс вимагає пошуку нових методів для підвищення швидкісно-силової підготовленості, включно з нетрадиційними техніками, що підтримують координацію ударного руху та частоту ударів, оптимізуючи силову підготовку спортсменів.

Мета дослідження: вивчити особливості методики розвитку швидкісно-силових здібностей у боксерів.

Методи дослідження: огляд літературних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідження взяли участь 30 спортсменів, що мають І спортивний розряд з боксу. Тренувальні заняття проводилися по 2 години три рази в тиждень протягом підготовчого періоду. Боксерів було розділено на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи відносно однорідно по фізичній і технічній підготовленості. КГ тренувалася згідно загальноприйнятою методикою підготовки розробленою для ДЮСШ.

У педагогічному дослідженні вивчали закономірності розвитку швидкісно-силової підготовки. На загально-підготовчому етапі використовувався інтервальний метод тренування із застосуванням засобів ЗФП, що відображають специфіку боксу згідно фізіологічній спрямованості. На спеціально-підготовчому етапі вправи виконувалися на боксерських мішках. Удари завдавалися максимально швидко і точно із збереженням техніки ударних рухів і відповідно ударних положень, які сприяють переходу боксера від атакуючих до захисних дій і назад.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження, показують, що в цілому темпи приросту результату в показниках при використанні різного навантаження істотно розрізняються. Звертає на себе увагу вищий темп приросту результатів в більшості показників ЕГ із спрямованістю тренувального процесу на розвиток швидкісно-силової підготовки, в порівнянні з КГ, що тренувалася по загальноприйнятій методиці. Це відноситься, в першу чергу, до таких показників, як сумарний тоннаж, в першому дослідженні темп приросту склав 22,06%.

Вищий темп приросту спостерігається в таких тестових показниках, як відносна сила удару на 1 кг ваги (відповідно по спостереженню 13,86%; 2,00%; 2,20%). Коефіцієнт витривалості склав 16,41%.

Порівнюючи темп зміни показників по раундах ведення поєдинку, можна відмінити велике збільшення після дослідження в другому, і особливо в третьому раунді. Так, сумарний тоннаж після першого раунду істотно змінюється після другого дослідження (7,06%) і значно менше після першого (-1,09%). Стосовно другого і особливо третьому раунду спостерігається велике збільшення сумарного тоннажу після першого дослідження (відповідно 9,36%; 19,36%), менше в другому (8,59%; 14,07%). Подібна спрямованість спостерігається і відносно такого показника, як відносна сила удару на 1 кг ваги. Великий темп приросту характерний для боксерів після другого дослідження (2,47%) і менше за результатами першого (-0,30%), але в другому і в третьому раунді вище вже у боксерів, що тренувалися із спрямованістю на розвиток швидкісне-силової підготовки (відповідно 8,66%; 17,65%).

Слід звернути увагу на менший рівень відмінності в темпах приросту результату в показниках, що характеризують силу удару.

Висновки. Отримані дані показують, що відмінності в системі планування навантаження швидкісно-силової спрямованості мають істотний вплив на динаміку розвитку рухових здібностей, при цьому темп зміни ряду ознак стосовно раундів особливо високий в другому і в третьому (сумарний тоннаж, коефіцієнт витривалості, сила удару на 1 кг ваги спортсмена).

Список використаної літератури

Мартинюк, Ю.Є., & Джим, В.Ю. (2023). Порівняння серії бокових ударів руками (Хук) у кваліфікованих боксерів різних типів манер ведення двобою. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 16, 138-144.

Камаєв, О.І., & Безкоровайний, Д.О. (2014). *Розвиток силових здібностей 13-15-річних юнаків у силових видах спорту. Навчальний посібник для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту,* 106. https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-16.18.

Хуртенко, О.В., & Дмитренко, С.М. (2018). Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства,* 4, 69-79. http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2018_4_10

Мартинюк, Ю.Є., & Джим, В.Ю. (2023). Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів різних манер ведення поєдинку. *Єдиноборства,* 4(30), 79-88. https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.08.

Вікторія Любієва
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
Харків, Україна
Владислав Стерін
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна
Михайло Стерін
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В БАДМІНТОНІ

Вступ. Оцінка техніки бадмінтоністів має свої особливості, оскільки цей вид спорту вимагає поєднання точності, швидкості, координації та ефективного контролю над воланом. Контроль в бадмінтоні за технічними прийомами включає оцінку правильності виконання пересування по корту, подачі та ударів та інших елементів. Технічні тести можуть оцінювати як одиничні удари, так і комбінації, щоб зрозуміти рівень контролю ракетки і точність рухів (Калініченко & Кувалдіна, 2022).

Мета дослідження: підібрати та надати опис основних тестів для оцінки технічної підготовленості бадмінтоністів за даними літератури.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Технічна підготовка бадмінтоністів у різних вікових періодах вимагає уточнення технічних можливостей, які забезпечують раціональну побудову тренувального процесу, відповідного до потреб змагальної діяльності на кожному віковому етапі (Sterin, 2023). Основними завданнями технічного вдосконалення в бадмінтоні є формування стійких навичок рухових дій та точного, ефективного виконання ударів воланом. У бадмінтоні рівень майстерності безпосередньо залежить від точності виконання технічних елементів.

У даному дослідженні були відібрані тести для оцінки технічної підготовленості юних бадмінтоністів (Sobko et al., 2023):

Тест №1. «Перенесення воланів по діагоналі», (с). На майданчику крейдою намальовані 4 зони, в двох із яких стоїть по 6 воланів (в правому та лівому задніх кутах), бадмінтоніст стоїть в центрі. За сигналом він починає рух за першим воланом до першої зони, бере його та пересувається до протилежного по діагоналі кута (біля сітки) і ставить його у коло. Після цього спортсмен рухається до іншої зони на задній лінії корту та бере наступний волан, який робить перенос в зону на сітці протилежній даній і т.д. Результат фіксується, коли всі волани були перенесені з задньої частини майданчика у передню.

Тест №2. «Реакція», (кількість разів). Тренер стоїть навпроти гравця на відстані 1,5 метри і тримає в руці 20 воланів. Спортсмен знаходиться в стані готовності. По сигналу тренер починає на максимальній швидкості накидати волани спортсмену для виконання ударів знизу (захисних ударів). Задача спортсмена своєчасно зреагувати та перебити через сітку (без потрапляння помилки) найбільшу кількість воланів з 20. Дається по 2 спроби, фіксується кращий результат.

Тест №3. Смеш з добиванням, (кількість разів). Тренер накидає спортсмену з правого заднього кута на смеш. Після виконаного удару він накидає у правий передній кут для добивання на сітці, а потім по діагоналі від попереднього удару волан відправляє назад. Відповідно і після виконання смешу в лівому задньому куті спортсмен виходить і робить добивання на сітці по лінії зліва. Враховується кількість ударів. Результат фіксується по останньому вдало виконаному удар перед настанням помилки.

Тест №4 «Максимальна кількість ударів у розіграші», (кількість разів). Всі спортсмени діляться на пари. Кожна пара виконує тест по черзі, рахується загальна кількість ударів на обох гравців. За допомогою подачі волан водиться в гру і завдання для спортсменів якнайдовше втримати в грі волан використовуючи довільні, правильно технічно виконані удари. Фіксується результат по останньому вдалому удару перед настанням помилки.

Висновки. Правильний підбір тестів для оцінки технічної підготовки в бадмінтоні має важливе значення, що дозволяє регулярно перевіряти розвиток технічних прийомів та швидкість засвоєння нових елементів, на основі результатів тестування можна підбирати оптимальні вправи та навантаження для кожного спортсмена, враховуючи його сильні та слабкі сторони, щоб максимально розвинути потенціал.

Список використаної літератури

Калініченко, І.В., & Кувалдіна, О.В. (2022). Оцінка ефективності техніки виконання високо-далекого удару в бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки. *Матеріали міжнар. онлайн-конф. студ., асп. «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи»*. Миколаїв: НУК, 81-84. https://eir.nuos.edu.ua/handle/123456789/7263

Sterin, V. (2023). Innovative technique of combined use of tennis balls, rubber bands and jumping exercises in the training process of badminton players aged 14-15. *Health Technologies*, 1(4), 17-30. https://www.htj1.com/index.php/ht/article/view/84

Sobko, I., Sterin, V., & Sobko, Y. (2022). Control of the level of technical training of badminton players at the stage of initial and basic training. *Health-Saving Technologies, Rehabilitation and Physical Therapy,* 3(1), 168-172. https://doi.org/10.58962/HSTRPT.2022.3.1.168-172

Тамара Ляхова, ст. викладач
Наталія Пащенко, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ КИСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

Вступ. У зв'язку швидкою тенденцією розвитку спорту, силі приділяють все більше уваги, оскільки вона має різноманітний вид прояву. Баскетбол не є винятком, саме через стрімкий розвиток гри вдосконалюються техніко-тактичні дії, збільшуються вимоги до фізичної підготовленості баскетболістів. Досягнення баскетболістів залежать від багатьох факторів, одним з яких є відповідність рівня розвитку основних фізичних якостей технічним прийомам гри. Актуальним стає питання прояву сили при виконанні технічних прийомах гри.

Сучасна теорія і практика спортивного тренування розглядає силу як найважливішу фізичну якість спортсмена, що значною мірою визначає рівень результативності кидків, швидкості рухів, швидкості пересувань гравців, висоту стрибків баскетболістів (Симоненко & Чуча, 2023). Сила забезпечує високу ефективність ігрових дій, а прояв її різноманітний.

В баскетболі, де рухи кистю впливають на техніку ведення, передачі та кидка м'яча в кошик, сила м'язів кисті на перший погляд відіграє непомітну, допоміжну роль, однак необхідно мати достатній рівень розвитку сили м'язів кисті для того, щоб оволодівати технічними прийомами гри в баскетбол (Коваль & Ольховікова, 2023). Однак це питання не вивчено остаточно та залишається актуальним.

Мета дослідження: Визначити показники розвитку сили кісті дівчат та хлопців 12-13 років, які займаються баскетболом.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод динамометрії, метод математичної статистики. Для визначення сили кисті використовували кистьовий динамометр. У дослідженні взяли участь юні спортсмени КЗ КДЮСШ міста Харків в віці 12-13 років, 10 дівчат та 10 хлопців, які займаються баскетболом.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати отриманих показників розвитку сили кисті в ході дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1. Порівняння показників розвитку сили правої і лівої кисті хлопців і дівчат баскетболістів 12-13 років (кг)

	Права рука	Ліва рука	t	p
Хлопці (n=10)	24,50±5,35	20,33±5,94	0,52	>0,05
Дівчата (n=10)	10,33±2,85	9,33±2,63	0,26	>0,05

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що як у хлопців, так і у дівчат показник сили правої руки більше, але порівняння показників динамометрії не має статистично достовірної різниці між показниками двох рук (p>0,05). Показник сили правої руки у хлопців на 4,17 кг більше ніж лівої руки, у дівчат – на 1,00 кг, відповідно.

Порівнюючи показники сили хлопців та дівчат можемо підкреслити, що показники хлопців більше. Так, показник сили правої руки у хлопців на 14,17 кг більше ніж у дівчат, а показник

сили лівої руки на 11,00 кг. Статистично достовірна різниця між показниками хлопців і дівчат спостерігається тільки при порівнянні показників правої руки ($p<0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2. Порівняння показників сили кисті хлопців та дівчат 12-13 років, які займаються баскетболом (кг)

	Права рука	Ліва рука
Хлопці (n=10)	24,50±5,35	20,33±5,94
Дівчата (n=10)	10,33±2,85	9,33±2,63
t	2,34	1,69
p	<0,05	>0,05

Порівнюючи отримані показники сили кісті із нормативними, можна відзначити, що у хлопців баскетболістів показник знаходиться в межах норми. Показник дівчат баскетболісток нижче норми (Чуча та інші, 2020). На нашу думку, це може бути пов'язано із станом в країні та довгим перериваом у дітей у тренуваннях.

Висновки. Показник сили кисті правої руки як у дівчат, так і у юнаків незначно вище (>0,05). Показник правої руки хлопців достовірно вище у хлопців ($p<0,05$). Показники розвитку сили кисті рук юних баскетболістів відповідають нормі, дівчат – нижче норми.

Список використаної літератури

Симоненко, О., & Чуча, Н. (2023). Оцінка фізичної підготовленості баскетболістів груп базової підготовки. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез І Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання) 18 травня 2023, Харків: ХДАФК, 93-95.

Коваль, Д., Ольховікова, І. (2023). Теоретичні основи та особливості підготовки спортсменів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез І Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання) 18 травня 2023, Харків: ХДАФК, 53–56.

Чуча, Ю.І., Помещикова, І.П., Чуча, Н.І., Пащенко, Н.О., & Ширяєва І.В. (2020). *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол*: навчальний посібник. Харків : ХДАФК.

Мартинюк О.К., здобувач магістратури
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Півень О.Б., к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Вступ. У підготовці жінок-важкоатлеток важливим аспектом є відновлення у період багаторічного тренувального циклу. Без достатнього відновлення досягнення високих результатів є малоймовірним, оскільки інтенсивні тренування та змагання створюють значне фізичне та психічне навантаження (Джим та ін., 2023; Канунова & Півень, 2020). Недостатнє відновлення може спричинити перетренованість, зниження результативності та підвищення ризику травм (Bugaev & Dzhym, 2021).

У важкій атлетиці підготовчий етап у рамках річного макроциклу спрямовано на закладку базової фізичної підготовки, розвиток сили, витривалості і техніки виконання вправ. Цей етап, як правило, триває 3-6 місяців і включає кілька специфічних завдань.

Важливість відновлення підтверджується його здатністю підвищувати адаптаційні можливості організму до навантажень, що дозволяє важкоатлеткам прогресувати (Півень & Дорофеєва, 2017). Аналіз літератури та опитування тренерів показують, що ефективність методів відновлення потребує додаткового дослідження.

Мета дослідження: дослідити динаміку рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих важкоатлеток після застосування методики відновлення на підготовчому етапі річного макроциклу.

Методи досліджень: вивчення та узагальнення літератури, педагогічне спостереження та дослідження, тестування, метод математичної статистики.

В дослідженні прийняли участь 14 кваліфікованих важкоатлеток 18-19 років, які були розподілені на 2 групи, контрольну – КГ та експериментальну - ЕГ, по 7 осіб в кожній групі. Дослідження проводилось протягом підготовчого періоду. Програма тренувань для важкоатлеток в ЕГ була вдосконалена тим, що до основних тренувань додані техніки міофасціального релізу, вправи на мобільність плечового поясу та поясу нижніх кінцівок, стрейчинг. Крім цього раз на тиждень відвідувалася лазня, та 1 раз на тиждень робився загальний масаж. Показники загальної фізичної підготовки визначалися тестовими вправами: човниковий біг 3 по 10 м, біг на 30 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба, стрибок у довжину з місця, підтягування на поперечині. У показниках спеціальної фізичної підготовки визначалися станова та кистьова динамометрія, ривок, поштовх, присідання зі штангою на плечах, жим штанги стоячи, стрибок у висоту. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем використовувалися: тест Руфє, ортостатична проба, проба Генчі та тест Купера.

Результати дослідження. Проведене дослідження показало, що в ЕГ серед показників загальної фізичної підготовки достовірно збільшилися показники човникового бігу та бігу на 30 м., ($t=2,09$; $p<0,05$; $t=2,73$; $p<0,05$), які у порівнянні з контрольною групою покращилися в

значній мірі. Недостовірно покращилися показники згинання та розгинання рук в упорі лежачі, стрибок у довжину з місця та підтягування на поперечині (t=1,90; p>0,05; t=1,72; p>0,05; t=1,65; p>0,05). Серед показників спеціальної фізичної підготовки спостерігається достовірне збільшення результатів кистьової динамометрії лівої та правої кисті відповідно (t=3,05; p<0,01; t=2,79; p<0,05). Недостовірне збільшення та значний приріст показників спеціальної фізичної підготовки у експериментальній групі спостерігається у станової динамометрії, ривку, поштовху та присіду зі штангою на плечах (t=1,85; p>0,05; t=1,64; p>0,05; t=1,94; p>0,05). Жим штанги стоячи та стрибок вгору збільшилися з дуже високою достовірністю (t=3,79; p<0,001; t=3,66; p<0,001). Достовірно покращились результатів функціональних проб: тест Руфє, ортостатична проба, проби Генчі та Штанге (t=2,11; p<0,05; t=2,23; p<0,05; t=2,95; p<0,05; t=4,03; p<0,001).

Висновки. Проведене дослідження показників загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих важкоатлеток 18-19 років після впровадження методики відновлення встановили не однаковий рівень показників. Між показниками КГ та ЕГ достовірної різниці не отримано, але в експериментальній групі був більш виражений приріст показників.

Список використаної літератури

Джим, М.О., Джим, В.Ю., & Півень, О.Б. (2023). Зміни антропометричних показників у кваліфікованих спортсменок – фітнес-моделей під впливом методики функціонального тренування протягом річного макроциклу. *Фізичне виховання та спорт,* 4, 81-89.

http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/194

Канунова Л.В., & Півень, О.Б. (2020). Ефективність розробленої методики побудови тренувального процесу юних гирьовичок 12-15 років в базовому мезоциклі річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,* 5(125), 89-95

http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/31638/Kanunova%2cPiven.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bugaev E., & Dzhym, V. (2021) The level of manifestation of indicators of general physical fitness among young weightlifters 10-12 years old. *World Science*, 5(66), 1-6.

doi: 10.31435/rsglobal_ws/30052021/7590.

Півень, О.Б., & Дорофеєва, Т.І. (2017). Ефективність побудови навчально-тренувального процесу важкоатлетів 15–17 років протягом річного макроциклу з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* 5(61), 89-94.

http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/issue/view/6706

Світлана Марченко, к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
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
Богдан Федотов
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ХЛОПЦІВ-КАРАТИСТІВ 7-11 РОКІВ

Вступ. Багатьма науковцями (Aubert et al., 2018; Garcna-Hermoso et al., 2019; Fühner et all., 2021) підкреслюється, що найбільш небезпечним для здоров'я є надмірно високий цифровий спосіб життя, урбанізація і автоматизація життя сучасного суспільства, що призводить до зниження рухової активності та ризику появи несприятливих соціальних і когнітивних проблем зі здоров'ям, фізичних або психічних розладів (Molcho et al., 2021).

Актуальним для підвищення рухової активності є дослідження чутливих періодів у розвитку витривалості. Виявлення меж морфологічної готовності різних систем організму дітей до певного характеру діяльності у рамках кіокушинкай карате дає змогу своєчасно та більш точно планувати навантаження з метою досягнення оптимальних результатів у формуванні здібності до витривалості (Konopka et al., 2022; Hontarenko et al., 2022).

Враховуючи вищезазначене, дослідження особливостей прояву різних компонентів витривалості хлопців 7-11 років є актуальним.

Мета дослідження – визначити сприятливі вікові періоди розвитку витривалості у хлопців-каратистів 7-11 років.

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 75 хлопців 7-11 років. Діти та їхні батьки були ознайомлені про всі особливості дослідження і дали згоду на участь в експерименті. Для вирішення поставлених завдань були використані методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування здібності до витривалості, педагогічний констатуючий експеримент, методи математичної статистики.

Результати. У хлопців 7-8 років статистично значимі відмінності між групами за t-критерієм Стьюдента проявились лише у тесті «Вис на зігнутих руках» (p=,001).

Вікові ознаки дітей 8-9 років впливають на рівень динамічної локальної витривалості м'язів рук та пресу в контрольних вправах «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (p=,001) та «З положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с» (p=,001). У випадку показників статичної витривалості м'язів рук середні результати тесту «Вис на зігнутих руках» також відрізнялись статистично достовірно (p=,007) на користь 8-річних хлопців. Не відрізняються статистично

достовірно (p>0,05) показники середніх значень, які характеризують прояв кардіореспіраторної витривалості в «Бігу 300 метрів» (p=,219) та «ІМГСТ» (p=,236). Між вибірками хлопців 9-10 років виявлені статистично достовірні розбіжності за результатами тестів «3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с» (p=,01) і «Біг 300 м» (p<0,001). У 10 років хлопці демонструють вищий рівень прояву динамічної локальної витривалості м'язів черевного пресу на 21,2% та кардіореспіраторної витривалості 17,6%. Відмінності між усіма іншими значеннями вивчених параметрів у даних вибірках статистично не достовірні (p<0,05). Відмінності за всіма тестами між значеннями вказаних параметрів у даних вибірках хлопців 10-11 статистично недостовірні (p>0,05).

Висновки. Сприятливим періодом для розвитку загальної витривалості хлопців є вік 8-9 і 9-10 років. У цьому віці важливо почати систематично і цілеспрямовано розвивати аеробні здібності школярів. Заняття у спортивній секції кіокушинкай карате в позаурочний час дасть можливість сприяти розвитку загальної та спеціальної витривалості, розширенню спектру рухових навичок.

Список використаної літератури

Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., et al. (2018). Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis From 49 Countries. *Journal of physical activity & health, 15*(S2), S251-S273. https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0472

Garcна-Hermoso, A., Ramнrez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Sports Med.,* 49, 1079-94. https://doi.org/10.1007/s4027 9-019-01098 -6

Fühner, T., Kliegl, R., Arntz, F., Kriemler, S., & Granacher, U. (2021). An Update on Secular Trends in Physical Fitness of Children and Adolescents from 1972 to 2015: A Systematic Review. *Sports Med.,* 51, 303-320. https://doi.org/10.1007/s40279-020-01373-x

Molcho, M., Gavin, A., & Goodwin, D. (2021). Levels of Physical Activity and Mental Health in Adolescents in Ireland. *International journal of environmental research and public health, 18*(4), 1713. https://doi.org/10.3390/ijerph18041713

Konopka, M.J., Zeegers, M.P., Solberg, P.A., Delhaije, L., Meeusen, R., Ruigrok, G., Rietjens, G., & Sperlich, B. (2022). Factors associated with high-level endurance performance: An expert consensus derived via the Delphi technique. *PloS one, 17*(12), e0279492. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279492

Hontarenko, B., Marchenko, S., & Korol O. (2022). Strength Abilities: Assessment and Specific Features of the Development of Elementary School-Aged Karate Boys. *Journal of Learning Theory and Methodology, 3*(3), 109-115. https://doi.org/10.17309/jltm.2022.3.04

Аліна Мельник, к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ПІВСФЕРИ BOSU ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Вступ. Координаційні здібності волейболісток виконують дуже важливу функцію в управлінні їх рухами у змагальній та тренувальній діяльності. Так як основним засобом розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності та з елементами новизни, то для досягнення цієї мети можна використовувати тренажерні пристрої типу BOSU (Мельник, 2023).

Аналіз науково-методичної літератури показав, що низка авторів (Остапенко, & Голуб, 2019; Мітова, та ін., 2020; Помещикова, та ін., 2023) у своїх дослідженнях вивчали використання півсфери для розвитку координації та рівноваги у різних видах спорту, проте необхідно продовжувати роботу у цьому напрямку.

Абревіатура BOSU походить від англійського виразу «both sides up», що в перекладі означає «використання обох сторін». Новий різновид тренажера, що розвиває координацію, розробив у 1999 році американець Девід Уек. Ідея спала йому на думку під час уроку тайцзицюаня. Девід замислився, що бійці ушу чудово утримують рівновагу, стоячи на одній нозі і виконуючи складні, енергійні рухи руками. Але на освоєння цієї навички у них витрачаються роки. Тому він мріяв створити такий тренажер, який допоможе суттєво прискорити цей процес. Півсфера зуміла об'єднати у собі ефективність, і безпеку (9 кращих вправ з Bosu; BOSU (босу) – тренування, заняття).

Мета роботи – вивчити особливості використання півсфери BOSU 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. Головна перевага BOSU тренування – здатність включити м'язи-стабілізатори та маленькі міжхребцеві м'язи. Зазвичай під час занять використовується лише велика мускулатура. І лише на нестійкій поверхні до роботи підключається все тіло (6 вправ з БОСУ зробити за 15 хвилин).

Крім всіх інших своїх переваг – простоти, оригінальності та компактних розмірів – тренажер має масу корисних робочих характеристик: розвиває показники витривалості; вдосконалює навички спритності та гнучкості; розвиває рівновагу та координацію рухів; покращує швидкість реакції; сприяє якісній та безпечній розтяжці; може використовуватися як обтяження чи степ-платформа (9 кращих вправ з Bosu).

Приклади вправ з півсферою BOSU, які можна використовувати для розвитку координаційних здібностей волейболісток.

Вправа 1. Пошук балансу. Необхідно перевернути BOSU вниз півсферою. Обережно зайти на платформу і постаратися зловити баланс. Переміщуйте вагу тіла з однієї ноги на іншу, звикаючи до нестійкого положення.

Вправа 2. Рівновага на одній нозі на BOSU. Вихідне положення стійка на одній нозі, інша

зігнута убік, стопа знаходиться на стегні опорної ноги, руки піднято вперед на рівні та на ширині плечей, пальці розведені. Стояти із закритими очима максимальну кількість секунд.

Вправа 3. Присідання на перевернутій півсфері. Не змінюючи вихідного положення, активно та швидко виконувати присідання 15разів після чого завершити підхід п'ятьма підстрибуваннями, під час яких стопи ледве відриваються від BOSU.

Вправа 4. Застрибування на перевернуту півсферу. Виконання застрибування на півсферу і при цьому утримати баланс. Не випрямляти ноги. Зістрибнути на підлогу.

Вправа 5. Передача знизу двома руками на BOSU. Встановити BOSU сферою вниз. Вихідне положення низька стійка волейболіста. Партнер накидає волейбольній м'яч, волейболіст, який стоїть на BOSU виконує передачу знизу двома руками.

Вправа 6. Вправа на рівновагу та координацію. Стоячи збоку від BOSU, застрибнути на неї правою ногою, і доторкнутися рукою стопи лівої ноги. Потім підстрибнути, дзеркально помінявши ноги. Зістрибнути у протилежний бік.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що BOSU – універсальний тренажер, покласти півсферу на підлогу можна як куполом нагору, так і вниз. У першому варіанті спортсмен виконує аеробні та силові вправи. А, перевернувши тренажер вгору платформою, розпочинає розвиток балансу та координації. Тому вправи з BOSU є ефективним засобом розвитку та удосконалення координаційних здібностей волейболісток.

Перспективи подальших досліджень. Вивчити вплив вправ на півсфері на покращення координаційних здібностей волейболісток.

Список використаної літератури:

Мельник, А. Ю. (2023) Розвиток координаційних здібностей волейболісток. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан проблеми та перспективи*, 121-122.

Остапенко, Г. О., & Голуб, Ю. О. (2019). Вдосконалення координаційних здібностей лижників 16-17 років з вадами зору. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* (3К), 422-425.http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26882

Мітова, О., Грюкова, В., Терентьєв, С., Раковська, І., & Шкода, М. (2020). Контроль ефективності використання півсфери «BOSU» в процесі допоміжної фізичної підготовки баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(122), 116-121. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).23

Помещикова, І., Пащенко, Н., Ширяєва, І., & Кудімова, О. (2023). Зміни показників рівноваги баскетболістів 12 років під впливом вправ на балансувальній півсфері. *Спортивні ігри*, 2(20), 83–91. https://doi.org/10.15391/si.2021-2.08

9 кращих вправ з Bosu. Інформаційний Портал «Пабліш Україна». https://publish.com.ua/sport/9-krashchikh-vprav-z-m-yachem-bosu.html

BOSU (босу) - тренування, заняття. «Q-Wel». https://q-wel.com/uk/fitnes/bosu

6 вправ з БОСУ зробити за 15 хвилин. ua.howwwblog.info. https://wua.bono.odessa.ua/articles/6-vprav-z-bosu-zrobiti-za-15-hvilin.html

Максим Мішин, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СОЦІАЛІЗАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. Зараз наша країна переживає складний період конфлікту, що характеризується великою інтенсивністю бойових дій. Вирішення бойових завдань призводить не тільки до стресових розладів та зниження психічного здоров'я, але і до збільшення вірогідності отримання поранень або серйозних травмувань, що спричиняє придбання інвалідності (Mishyn et al., 2024).

З огляду на це, актуальними постають питання щодо адаптації учасників бойових дій до цивільного життя, де одним із ключових чинників постає спортивна діяльність, як інструмент фізичного та психологічного відновлення, реабілітації та соціальної інтеграції захисників і захисниць України в сучасне суспільство.

Мета дослідження. Визначити роль та значення спортивної діяльності в соціальній інтеграції військовослужбовців.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури та узагальнення даних сучасних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Наслідки війни потребують особливої організації процесу адаптації військовослужбовців до мирного життя. Нехтування цим спричиняє погіршення психічного здоров'я учасників бойових дій, що призводить до негативних наслідків: алкоголізму, наркоманії, агресивної поведінки, суїцидів, проблем в родині (Крушинська та ін., 2022). У зв'язку з цим, різні країни формують власну соціально-економічну політику щодо ветеранів війни, виходячи з рівня свого розвитку, пріоритетів та можливостей. На основі аналізу міжнародного досвіду соціалізації військовослужбовців з інвалідністю внаслідок війни Холодков (2023) зазначає, що ця проблема є важливою складовою соціально-економічної політики держави, а на її вирішення в країнах-членах НАТО та ЄС виділяються значні кошти.

Як показує практика, в розвинутих країнах світу використання спорту, для сприяння соціальній інтеграції військовослужбовців, дозволяє досягти в цьому плані значних позитивних результатів, що підтверджує особливу важливість системи спорту як соціокультурного феномену сучасності. Водночас слід відмітити, що ще у середині XX ст. німецький нейрохірург Людвіг Гуттман, який дотримувався думки, що військові з інвалідністю повинні не тільки виживати, але і мають право на нормальне життя в суспільстві, першим увів спорт у процес їх реабілітації. Реабілітаційна програма, яка була побудована на спортивній діяльності враховувала, по-перше, тренування тіла, по-друге, відродження сенсу життєвих цінностей. Практика довела що спорт має позитивний вплив на створення гарних умов для успішної життєдіяльності, відновлення психічної рівноваги та повернення ветеранів війни до повноцінного життя незалежно від їх фізичних недоліків.

Сучасні дослідження також доводять безумовну користь спорту для осіб, які приймали участь у бойових діях. Так за рахунок спорту військовослужбовці швидше і якісніше соціалізуються в суспільстві, покращують фізичне, психічне і моральне здоров'я, демонструють

незламність духу і патріотизм, служать наочним прикладом для молодого покоління своєї країни (Матвєєв та ін., 2021).

Яскравим прикладом цьому є засновані в 2014 році «Invictus Games». Завдяки силі спорту, ці ігри спрямовано на реабілітацію військовослужбовців, створюють умови щодо розуміння та поваги до всіх осіб, які служать своїй країні, і особливо до тих, хто заплатив за свою відданість своїм здоров'ям (Мішин, 2021).

Розвиток сучасного українського суспільства потребує посиленої уваги до військовослужбовців, і особливо до тих хто отримав поранення, враховуючи той факт, що їх кількість постійно зростає внаслідок військових подій.

Окрім ухвалення нормативно-правових актів, які спрямовані на створення належних умов щодо проживання, навчання, працевлаштування, пересування, медичного обслуговування, покращення матеріальної незалежності і самореалізації, відновлення соціального і правового статусу, необхідно на державному рівні впроваджувати ряд багафункціональних змін, що будуть сприяти більш широкому та скорішому розповсюдженню популяризації спорту серед ветеранів та учасників бойових дій. Крім цього, для військовослужбовців, які отримали інвалідність необхідно популяризувати адаптивні види спорту, які враховують їх функціональні можливості (Кашуба та ін., 2024). Окремою групою адаптивного спорту постають командні види: волейбол сидячи, баскетбол та регбі на кріслах колісних, які крім розвитку сили м'язів, швидкості, спритності, гнучкості, поліпшення обміну речовин і діяльності всіх систем організму, сприяють зміцненню здоров'я та розширює діапазон рухових навичок (Мішин, 2023). Водночас висока емоційність гри та змагальний характер ігрової діяльності роблять комплексний і різнобічний вплив на всі функції організму, зміцнює нервову систему та виховує моральні і вольові якості. Варто зазначити, що команда є полем безпосередньої діяльності особистості і її взаємин з іншими людьми та виконує роль посередницької ланки між особистістю і суспільством. Також взаємовідносини між учасниками команди формують інтереси, мотиви, конкретні ціннісні орієнтації і установки, норми і правила соціально виправданої поведінки, що дуже важливо для соціалізації учасників бойових дій.

Висновки. Сучасне українське суспільство потребує посилення уваги до проблем учасників бойових дій. Одним із ключових чинників адаптації та соціальної інтеграції військовослужбовців постає спортивна діяльність, яка сприяє відновленню психічного і фізичного здоров'я та повернення захисників і захисниць до повноцінного життя в суспільстві.

Список використаної літератури

Mishyn, M.V., Hunchenko, V.O., & Khachatryan, A.Kh. (2024). Rehabilitation of military personnel with spinal injuries using kinesiotherapy. *International scientific conference «Physical culture and sports as a modern priority»*, Riga, Latvia, «Baltija publishing», 61-64. https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-15.

Крушинська, Н., Когут, І., & Матвєєв С. (2022). Соціальні наслідки війни в Україні та роль адаптивної фізичної культури в їх подоланні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 89-94. doi: 10.32652/tmfvs.2022.3.89–94.

Холодков, А.В. (2023). Актуальні проблеми соціалізації військовослужбовців з інвалідністю внаслідок війни, *Київський часопис права*, 1, 240-244. https://doi.org/10.32782/klj/2023.1.36.

Матвєєв, С., Крушинська, Н., & Краснянський К. (2021). Спорт військовослужбовців, які зазнали поранення під час бойових дій: стан, проблеми, перспективи. *Теорія і методика фізичного*

виховання і спорту, 4, 3-7. doi: 10.32652/tmfvs.2021.4.3–7.

Мішин, М. (2021). Розвиток та значення «Ігор нескорених». *Збірник тез наукових доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*, Харків, ХДАФК, 23-24.

Кашуба, А.А., Ковальський, В.В., Годлевський, П.М., & Бовсунюк, Д.В. (2024). Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 6(179), 113-117. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).21.

Мішин, М. (2023). Актуальні питання підготовки спортсменів в паралімпійських командних видах спорту. *Збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*, Харків, ХДАФК, 125-126.

Катерина Мулик, д.пед.н., професор,
Микита Плотников, магістр
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Вступ. Спортивне орієнтування є молодим, але швидко зростаючим видом спорту, який гармонійно поєднує фізичну активність із розумовою діяльністю (Слобожанінов, 2000). Унікальність цього спорту полягає в необхідності прийняття швидких рішень у стресових умовах, що позитивно впливає на розвиток якостей самостійності, рішучості та дисципліни. Особливо актуальною є технічна підготовка юних орієнтувальників, адже саме на цьому етапі формується основа для подальших досягнень у спорті (Коломієць, 2010; Мулик & Шпартіна, 2015). Вдосконалення методів навчання техніки є ключовим завданням для тренерів і фахівців, які працюють із дітьми (Галан, 2010; Огородніков та ін., 2006).

Мета дослідження – визначити ефективність технічної підготовки юних орієнтувальників 12-13 років та обґрунтування впливу розроблених методичних підходів на результати їхньої змагальної діяльності.

Методи дослідження.

У дослідженні застосовано комплекс наукових методів: аналіз науково-методичної літератури – для вивчення особливостей технічної підготовки спортсменів; педагогічне спостереження – для оцінки тренувального процесу та змагань; педагогічний експеримент – з метою апробації розробленої методики технічної підготовки; педагогічне тестування – для оцінки рівня технічної підготовленості дітей; методи математичної статистики – для обробки та аналізу отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена експериментальна методика передбачала застосування спеціальних вправ із використанням спортивних карт, розвиток навичок орієнтування на місцевості, читання карти на бігу, вимірювання відстаней та рух за азимутом.

Експериментальна група (ЕГ) протягом 6 місяців в навчально-тренувальному процесі використовувала запропоновану нами методику (розроблені нами вправи), контрольна (КГ) займалася за раніше використаною програмою. В експериментальній групі були застосовані нестандартні вправи на технічну підготовку, які можна використовувати не тільки на місцевості, але і в класі, спортивному залі тощо. До їх складу увійшли: вправи для перевірки та закріплення матеріалу за умовними знаками спортивних карт; навчання точному читання карти в районі КП; навчання читання карти на бігу; удосконалення визначення відстані за допомогою кроків; визначення відстані по карті; навчання руху по азимуту; вибір шляху руху; вправи для відпрацювання позначки на КП.

Після закінчення педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування. Результати даного тестування представлені в таблиці 1.

Обробка результатів всіх тестів за допомогою методів математичної статистики показала, що виявлені статистично достовірні зміни на користь експериментальної групи ($p<0,05$).

Таблиця 1. Показники контрольного тестування рівня технічної підготовленості в експериментальній і контрольній групах (n_1=n_2=8)

Тести	ЕГ	КГ	Оцінка достовірності	
			t	p
Умовні знаки спортивних карт, %	86,8±1,19	80,1±0,66	4,9	<0,05
Контроль спрямованості, м	8,9±0,66	11,6±0,53	3,2	<0,05
Вимір відстані на місцевості, м	16,6 ±0,40	18,8±0,40	3,8	<0,05
Вимір відстані по карті, %	83,4±0,93	79,5±0,93	3,0	<0,05

Таким чином, можна стверджувати, що застосовувана нами програма позитивно впливає на технічну підготовку орієнтувальників 12-13 років, і можемо рекомендувати цей метод як в якості факультативного, так і в якості базового методу навчання. Цей метод може бути схвалений і впроваджений у спортивну практику.

Висновки. Технічна підготовка є важливим компонентом у системі тренувань юних орієнтувальників, оскільки вона значно впливає на їхні результати.

Розроблена методика технічної підготовки демонструє ефективність, забезпечуючи приріст показників у різних аспектах технічної майстерності. Запропонована методика може бути рекомендована для впровадження в навчально-тренувальний процес спортивних шкіл і секцій.

Список використаної літератури

Слобожанінов, А. (2000). Спортивне орієнтування. Методичні рекомендації, Чернівці, Рута, 32.

Коломієць, Н.А. (2010). Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів. Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання і спорту, 24.00.01, Харків, 21.

Мулик, К.В., & Шпартіна, К.В. (2015). Технічна підготовка юних орієнтувальників на етапі початкової спортивної спеціалізації. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*, Харків, ХДАФК, 2, 243-246.

Галан, Я. (2010). Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура,* Івано-Франківськ, 11, 102-109.

Огороднiков, Б.І., Моісеєнко, А.Л., & Приймак, Є.С. (2006). Збірник завдань і вправ з спортивного орієнтування. 42.

Ніколаєнко Олег, здобувач магістратури
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Деха Наталія, викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕТОДИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ В СТАНОВІЙ ТЯЗІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Вступ. На даному етапі розвитку пауерліфтингу дуже важливим постає питання методики тренування. Дослідженнями, що стосуються підготовки пауерліфтерів займалися багато авторів, Джим & Ленько (2023), Ніжніченко (2008) та інші, які відмічали гостроту проблеми базової силової підготовки та вдосконалення здатності реалізовувати силові якості, характерні для пауерліфтингу.

Дослідженнями вітчизняних фахівців відмічається різниця в методах та використання різноманітних засобів тренування атлетів Джим & Канунова(2022), Півень (2016), Півень & Дорофеєва (2017). Багато фахівців з пауерліфтингу відмічають, що у тренувальному процесі пауерліфтерів необхідно використовувати різноманітні вправи, направлені на розвиток силових якостей (Джим & Ленько, 2023; Ніжніченко, 2008).

Однією із найважливіших силових вправ у пауерліфтингу вважається тяга станова (Ніжніченко, 2008). Саме від найвищого результату в становій тязі залежить отримане місце на змаганнях. На сьогоднішній день розроблено багато методик розвитку силових показників у пауерліфтингу, але питанням підвищення змагального результату в тязі становій приділено недостатньо, отже проблема актуальна.

Мета дослідження – визначити вплив методики з використанням спеціальних засобів на результат в становій тязі в кваліфікованих пауерліфтерів

Методи дослідження: огляд літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне дослідження; фотозйомка; порівняльний аналіз.

До дослідження було залучено 30 пауерліфтерів-розрядників, віком 16-17 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

Методика тренувального процесу пауерліфтерів з використанням спеціальних засобів для покращення результату в тязі становій здійснювався протягом річного макроциклу. Спортсмени тренувалися використовуючи спеціальні засоби та методи, до яких входили комплекси вправ для розвитку швидкісно-силових якостей, до яких входили вправи з гумовими еспандерами, ланцюгами та підставок різної висоти. Тяга станова з ланцюгами виконувалася з навантаженням, яке дозволяло виконати 3-5 повторень за підхід, а в інших вправах по 6-10 повторень. Ці вправи поєднували статичні положення тіла з обтяженням і наступною динамічною роботою.

Велика частка в тренувальному процесі припадала на ізокінетичні вправи, особливо там, де зусилля припадали на гриф штанги, що рухалася з невеликою швидкістю, це дозволило виключити інерцію і розвинути максимальне напруження м'язів, які приймають участь у виконанні вправи.

Проведене дослідження експериментальної методики удосконалення тренувального процесу з використанням спеціальних засобів, направленого на підвищення результату в становій тязі показав достовірне підвищення показників загальних фізичних якостей наприкінці дослідження: стрибок у довжину з місця 244,58±1,24 см (t=2,12; p<0,05), згинання-розгинання рук в упорі лежачи 25,4±1,05 разів (t=2,24; p<0,05) та бігу на 30 м 4,35±1,41; (t=2,32; p<0,05).

Висновки. Дослідження ефективності застосування експериментальної методики підготовки кваліфікованих пауерліфтерів, визначило позитивний вплив на спеціальну фізичну підготовленість досліджуваної групи.

Використання експериментальної методики з використанням спеціальних засобів за досліджуваний час дозволило достовірно покращити спортивний результат в тягі становій наприкінці дослідження на 6,05% (t=2,13; p<0,05).

Список використаної літератури

Джим, В.Ю., & Ленько, Д.Є. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів за допомогою різних тренажерних пристроїв в підготовчому періоді річного макроциклу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,*6(166), 59-64. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42442/Dhzym-59-64.pdf?sequence=1

Ніжніченко, Д.О. (2008). Особливості фізичної підготовленості та морфологічної придатності пауерліфтерів в залежності від вагових категорій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту,* 10, 93-96.

Джим, В.Ю., & Канунова, Л.В. (2022). Аналіз тренувальних занять учнів старшої загальноосвітньої школи, які займаються у секції з важкої атлетики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова,* 90, 42-47. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39270

Півень, О.Б. (2016). Удосконалення спеціальної підготовки важкоатлетів за допомогою різних тренажерних пристроїв у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науковоспортивний вісник*, 6(56), 8994. http://dx.doi.org/10.15391/snsv.2016-6

Півень, О.Б., & Дорофеєва, Т.І. (2017). Особливості встановлення рівня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості у важкоатлетів 15-17 років. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,* 6(88), 61-66. https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/527868.pdf

Віктор Павленко, канд.пед.наук, доцент
Олена Насонкіна, ст. викладач
Тетяна Шутєєва, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Вступ. Біг на середні та довгі дистанції – у сучасній легкій атлетиці вважається один з найбільш доступних видів легкоатлетичного спорту, користується широкою популярністю в більшості країн світу. Проте, досягнення вітчизняних бігунів на середні та довгі дистанції істотно поступаються результатам провідних зарубіжних спортсменів. Це обумовлено дуже високою конкуренцією в світі, особливо останні виступи африканських спортсменів це підтверджують.

Проблема підготовки бігунів на довгі дистанції досліджувалась багатьма дослідниками. Останні виступи спортсменів на міжнародних змагання показали незадовільний стан підготовки провідних спортсменів. Причина в наявних прорахунків в навчально-тренувальному процесі підготовки. Проблемою підвищення ефективності тренувального процесу займаються вітчизняні теоретики, розглядаючи можливості удосконалення системи багаторічного спортивного тренування (Бобровник, 2018; Бурла, 2019; Гвоздецька, 2017; Лелека, 2014; Платонов, 2020).

Досягнення високих і стабільних спортивних результатів у бігу на середні та довгі дистанції неможливо без глибокого розуміння процесів та механізмів аеробної і анаеробної розвиненості систем енергозабезпечення організму бігуна. Розглядаючи спрямованість і структуру тренувального процесу можна стверджувати про те, що центральним питанням є проблема розвитку спеціальних фізичних якостей та функціональної підготовленості організму спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки (Браславська, 2017; Павленко та ін., 2020).

Мета дослідження: розкрити особливості розвитку спеціальних фізичних якостей на етапах багаторічної підготовки бігунів на середні та довгі дистанції. Здійснити аналіз сучасних теоретичних знань та з'ясувати аспекти формування спеціальних фізичних якостей на етапах багаторічної підготовки.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; метод експертної оцінки; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовка спортсмена бігуна на середні і довгі дистанції – це досить складний і водночас багатогранний процес, процес який ефективно використовує ряд чинників, що забезпечують оптимальний рівень його підготовленості на різних етапах від початкового до максимальних можливостей в спортивній діяльності.

Одним з основних завдань тренування бігунів на середні та довгі дистанції численні літературні джерела визначають як розвиток спеціальних фізичних якостей, тобто витривалості, сили і швидкості. Розвиваються всі ці три якості одночасно та паралельно. При чому специфіка розвитку витривалості, як основної фізичної якості у підготовці бігунів на середні дистанції у два етапи. Першому етапі переважно досягається високий рівень загальної витривалості, на

другому – спеціальної (Бобровник та ін., 2018).

У багаторічній підготовці будь-якого бігуна на середні та довгі дистанції проглядаються певні етапи (стадії). Як правило, їх буває три – п'ять. Фахівці-теоретики аналізуючи найсильніших бігунів світу схиляються до визначення принципово важливих етапів підготовки: початкова підготовка; попередня базова підготовка; спеціалізованої базової підготовки; максимальна реалізація їх індивідуальних можливостей; збереження досягнень.

Етап початкової підготовки. Початок цієї стадії у бігунів на середні та довгі дистанції часто буває спонтанним, тобто в перші роки здійснюється спортивна діяльність, яку загалом не можна визначити як спеціалізоване тренування бігуна на середні дистанції чи стаєра.

Етап попередньої базової підготовки. На етапі попередньої базової підготовки для юних спортсменів 14-16 років зберігаються загальні тести та, крім того, специфічні контрольні вправи (тривалий біг).

Для бігунів на середні та довгі дистанції етап попередньої базової підготовки досить тривалий, який закінчується до 17-19 років (з урахуванням індивідуальних можливостей, темпів зростання майстерності, віку початку занять).

Етап спеціалізованої базової підготовки. Це наступний етап підготовки спортсменів, який охоплює вікову категорію від 16 до 19 років. У цьому віці, як правило, закінчується формування більшості функцій організму, які досягають максимуму розвитку. Тому навчально-тренувальний процес передбачає застосовування майже всіх тренувальних засобів й методів. Слід відзначити, в цей період фізичне навантаження повинно здійснюватись у м'якому режимі.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап передбачає максимальну реалізацію індивідуальних можливостей спортсменів відповідно до кваліфікації.

Етап збереження спортивних здобутків. Основні цільові установки: продовжити спортивну біографію; реалізувати можливості на основі попереднього досвіду тренувальної та змагальної діяльності.

Висновки. Проведений аналіз науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що побудова і зміст тренувального процесу та фізична підготовленість бігунів на середні та довгі дистанції представляють особливий інтерес у фахівців з метою удосконалення навчально-тренувального процесу. Характерною особливістю процесу підготовки є підбір засобів і методів тренування в кожному конкретному занятті. Переважна більшість занять повинна мати цілеспрямований, але водночас різноманітний напрям розвитку головних якостей бігунів на середні та довгі дистанції таких, як швидкість, сила, загальна та спеціальна витривалість.

Список використаної літератури:

Бобровник, В.І. (2018). Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість у легкій атлетиці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, 5(99)18, 16-37.

Бурла, А.О. (2019). Удосконалення витривалості бігунів на середні дистанції. Тези доповідей VI Міжнародної науково-методичної конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту», 75-77.

Гвоздецька, А. (2017). Порівняльна характеристика фізичної підготовленості юнаків 14-15 років у бігу на середні дистанції на етапі початкової спеціалізації.

Лелека, В.М. (2014). Проблеми вдосконалення фізичної та технічної підготовки бігунів на

середні дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт,* 118(4), 102-104.

Платонов, В.М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Київ, Перша друкарня, 704. ISBN 978-966-2419-33-7.

Браславська, Н.В. (2017). Швидкісно-силова підготовка бігунів на середні і довгі дистанції. (5), 52-54.

Павленко, В.О., Павленко, Є.Є., & Насонкіна, О.Ю. (2020). Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. ХДАФК, 550.

Бобровник, В.І., Ткаченко, М.Л., & Домарадська, Г.Г. (2018). Характерні особливості тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні та довгі дистанції в весняно-літньому макроциклі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, 15, 8, 14-30.

Ігор Пашков, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ

Вступ. Особливості багаторічної підготовки тхеквондистів повинні передбачати оптимізацію фізичної підготовки спортсменів, застосування великого обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень які сприяють мобілізації наявного функціонального потенціалу організму спортсмена, так і вплив на психофізіологічні процеси, які забезпечують оперативність техніко-тактичної діяльності, в процесі індивідуальної підготовки спортсменів (Платонов, 2020; Чаплигін та ін., 2024).

Мета дослідження: визначити вплив психофізіологічних особливостей на зміст та структуру підготовки тхеквондистів.

Матеріал і методи дослідження. У 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. У процесі підготовки таеквондистів важливими вважаються ті психофізіологічні функції, які відповідають вимогам змагальної діяльності, і впливають на досягнення високого спортивного результату. До найбільш значимих характеристик можна віднести основні нейродинамічні характеристики вищої нервової діяльності, які є вродженими, незмінними та відіграють важливу роль для визначення ознак поведінки та психіки спортсмена. Практично всі компоненти спортивної підготовленості характеризуються зовнішнім проявом вищих нервових процесів, які забезпечують швидкість реакції, переробки інформації, що безперервно надходить від сенсорних систем організму, швидкість оволодіння технічними прийомами та діями, здатність до переключення від одного виду діяльності на інший. Успішність у спортивній діяльності, при виконанні технічних прийомів в ускладнених умовах забезпечують такі особливості нервової системи як сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів. Не менше значення має комплекс когнітивних характеристик, що лежать в основі здібностей таеквондистів до тактичних дій (Коляда та ін., 2023; Чаплигін, & Парасюк, 2024; Romanenko, et al., 2022).

В системі багаторічної підготовки спортсменів слід приділяти увагу особливостям динаміки психофізіологічних станів, які сприяють досягненню високих спортивних результатів. Специфічна активність в єдиноборствах вимагає від спортсменів високого рівня виразності складних сенсомоторних реакцій. Складні реакції характеризуються невизначеністю стимулів і реакцій (Коляда, & Романенко, 2023; Пирог, 2022; Podrihalo, et al., 2023).

Досягти високих спортивних результатів у рухової діяльності можна лише за умови володінням високим рівнем розвитку здібностей оцінювати та тонко регулювати динамічними, часовими та просторовими параметрами рухів. Як відомо, досягти найвищих результатів досягають спортсмени, які добре володіють високим рівнем сенсорно-перцептивними можливостями (Платонов, 2020).

Сенсомоторні реакції характеризуються об›єднанням нейрофізіологічних і психічних процесів і взаємодією сенсорних і моторних компонентів при виконанні всіх видів психічної

діяльності людини (Podrihalo, et al., 2023). На основі сенсомоторної інформації, що надходить від аналітичного апарату, здійснюються індукція, регулювання, контроль і корекція всіх видів психомоторної активності, а також формування когнітивних функцій в процесі індивідуального розвитку (Коляда, & Романенко, 2023; Платонов, 2020).

Особливості вищої нервової системи людини впливають на психофізіологічні функції, які характеризують процес вдосконалення та формування спеціальних рухових навичок за умов спортивної діяльності (Romanenko, et al., 2022).

Тренувальна та змагальна діяльність у єдиноборствах сприяє формуванню у спортсменів цілого комплексу специфічних реакцій та сприйнять. Основну роль при цьому відіграють рівні м›язово-рухових, зорових, вестибулярних та слухових відчуттів. Чим вищий рівень спортивної майстерності спортсмена, тим вищий рівень значення психофізіологічних функцій задля досягнення змагального результату (Пирог, 2022; Платонов, 2020; Romanenko, et al., 2022).

Висновки. Визначення психофізіологічних особливостей, які впливають на ефективність індивідуалізації підготовки тхеквондистів, дає змогу обґрунтувати і розробити комплексну методику моніторингу та прогнозування успішності в змагальній діяльності

Список використаної літератури.

Коляда, Є., & Романенко, В. (2023). Дослідження сенсомоторних реакцій каратистів 10-13 років. *Єдиноборства*, (4 (30)), 30-38. DOI:10.15391/ed.2023-4.03

Платонов, В.М. (2021). Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня. Київ. 672 с.

Пирог, Ю. (2022). Моделі психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 4 (26), 63-74. DOI:10.15391/ed.2022-4.07

Чаплигін, В.П., & Парасюк, А.В. (2024). Методологічні аспекти побудови системи підготовки юних таеквондистів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 8(181), 246-251. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).45

Podrihalo, O., Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov,S., Olkhovyi, O., Bondar, A., & Galimskyi, V. (2023). Evaluation of the functional state of taekwondo athletes 7-13 years old according to the indicators of the finger-tapping test. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(1), 3-9. DOI:10.15391/snsv.2023-1.001

Romanenko, V., Piatysotska, S., Tropin, Y., 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*, (4), 97-103. DOI:10.15391/snsv.2022-4.001

Пашкова Вікторія, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТРУКТУРА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТХЕКВОНДИСТІВ 15-17 РОКІВ

Вступ. Структура фізичної підготовленості спортсменів 15-17 років є актуальною в системі багаторічної підготовки. Вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена, рухових навичок, розвиток фізичних якостей відповідно до особливостей вікового періоду є невід'ємною частиною системи підготовки (Бермудес, та ін., 2024). Високий рівень фізичної підготовки допомагає реалізувати індивідуальні можливості, досягти максимальний рівень підготовленості та спортивних досягнень.

Мета дослідження. Визначити структуру фізичної підготовленості тхеквондистів 15-17 років.

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. Провідні українські науковці фізичну підготовленість радять розглядати ширше, опираючись не лише на рівень розвитку рухових якостей, а розуміючи її як форму проявлення дієздатності всіх функціональних систем організму, які беруть активну участь у руховій діяльності спортсменів та визначають рівень її ефективності. Отже, рівень розвитку фізичних якостей певним чином свідчить про психофізіологічний потенціал організму, що обумовлює доцільність дослідження взаємозв'язків компонентів рухової системи спортсмена. Вивчення взаємозв'язків компонентів функціонування організму учнів як цілісної системи за допомогою методів математичного аналізу (кореляційного і факторного) дозволяє здійснити розробку співвідношення складових педагогічних дій (Альошина, & Дем'янчук, 2020; Бермудес, та ін., 2024; Козина, 2005; Красов, 2021).

Метою факторного аналізу є скорочення кількості змінних та визначення структури взаємозв'язків між змінними. За допомогою методів факторного аналізу вирішують три основні групи завдань: пошук передбачуваних наявних закономірностей, що визначаються впливом зовнішніх або внутрішніх чинників на досліджуваний процес; виявлення та вивчення статистичного зв'язку ознак з факторами або головними компонентами; стискування інформації шляхом подання процесу за допомогою узагальнених факторів або головних компонентів, кількість яких є меншою за кількість обраних спочатку ознак (Альошина, & Дем'янчук, 2020; Євтифієв, та ін., 2023).

Для вдосконалення процесу фізичного розвитку спортсменів 15-17 років необхідним є вивчення комплексу факторів, які впливають на фізичну підготовленість. Аналіз факторів, які визначають структуру фізичної підготовленості дозволить визначити слабкі та сильні сторони процесу фізичної підготовки, виділити основні компоненти структури фізичної підготовленості та забезпечити можливість раціонального планування засобів підготовки (Бермудес, та ін., 2024; Євтифієв, та ін., 2023).

На сучасному етапі розвитку спортсмена досягнення перших розрядів та кандидатів в майстри спорту має свої особливості і високе значення, тому що саме цей етап є перехідним

від масових розрядів до високої спортивної майстерності. Особливе значення має структура підготовленості спортсменів в підготовчому і змагальному періодах, тому що сучасний спорт потребує розробки методики, яка була б запроваджена в навчально-тренувальний процес та в цілому позитивно впливала на змагальну діяльність. Для побудови тренувального процесу слід застосовувати широкий спектр показників підготовленості. Із сучасних математичних засобів найбільш підходящим для створення методик тренування є факторний аналіз широкого комплексу показників підготовленості (Козина, 2005).

Висновки. Структура підготовленості спортсменів чималою мірою визначається основними положеннями побудови підготовки на відповідному етапі багаторічного вдосконалення, а також індивідуальними особливостями спортсмена. Без раціонально підібраної методики підготовки спортсменів на конкретному віковому етапі, досягти високих результатів у спорті неможливо.

Список використаної літератури.

Альошина, А., & Дем'янчук, О. (2020). Факторна структура фізичного стану та технічної підготовленості старшокласників, які займаються спортивним туризмом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (16), 5-10. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.5-10

Бермудес, Д. В., Балашов, Д. І., & Стасенко, О. А. (2024). Факторний аналіз спеціальної фізичної підготовленості гімнастів 8–10 років. *Rehabilitation and Recreation*, *18*(2), 189-202. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.18

Євтифієв, А. С., Бочкарев, С. В., Поляков, І. О., Євтифієва, І. І., & Донець, Ю. Г. (2023). Факторна структура фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, (4), 43-48. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-4-06.

Козіна, Ж. Л. (2005). Структура підготовленості баскетболісток вищих розрядів в підготовчому та змагальному періодах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: *Збірник наукових праць за ред. Єрмакова СС, Харьков, ХДАДАМ (ХХПІ), 17*, 20-28. https://www.sportpedagogy.org.ua/html/Pedagogy/Pdf2005/PD-2005-17.pdf

Красов, О. І. (2021). Факторний аналіз показників морфофункціонального стану та фізичної підготовленості дітей 9 - річного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5К* (134), 81-84. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35774/Krasov.pdf?sequence=1

Володимир Перевозник, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Павло Перепелиця, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

КІЛЬКІСНІ ПОКАЗНИКИ ВИКОНАННЯ УДАРІВ У ВОРОТА В ІГРАХ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ-2022 та ЄВРОПИ-2024 З ФУТБОЛУ

Вступ. Тактико-технічна дія (ТТД) в змагальній діяльності - це, власне, сумарний показник того, що гравці виконують на ігровому полі: передачі, єдиноборства, відбори, перехоплення, ведення, зупинки, зокрема також і удари по воротах (Перевозник, та ін., 2021).

Що вважається ударом по воротах? Ударом у ворота вважається ігрова ситуація, при якій м›яч летить у площу воріт. Результатом удару по воротах повинно бути:

1. відбиття або перехоплення м'яча воротарем або гравцями команди, що захищається;
2. гол забитий атакуючої командою.

При аналізі гри, кожна така дія зараховується як позитивна.

Що не вважається ударом по воротах?

1. Удари, які були відбиті або заблоковані до того, як м'яч досяг воротаря.
2. Удари, після яких м'яч пролітає над поперечиною або проходить повз ворота.

При аналізі гри, кожна така дія зараховується як негативна, а коефіцієнт браку обчислюється по формулі: сума негативних дій помножується на 100% і поділяється на загальну суму ударів (як негативних так і позитивних) (Мулик, та ін., 2015).

В сучасному футболі після кожного матчу відразу доступна інформація про статистику ТТД футболістів. Статистичні дані охоплюють практично усі дії футболістів на полі, у тому числі такого важливого показника як удари по воротах. Без цього показника складно уявити серйозний аналіз матчу, бо серед усіх ТТД – саме удари у площину воріт є досить точним та об›єктивним відображенням: тактичної переваги однієї команди над іншою, стилю гри та рівня індивідуальної майстерності гравців (Перцухов, та ін., 2021).

Мета дослідження: визначити кількісні та якісні (коефіцієнт браку) показники виконання ударів у ворота футболістами в іграх чемпіонату Європи-2024, та Світу 2022 з футболу.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи педагогічних спостережень, методи математичної статистики, реєстрація та порівняльний аналіз техніко-тактичних дій (удари по воротах) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу.

Результати дослідження та їх обговорення: Проведено кількісний та якісний аналіз показників техніко-тактичних дій (удари по воротах) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу. Відео-аналіз проводився в трьох матчах: збірної команди України на стадії групового раунду; команд збірної Іспанії та Аргентини на стадії плей-офф. Отримані наступні показники: збірна команда України (кількість ударів – 34), (% браку 69,66±0,85); збірна команда Іспанії (кількість ударів – 37), (% браку 56,66±0,72); збірна команда Аргентини (кількість ударів – 28), (% браку 50,33±0,82).

Дані показники свідчать про те, що збірна команда України має вищі кількісні відносно

високі показники ТТД в порівнянні зі збірними командами Іспанії та Аргентини, але якість (% браку) цих показників значно гірша, ніж у команд Іспанії та Аргентини в порівнянні з вищевказаними командами.

Аналізуючи отримані дані, потрібно також зазначити що взяття воріт залежить не тільки від майстерності при виконанні завершального удару, а й від уміння створювати вигідні ситуації, що вже є тактичною стороною футболу. Таким чином, недостатньо однієї технічної майстерності, а потрібна ще й висока тактична майстерність, і не одного гравця, а групи гравців чи всієї команди.

Основною метою гри у футбол, що обґрунтовує всі ТТД гравців, є взяття воріт. Гол - ось у чому полягає весь сенс спортивної боротьби на футбольному полі. Щоб забити гол треба якомога частіше створювати гольові ситуації. Такі ситуації створюються в результаті вдалої реалізації комбінаційного контролю м'яча (Абдула, та ін., 2023).

Спостерігаючи за ТТД гравців збірної команди України, треба відмітити, що футболісти часто втрачають м›яч в останній момент перед воротами суперників. Дуже часто це є результатом того, що дії гравців не підпорядковані спільним діям, взаєморозумінню, ретельній комбінаційній зіграності, а лише випадковому перебігу ігрових обставин та частому використанню індивідуальних тактичний дій, внаслідок чого і виникає неузгодженість у групових та командних діях.

Висновки: Отримано кількісні та якісні показники виконання ТТД (удари по воротах) збірних команд України та Іспанії на чемпіонаті Європи-2024; та збірної Аргентини на чемпіонаті Світу-2022 з футболу. Які свідчать про те, що збірна команда України мала вищі кількісні показники ТТД в порівнянні зі збірними командами Іспанії та Аргентини, але якість (% браку) цих показників значно гірша, в порівнянні з вищевказаними командами. Встановлено також, що гравці збірної команди України, в більшості своїх атак не завершували їх ударом по воротах. Причиною цього, спираючись на експертну думку фахівців, є недостатня зіграність гравців при виконанні групових та командних взаємодій.

Список використаної літератури.

Абдула, А.Б., Перцухов, А.А., & Шаленко, В.В.(2023). Аналіз атакуючих техніко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. Спортивні ігри, 2(28), 4-14. https://doi.org/10.15391/si.2023-2.01

Мулик, В.В., Шаленко, В.В., Абдула, А.Б.& Перцухов, А.А.(2015). Ритм і темп ведення гри команд високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник, 3(47), 80-83. https://doi.org/10.15391/snsv.2015-3.013

Перевозник, В.І., & Паєвський, В.В.(2021). Показники техніко-тактичних дій (одноборства, відбори, перехоплення, удари) збірної команди України в іграх 1/8 та 1/4 чемпіонату Європи 2020-2021 років. Slobozhanskyi Heraldof Science& Sport, 2021, 84(4), 44–49. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-4.007

Перевозник, В.І., & Паєвський, В.В.(2023). Порівняльний аналіз техніко-тактичних дій (на прикладі відбору м'яча) команди Металіст-1925 у різних зонах футбольного поля в іграх. Спортивні ігри, 2(20),64-71. https://doi.org/10.15391/si.2021-2.06

Перцухов, А.А.& Шаленко, В.В.(2021). Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник, 1(81), 47-58. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-1.007

Петренко Олексій, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ У ДЖИУ-ДЖИТСУ

Вступ. Тренування спортсменів з вадами опорно-рухового апарату в джиу-джитсу вимагає індивідуалізації підходів, адаптації технік та вправ відповідно до їх можливостей. Використовуючи спеціальні методики, тренери можуть акцентувати увагу на розвитку силових та координаційних навичок, забезпечуючи безпечне середовище для тренувань. Важливо також враховувати психологічні аспекти, мотивуючи спортсменів до досягнення нових цілей і активного включення в командні тренування, що сприяє їх соціалізації та розвитку впевненості в собі.

Спортсмени з вадами опорно-рухового апарату є найбільш динамічною та видовищною ланкою паралімпійського спорту, серед яких розширюється коло змагань, зростає конкурентна боротьба, з'являються нові види спорту (Мішин, Павленко, & Стадник, 2023)

Мета дослідження: визначити особливості підготовки спортсменів з вадами опорно-рухового апарату в джиу-джитсу.

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

Одним з важливих засобів, який є складовою програм фізичної, фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивної фізичної культури є використання різноманітних засобів, використання тренажерів які дозволяють вирішити питання корекції і відновлення функцій кардіо-респіраторної, нервової систем; скорегувати та оптимізувати дисфункції ОРА та нервової системи; сприятимуть відновленню координаційних здібностей, підвищать рівень витривалості, відновлюють силу м'язів, об'єм рухів у суглобах (Юденко та ін., 2024; Мерзлікіна, & Трясун, 2024).

Система підготовки спортсменів повинна базуватися на положеннях загальної теорії підготовки спортсменів, особливостях змагальної діяльності спортсменів у силових видах спорту, загально нозологічних та специфічних для кожного спортсмена особливостях захворювання та патології (Розторгуй, 2017).

Будь-який вид паралімпійського спорту передбачає свої вимоги до функціональних та рухових можливостей спортсмена з інвалідністю, а спортивний результат залежить не лише від його тренованості, а й від ступеню збереження моторних функцій (Мішин, Павленко, & Стадник, 2023).

Варто зазначити, що одним з найкращих способів зміцнення та відновлення здоров'я є заняття спортом, і особливо джиу-джитсу, як однієї з найбільш популярних сучасних систем східних одноборств, метою якої є досягнення фізичного і морального вдосконалення .

Використання засобів адаптивної фізичної культури полягає в принципово новому розумінні її значення як соціального явища, основною метою якого є соціалізація або соціальна реабілітація людини з обмеженими можливостями здоров'я, підвищення рівня здоров'я, рівень якості свого життя, наповнення його новим змістом, сенсом, емоціями, почуттями, а

не зведене лише до лікування та корекції за допомогою тих чи інших психотерапевтичних процедур (Павленко, & Мішин, 2022; Асаулюк, Гузак, & Хмельницька, 2023)

Висновки

Сучасні наукові дослідження показують що порушення функцій опорно-рухового апарату, призводить до негативного впливу на весь процес розвитку людини і відзначається в зниженні показників фізичного розвитку в порівнянні зі здоровими спортсменами. Для розвитку осіб з інвалідністю дуже ефективним є заняття з джиу-джитсу, це пов›язано з різнобічним впливом цього виду спорту на фізичні, рухові та духовні якості спортсмена, і зокрема, на загальний фізичний розвиток та покращення рухових навичок. Заняття джиу-джитсу сприяють гармонійному розвитку функціональних та фізичних якостей, що дозволяє успішно коригувати недоліки фізичного розвитку та стимулювати прогрес у всіх сферах.

Список використаної літератури.

Мішин, М. В., Павленко, Л. В., & Стадник, С. О. (2023). Особливості побудови річного циклу підготовки паралижників спортивного класу LW 10–12. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, (3), 49-54.

Юденко, О., Діброва, К., Ковач, А., & Винниченко, К. (2024). Рівень обізнаності військовослужбовців із наслідками травматичного пливу подій війни про вплив засобів бігу та оздоровчої ходьби на показники стресостійкості та якості життя осіб. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (May 24, 2024; Zurich, Switzerland), 414–424. https://doi.org/10.36074/logos-24.05.2024.096

Мерзлікіна, О. А., Трясун, Ю. Р., & Коваленченко, В. Ф. (2024). Програма фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(176), 326-330. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).71.

Розторгуй, М. С. (2017). Особливості підготовки спортсменів з інвалідністю у силових видах спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (10), 111-114.

Павленко, Л., Мішин, М. (2022). Сучасний погляд на спортивну підготовку атлетів з порушенням опорно-рухового апарату. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених, 16 вересня 2022 р. Київ. С. 60–61.

Асаулюк, І. О., Гузак, О. Ю., & Хмельницька, І. В. (2023). Сучасні тренди профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Rehabilitation and Recreation*, (15), 219-231.

Олена Політько, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ 18 – 22 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПРИНТЕРСЬКОМУ ПЛАВАННІ

Вступ. У сучасному спорті, де конкуренція досягає небувалих висот, виявлення талановитих спортсменів стає ключовим чинником досягнення високих результатів (Платонов В. М., 2020). Антропометричні показники широко застосовуються вітчизняними і зарубіжними фахівцями для прогнозування спортивних досягнень плавців різного рівня підготовки (Lima-Borges D. S. et al., 2022; Politko O., 2015; Rozi G. et al., 2018). Дослідження морфологічних особливостей кваліфікованих спортсменів дають змогу виділити найбільш значущі критерії для відбору та орієнтації плавців, які сприяють досягненню високих результатів на різних змагальних дистанціях (Політько О., Лобойко А., 2019; Politko E., Sheyko L, 2020). Генетично обумовлені особливості морфофункціонального профілю спортсмена можуть бути надійним прогностичним фактором для визначення перспективності на певному етапі багаторічної підготовки (Сергієнко Л.П., 2009).

Кваліфіковані спортсмени, що спеціалізуються у різних способах плавання та на різних дистанціях відрізняються між собою за тотальними розмірами тіла. Високі антропометричні показники притаманні для спринтерського плавання. Зокрема, довжина тіла, як один з ключових показників, має суттєвий вплив на гідродинамічні властивості плавця (Платонов В. М., 2020). Окрім спортивних результатів, які наразі є фактично основним показником обдарованості плавця, тренерам слід також враховувати інші науково обґрунтовані критерії відбору, як пропорції тіла, довжину й масу, а також функціональні характеристики тощо.

Мета – дослідити особливості морфофункциональных характеристик кваліфікованих плавців-спринтерів 18 – 22 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; антропометричні вимірювання; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що серед обстежених спортсменів спринтерів 18–22 років середнє значення довжини тіла становить 183,88 ± 5,57 см, при масі тіла – 79,56 ± 4,42 кг. Велика маса тіла, завдяки принципу інерції, дозволяє спортсмену ефективніше розвивати високу швидкість на стартових і поворотних відрізках дистанції.

Росто-ваговий показник використовують при визначенні схильності до плавання. Так, у спринтерів показники індексу Брока складають у середньому 4,31 ± 2,46 ум. од. При цьому Індекс Кетле, який характеризує співвідношення маси тіла до його довжини, є важливим показником фізичного розвитку спортсмена. У плавців-спринтерів цей індекс коливається в межах від 22,60 до 24,30 кг/м², із середнім значенням 23,54 ± 0,60 кг/м². Вищі значення індексу Кетле свідчать про більшу масивність спортсмена, тобто про більшу масу відносно довжини тіла. Це, в свою чергу, сприяє розвитку більшої потужності гребкових рухів, що є важливим фактором для досягнення високих результатів у плаванні на дистанціях 50 – 100 м. Показники абсолютної площі поверхні тіла у кролістів-спринтерів становлять 2,02 ± 0,09 м².

Функціональні можливості спортсмена залежать від розмірів його тіла та мають

суттєвий вплив на гідродинамічні характеристики, у тому числі і на плавучість.. У спринтерів спостерігаються високі показники ЖЄЛ (6,14 ± 0,52 л), при відносно посередніх значеннях ВЖЄЛ (77,17 ± 4,04 л). Результати проб Штанге (80,83 ± 17,34 с) і Генчі (41,88 ± 12,83 с) демонструють, наскільки добре спортсмени даної спортивної спеціалізації адаптовані до умов гіпоксії, що вимагає затримки дихання і, є невід›ємною частиною плавання на коротких дистанціях.

Висновки. Виявлено характерні особливості морфофункціональних показників кваліфікованих плавців 18–22 років, що спеціалізуються на спринтерських дистанціях. На підставі дослідження можна стверджувати, що досягнення високих результатів у спринтерському плаванні властиво спортсменам з великими показниками тотальних розмірів тіла та ЖЄЛ.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановлені взаємозв'язку показників морфофункціональних характеристик кваліфікованих плавців-спринтерів з рівнем їх спортивних результатів.

Список використаної літератури.

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

Lima-Borges, D. S., Portilho, N. O., Araujo, D. S., Ravagnani, C. F. C., & Almeida, J. A. (2022). Anthropometry and physical performance in swimmers of different styles. *Science & Sports, 37(7), 542–551* https://doi.org/10.1016/j.scispo.2021.07.007

Politko, ***O. (***2015). Features of morphological and functional characteristics of young swimmers 14–18 years, *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Kharkiv : KSAPC, 1(45), 95 – 101. URL: https://journals.uran.ua/sport_herald/issue/view/3579

Rozi, G., Thanopoulos, V., Geladas, N., Soultanaki, E., & Dopsaj, M. (2018). Anthropometric characteristics and physiological responses of high level swimmers and performance in 100 m freestyle swimming. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, (101), 3–7. https://doi.org/10.1051/sm/2018007

Політько, О., Лобойко, А. (2019). Взаємозв'язок морфофункціональних характеристик і фізичної підготовленості зі спортивними результатами плавців-спринтерів. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту : збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК.Вип. 3. С. 66 – 72. URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.

Politko, E., Sheyko, L. (2020). Features of morphological and functional characteristics and physical preparedness of sprinters 15–16 years old, specializing in various swimming methods, *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 8 (1), 63–66. https://doi.org/10.15391/snsv.2020-1.020

Сергієнко, Л. П. (2009). Спортивний відбір: теорія та практика. Теоретичні основи спортивного відбору, Тернопіль, 672.

Ірина Помещикова, к.фіз.вих, доцент
Ірина Ольховікова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ГРУДНОЇ КЛІТИНИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

Вступ. Аналіз антропометричних параметрів є важливим фактором стану здоров'я дітей будь-якого віку (Сенаторова та ін., 2012). Діти і підлітки, у яких фізичний розвиток є гармонійним і відповідає віковим нормам, мають кращий стан здоров'я, адаптаційні можливості до фізичних або психічних навантажень (Ликов, 2020). Фізичне навантаження викликає збільшення розмірів грудної клітини, її рухомість, а екскурсія грудної клітини характеризує розвиток органів дихання.

Морфологічні моделі будови тіла спортсменів різних видів спорту є основою спортивного відбору та орієнтації (Помещикова, & Пащенко, 2023). У баскетболі це питання розглядали Гриньків М., Куцериб Т., Вовканич Л., Музика Ф. (2018); Юзковець, І. О., Красов, О. І. (2024) та інші. Однак дане питання залишається до кінці не вивченим і актуальним.

Мета дослідження: визначити деякі показники фізичного розвитку хлопців і дівчат баскетболістів 12-13 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 20 юних баскетболістів КЗ ДЮСШ м. Харкова у віці 12–13 років. Із них 10 дівчат і 10 хлопців. Для оцінки фізичного розвитку реєструвались показники обсягу грудної клітини на вдосі та на видосі і підраховувалися екскурсія та розвиток грудної клітини.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного тестування щодо визначення показників обсягу грудної клітини, екскурсії та розвитку грудної клітини хлопців та дівчат 12–13 років, які займаються баскетболом представлені у табл. 1.

Таблиця 1. Порівняння показників фізичного розвитку хлопців і дівчат баскетболістів 12-13 років

стать	Обсяг грудної клітини (см)		Екскурсія грудної клітини (см)	Розвиток грудної клітини, (см)
	на вдосі	на видосі		
	Показник $\overline{X}$ ±m			
Хлопці (n=10)	87,83±4,49	77,17±4,69	10,67±0,73	52,42±1,75
Дівчата (n=10)	82,17±4,39	75,33±3,63	6,83±1,37	47,40±2,72
t	0,90	0,31	2,47	1,55
p	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05

Аналіз отриманих результатів показав, що у хлопців обсяг грудної клітини як на вдосі, так і та на видосі незначно більше ніж у дівчат (p>0,05). Так, показник на вдосі у хлопців більше на 5,66 см, на видосі – на 1,84 см. Підрахований показник екскурсії грудної клітини достовірно вище у хлопців (p<0,05). Екскурсія грудної клітини дівчат була на 3,84 см меншою за показник

хлопців.

Показник розвитку грудної клітини хлопців знаходився в межах норми, дівчат – нижче норми. Показник розвитку грудної клітини хлопців на 5,02 см вище ніж дівчат. Однак, достовірної різниці між показниками хлопців і дівчат не встановлено ($p>0,05$).

Висновки, яких дійшли інші дослідники (Сенаторова та ін., 2012; Юзковець, & Красов2024) співпадають із нашою думкою, що заняття баскетболом мають позитивний вплив на фізичний розвиток грудної клітини юних спортсменів, а показники розвитку грудної клітини хлопців вище за показники дівчат.

Висновки. У результаті проведеного аналізу визначено показники обсягу грудної клітини на вдосі та на видосі, екскурсії та розвитку грудної клітини хлопців і дівчат 12–13 років, які займаються баскетболом. Показники хлопців вище ніж дівчат. Достовірна різниця між показниками хлопців і дівчат спостерігається тільки в показниках екскурсії клітини ($p<0,05$).

Список використаної літератури.

Сенаторова, Г. С., Чайченко, Т. В., Онікієнко, О. Л., Саніна, І. О., & Цимбал, В. М. (2012). Фізичний розвиток і антропометричні параметри підлітків міста Харкова. *Лікарська справа*, 1/2, 95–101.

Ликов, Є. Е. (2020). Дослідження фізичного розвитку юних баскетболістів. Матеріали III міжнародної конференція молодих учених: *Харківський природничий форум* (15-16 травня 2020 р., м. Харків). Харків : ХНПУ, 158–159.

Помещикова, І., & Пащенко, Н. (2023). Динаміка показників довжини тіла юних баскетболісток. Матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної конференції *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*. Харків, 6 грудня 2023 рік, 137–138.

Гриньків, М., Куцериб, Т., Вовканич, Л., & Музика, Ф. (2018). Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток. *Спортивна наука України*, (2), 9-13.

Юзковець, І. О., & Красов, О. І. (2024). Дослідження морфофункціонального стану і фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку, які відвідують секційні заняття з баскетболу. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (8). https://doi.org/10.5281/zenodo.13141674

Марина Прудникова, к.фіз.вих., доцент
Олександр Булашев, к.мед.н., старший науковий співробітник
Олександр Курило, магістр 1 курсу
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПОКАЗНИКИ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 14 І 15 РОКІВ

Вступ. Велосипедний спорт є одним з доступних видів, як в країнах Європи, так і в Україні, який стрімко прогресує в останні роки. На теперішній час науково-методичне забезпечення в велосипедному спорті находиться на недостатньому рівні, що пояснює низький рейтинг українських спортсменів на світовій арені. Наукові дослідження свідчать про доцільність здійснення контролю фізичних якостей, мотивації, і особливо мотивів до занять велоспортом на початковому етапі тренування (Прудникова, 2011; Прудникова, М.С., & Мулик, В.В. 2012; Прудникова, 2019).

Мета дослідження. Визначити домінуючі цілі занять велоспортом.

Методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 16 велосипедистів (5-гонки на шосе, 11-гонки МТБ) у віці 14 і 15 років, котрі проходили на початку 2023 і 2024 навчальних років. Тренувальні заняття проходили згідно програм з велосипедного спорту. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціально-методичної літератури; педагогічні і психологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Ситуація, яка склалася на теперішній час в Україні потрібує особистої уваги до кожної людини, але більш вона потрібна в підлітковому віці. Психологічний стрес, розвиток і становлення організму в цьому віці оказують потрійне навантаження на організм, і особливо на мотиваційну сферу. Як відомо мотивація, мотиви спортивної діяльності не є сталими, вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб і інтересів, тому це складний процес, який потребує дослідження. Проведено анкетування юних велосипедистів 14 і 15 років показало, що мотив «емоційне задоволення» більш спрямований на стремління займатися в подальшому велоспортом, тому що заняття відволікають від складної ситуації і в подальшому подимають настрій протягом дня; «фізичне самоствердження» в загартуванні характеру; «досягнення успіху» в регулярних заняттях велоспортом; «підготовка до професійної діяльності» в досягненні своїх цілій за допомогою занять велоспортом; «цивільно-патріотичний» в стремлінні захищати країну, батьків (табл.1).

Таблиця 1. Результати анкетування велосипедистів 14 і 15 років «Мотиви до занять спортом» (бали), (n=16) $\overline{X}$ ±m

№ з/п	Мотиви занять спортом	2023 рік	2024 рік	Статистична відмінність	
		Вересень		t	p
1.	Емоційного задоволення	6,2±0,27	7,4±0,32	$t_{1,2}$=2,87	p<0,05
2.	Соціального самоствердження	3,2±0,43	2,7±0,41	$t_{1,2}$=0,58	p>0,05
3.	Фізичного самоствердження	7,7±1,02	15,7±1,24	*$t_{1,2}$=4,98*	*p<0,01*
4.	Соціально-емоційний	10,5±0,48	11,3±0,14	*$t_{1,2}$=1,60*	p>0,05
5.	Соціально-моральний	1,9±0,32	1,5±0,28	$t_{1,2}$=0,94	p>0,05

6.	Досягнення успіху в спорті	12,3±0,37	10,9±0,48	$t_{1,2}=2,31$	$p<0,05$
7.	Спортивно-пізнавальний	5,4±0,37	9,5±0,67	$t_{1,2}=5,37$	$p<0,001$
8.	Раціонально-вольовій	6,6±0,57	6,5±0,49	$t_{1,2}=0,13$	$p>0,05$
9.	Підготовки до професійної діяльності	3,4±0,21	8,7±0,17	$t_{1,2}=19,62$	$p<0,001$
10.	Цивільно-патріотичний	3,2±0,53	1,9±0,13	$t_{1,2}=2,38$	$p<0,05$

Висновки. Нами визначені домінуючі цілі - це мотив «підготовка до професійної діяльності» (t=19,62; p<0,001), мотив «спортивно-пізнавальний» (t=5,37; p<0,001), мотив «фізичного самоствердження» (t=4,98; p<0,001), мотив «емоційного задоволення» (t=2,87; p<0,05), мотив «цивільно патріотичний» (t=2,38; p<0,05), мотив «досягнення успіху в спорті» (t=2,31; p<0,05) при заняттях велосипедним спортом протягом 2023-24 років.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення показників серцево-судинної системи юних велосипедистів 14 і 15 років під впливом специфічного навантаження згідно обраного виду велоспорту.

Список використаної літератури

Прудникова, М.С., & Мулик, В.В. (2012). Динаміка розвитку фізичних якостей велосипедистів 13 і 14 років з урахуванням типу статури (на матеріалі велосипедного мотокросу). *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5(2), 50-54.

Прудникова, М.С. (2011). Динаміка фізичних якостей велосипедистів 13-14 років спеціалізації «велосипедний мотокрос» під впливом тренувального навантаження. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 37-41.

Прудникова, М.С. (2019). Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць, 205-208.

Прудникова, М.С. (2011). Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ. Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і с., 24.00.01. Харків, 24.

Тетяна Сидорова, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПРОБЛЕМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ В УМОВАХ ЗВО

Вступ. Заняття лижним спортом є важливим засобом фізичного виховання підростаючого покоління і займають одне з перших місць за характером рухових дій. На даний час лижні перегони відрізняються високою змагальною швидкістю пересування. Це вимагає від лижників виконання більш потужного і швидкого відштовхування, що дозволяє їм розвивати високу швидкість на дистанції.

Важливість досліджень, що проводяться з цього приводу, полягає в тому, що одна і та ж помилка у різних спортсменів може мати різні причини і призводити до різних наслідків. Тому дуже складно дати цілком конкретні вказівки щодо виправлення тієї чи іншої помилки як в попереміному двокроковому ході, так і в інших способах пересування на лижах (Ворона & Ратов, 2019).

Однак практично немає даних про те, як спрямований вплив навколозмагального навантаження на техніку цього лижного руху в період початкової підготовки.

З огляду на вищесказане, наша робота присвячена цій проблемі.

Метою дослідження є виявлення основних помилок у техніці класичних лижних ходів лижників-початківців та обґрунтування методики їх усунення.

Методи дослідження. Експериментальні дослідження проводилися на лижній базі Харківської державної академії фізичної культури на кафедрі зимових видів спорту, велоспорту та туризму в групі здобувачів першого курсу в період з вересня 2023 року по березень 2024 року.

В експерименті брали участь 18 осіб, які не мали базової підготовки з лижних перегонів. Група, що тестувалась, була сформована за принципом приблизної рівності в спортивній підготовці.

Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі експерименту (осінньо-зимовий етап підготовчого періоду) визначали базовий рівень підготовленості випробуваного контингенту за допомогою описаних вище методів: методу експертної оцінки та методу аналізу фізичної та технічної підготовленості за швидкістю пересування, довжиною та частотою ковзних кроків на тренувальному занятті.

Другий етап навчання передбачав застосування індивідуального підходу до технічної підготовленості кожного здобувача.

На третьому етапі було виявлено ймовірність залежності рівня технічної підготовленості здобувача до змагальних навантажень.

Виходячи з вищесказаного, на першому етапі нашого дослідження ми намагалися визначити рівень технічної підготовленості обраних випробовуваних на прикладі оволодіння технікою попереміного двокрокового ходу і одночасно перевірити однорідність експериментальної групи в технічному плані.

Якість попереміного двокрокового ходу визначалася методом експертних оцінок, суть

якого полягала в фіксації помилок, допущених кожним з випробовуваних при демонстрації даного способу пересування експертами (тренерами) (Котляр та ін., 2019).

Для проведення експерименту була обрана ділянка навчальної траси довжиною 1800 м, на якій, згідно з планом, проходили тренування.

Якість техніки виконання піддослідними попереміннього двокрокового ходу було зафіксовано фахівцями на 100-метровій ділянці підйому з крутизною 2 - 3º. Спортсмени проходили цей відрізок дистанції на майже змагальній швидкості.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши отримані результати, слід зазначити, що найбільша кількість учасників тестування (16,5-23,5%) допускали помилки в руховій локомоції нижніх кінцівок при пересуванні попереміннім двокроковим ходом. Такий висновок цілком обґрунтований, основна дія в попереміннному двокроковому ході – відштовхування ногою в момент зупинки лижі. До найважливіших рухів ніг відносять також підсідання, вільне ковзання, махи з обертанням тазом і випадом, перекат.

На другому місці за кількістю допущених помилок знаходяться рухи рук. І, нарешті, нечисленними були випробовувані, які допускали помилки в русі тіла при пересуванні попереміннім двокроковим ходом.

На практиці частіше дотримуються такої послідовності виправлення помилок: спочатку звертають увагу на поштовх ногою, потім на мах ногою. Після цього вони перемикають свою увагу на махи і відштовхування руками. З урахуванням ефективності рухів рук і ніг виправляються помилки в роботі тулуба.

Навіть без статистичної обробки даних слід зазначити, що група випробовуваних є досить однорідною за рівнем технічної підготовки, оскільки максимальна кількість помилок у групі, що тестувалася, становить 5, а мінімальна – 3.

Раціональна і особливо ефективна техніка не може існувати у відриві від швидкості, яка разом зі своїми складовими – довжиною і частотою кроків – є найважливішим кінематичним показником системи пересування лижника (Котляр та ін., 2023).

Висновки. Таким чином, виявлені характерні помилки в техніці попереміннього двокрокового ходу дозволяють більш точно скорегувати плани тренувального процесу початківців лижників.

Список використаної літератури.

Ворона, В.В., & Ратов, А.М. (2019). Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури, Суми, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 202.

Котляр, С.М., Камаєв, О.І., Сидорова, Т.В., & Сичов, О.І. (2019). Види лижного спорту: Лижні гонки. Навчальний посібник, Харків, ХДАФК, 200.

Котляр, С.М., Сидорова, Т.В., Топорков, О.М., & Сичов, О.І. (2023). Лижна підготовка. Навч. метод. Посібник, Харків, ХДАФК, 160.

Скобліков Євген, здобувач магістратури
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Орлов Анатолій, к.фіз.вих., доцент
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ РИВКА КЛАСИЧНОГО ВАЖКОАТЛЕТАМИ-РОЗРЯДНИКАМИ

Вступ. Зростаюча значущість успіхів важкоатлетів і комерціалізація олімпійських видів спорту стимулюють інтенсифікацію тренувань та пошук інновацій в індивідуалізації підготовки. Перш за все, увага приділяється вдосконаленню техніки змагальних і підготовчих вправ. Дослідження провідних науковців показали, що високі результати у важкій атлетиці досягають спортсмени з оптимальними антропометричними даними, що підходять для конкретних дисциплін Антонюк, О.В., Пуцов, С.О., Кононець, Б.В. (2011); Бугайов, Є.В., Джим, В.Ю. (2018); Канунов, Р.А., Джим, В.Ю., Півень, О.Б. (2023).

Відомі фахівці, такі як Канунов, Р.А., Джим, В.Ю., Півень, О.Б. (2023), вивчали технічну підготовку спортсменів, акцентуючи увагу на ривку штанги як основній вправі, що визначає успіх змагань.

Ефективність техніки важкоатлета визначається здатністю виконати рух з мінімальними енергозатратами, що можна візуалізувати через модель швидкості підйому штанги для її фіксації. Проблема полягає в тому, що координація підйому 75% від максимального ваги суттєво відрізняється від підйому 100%, тому тренування техніки підйому штанги максимального навантаження має особливу важливість Канунов, Р.А., Джим, В.Ю., Півень, О.Б. (2023).

Отже, все вищесказане, дозволить формувати необхідні рухові навички для успішного виконання ривка у повному діапазоні рухів.

Мета дослідження – дослідити ефективність вдосконалення техніки ривка класичного важкоатлетів-розрядників засобом багаторазових повторень.

Методи дослідження: огляд літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне дослідження; інструментальний метод; математичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Метою педагогічного дослідження було оцінити ефективність багаторазових повторень у групі важкоатлетів 14-15 років, які мали 1-й розряд. Дослідження проводилося протягом місяця. Для створення моделі індивідуального швидкісно-силового профілю вимірювали швидкість вильоту штанги при підйомах з обтяженням від 60% до 100% від максимуму. Вимірювання проводилося кроком у 10%. Вплив втоми на координацію оцінювався за динамікою швидкості підйому при повтореннях на 80% від максимального навантаження (5 ПМ).

Результати дослідження показали, що техніка ривка на змаганнях значно відрізняється від техніки виконання на тренуваннях, при виконанні в серіях із 5-6 підйомів. Найбільша схожість із змагальною моделлю досягається при виконанні останнього підйому в серії з навантаженням на 80%.

Також було створено умови для координації рухів при підйомі на 100% ваги на тренуванні можна через серійні підйоми з вагою 75-80% (5 ПМ), коли накопичується втома, що допомогло формувати координаційний навик для граничних навантажень.

Виконання серійних ривків із навантаженням 5 ПМ із акцентом на останньому підйомі підвищує ефективність ривка, допомагаючи закріпити змагальні технічні дії у тренувальному процесі.

Висновки. Порівняння тривалості фаз в ривку юних важкоатлетів на тренувальних і змагальних вагах, а також модельні характеристики кваліфікованих важкоатлетів показало, що загальний час фаз, що забезпечують розгін штанги у юних важкоатлетів на тренувальних вагах, істотно не відрізняється від модельних характеристик кваліфікованих важкоатлетів.

В 15-16 років парціальні навантаження в класичних вправах, виконуваних в зоні максимальних ваг не перевищують 10% відносно загального тренувального обсягу.

Попередній коригувальний інструктаж, спрямований на підвищення ефективності рухової навички в ривку в інтервалі ваг від 60% до 100% від максимуму в різній його формі при стандартних умовах виконання вправи, малоефективний.

Список використаної літератури

Антонюк, О.В., Пуцов, С.О., Кононець, Б.В. (2011). Просторово-часові характеристики структури руху ривка у важкоатлеток з урахуванням антропометричних показників. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. № 4, 7-11.

https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11aovtai.pdf

Бугайов, Є., Джим, В., Болтєнкова, О. (2018). Аналіз результатів впровадження експериментальної методики комплексного розвитку рухових якостей і засвоєння елементів техніки юних важкоатлетів 10–12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 3(65), 5–9.

https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/download/135541/132395

Бугайов, Є.В., Джим, В.Ю. (2018). Удосконалення тренувального процесу важкоатлетів 11-12 років протягом підготовчого періоду з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Вип. 3 (97)18, 11-14.

https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/abea2e6d-48d1-4c75-a2ea-b4fc15ff93c5/content

Канунов, Р.А., Джим, В.Ю., Півень, О.Б. (2023). Аналіз технічних помилок при виконанні ривка класичного юними важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Вип. 4(163). с. 98-104

https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1166/1141

Канунов, Р.А., Джим, В.Ю., Півень, О.Б. (2023). Аналіз технічних помилок при виконанні змагальної вправи поштовху класичного юними важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. №1, 88-96.

http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/3233

Іван Спесивцев, магістрант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Дмитро Безкоровайний, к.фіз.вих., доцент
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В АРМРЕСТЛІНГУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. На етапі попередньо-базової підготовки слід пам'ятати, що основним завданням спортивного тренування на цьому етапі є поглиблене оволодіння обраним видом спорту, а саме зміцнення фізичних здібностей у різних аспектах: поліпшення базових навичок, підвищення швидкісно-силових показників, координації та гнучкості, покращення витривалості та функціонування серцево-судинної і дихальної систем (Платонов, 2013). Організація спортивних занять на етапі попередньої базової підготовки може бути досконалою за умови використання сучасних методів планування та загальних методик підготовки (Півень, 2017).

Найважливішою умовою підготовки спортсменів в армрестлінгу є вдосконалення раціональної техніки та взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів, а також рівня розвитку рухових якостей та спеціальних здібностей (Власко & Джим, 2023; Безкоровайний та ін., 2024).

Підвищення ефективності підготовки юних армрестлерів дозволяє внесення в навчально-тренувальний процес вдосконалення координаційних, швидкісно-силових якостей і вдосконалення підготовки силового спрямування.

Мета дослідження – визначити вплив експериментальної програми тренувань на силові та швидкісно-силові показники армрестлерів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. В дослідженні використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної інформації; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; математико-статичні методи дослідження з використанням ліцензійної програми STATISTICA 10. За результатами проведеного констатуючого експерименту було сформовані дві групи армрестлерів (контрольна й експериментальна), по 15 у кожній, віком 14–15 років із низьким рівнем розвитку силових і швидкісно-силових якостей, які не відрізнялися високою результативністю змагальної діяльності. Підчас реалізації поставленої мети юні армрестлери контрольної групи виконували тренувальні завдання за програмою з армрестлінгу, що розроблена для ДЮСШ (Петренко, 2015), у той самий час експериментальна група – за авторською методикою розвитку силових і швидкісно-силових можливостей. Вимірювання проводилися на початку та наприкінці експерименту в чотирьох тестових змагальних вправах.

Результати дослідження та їхнє обговорення. За результатом порівняння показників спеціальної силової підготовленості армрестлерів 14–15 років контрольної й експериментальної груп наприкінці експерименту визначено, що в усіх виконуваних тестових силових вправах, а також у загальному індексі сили приріст силових можливостей був суттєво вищим в експериментальній групі ніж у контрольній (табл. 1).

Таблиця 1. Порівняння показників спеціальної силової та швидкісно-силової підготовленості юних армрестлерів 14–15 років контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту

Показники	Рука	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	Оцінка статистичної відмінності	
		$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$	t	p
Згинання пальців, кг	ліва	31,32 ± 1,00	36,46 ± 0,67	**4,26**	**< 0,001**
	права	32,57 ± 0,76	36,62 ± 0,76	**3,77**	**< 0,001**
Натяжка молотком, кг	ліва	32,27 ± 1,03	35,01 ± 0,98	1,92	> 0,05
	права	33,68 ± 0,97	36,30 ± 1,00	1,88	> 0,05
Згинання кисті, кг	ліва	34,27 ± 0,87	36,64 ± 0,82	1,98	> 0,05
	права	35,78 ± 0,91	38,26 ± 1,09	1,75	> 0,05
Гак, кг	ліва	37,87 ± 0,66	40,06 ± 0,81	**2,06**	**< 0,05**
	права	39,78 ± 0,62	43,64 ± 0,89	**3,52**	**< 0,01**
∑F, кг	ліва	135,73 ± 2,98	148,13 ± 1,96	**3,48**	**< 0,01**
	права	141,81 ± 2,71	154,83 ± 2,54	**3,51**	**< 0,01**
Σt, мс	ліва	8946 ± 206	7473 ± 306	**3,99**	**< 0,001**
	права	8771 ± 139	7431 ± 310	**3,94**	**< 0,001**
J, кг/с	ліва	15,27 ± 0,45	20,28 ± 0,85	**5,23**	**< 0,001**
	права	16,23 ± 0,41	21,49 ± 1,17	**4,42**	**< 0,001**
F_1, кг/кг	ліва	1,90 ± 0,04	2,09 ± 0,03	**3,67**	**< 0,01**
	права	1,99 ± 0,04	2,18 ± 0,04	**3,55**	**< 0,01**
$\Sigma t_{0,5F}$, мс	ліва	1478 ± 59	1171 ± 47	**4,00**	**< 0,001**
	права	1366 ± 47	1222 ± 48	**2,11**	**< 0,05**
J_1, кг/с	ліва	163,90 ± 4,14	185,19 ± 4,87	**3,24**	**< 0,01**
	права	168,90 ± 5,34	196,65 ± 4,99	**3,73**	**< 0,001**
t_1 , мс/кг	ліва	22,07 ± 1,22	15,89 ± 0,72	**4,33**	**< 0,001**
	права	19,44 ± 0,90	15,89 ± 0,79	**2,93**	**< 0,01**

Так, достовірна вища різниця силових можливостей ЕГ спостерігалася в тестових вправах згинання пальців лівою та правою руками на 16,42 % (36,46 кг проти 31,32 кг; t = 4,26; p < 0,001) і 12,43 % (36,62 кг проти 32,57 кг; t = 3,77; p < 0,001), а також у гаку лівою рукою на 5,78 % (40,06 кг проти 37,87 кг; t = 2,06; p < 0,05) та 9,70 % (43,64 кг проти 39,78 кг; t = 3,52; p < 0,01). У двох інших вправах покращення в ЕГ спостерігалося менш суттєвим, а різниця була недостовірною: у натяжці молотком лівою рукою на 8,49 % (t = 1,92; p > 0,05), а правою – на 7,78 % (t = 1,88; p > 0,05); у згинанні кисті лівою рукою на 6,92 % (t = 1,98; p > 0,05), а правою – на 6,93 % (t = 1,75; p > 0,05). Загальний індекс сили лівої руки достовірно краще підвищився на 9,15 % (148,13 кг проти 135,73 кг; t = 3,48; p < 0,01), а правої –

на 9,18 % (154,83 кг проти 141,81 кг; t = 3,51; p < 0,01) (табл. 1).

Аналіз спеціальної швидкісно-силової підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп продемонстрував наприкінці дослідження підвищення швидкісно-силових можливостей армрестлерів обох груп, однак слід зазначити, що в експериментальній групі покращення було достовірно виразнішим ніж у контрольній (табл. 1).

Висновки. Таким чином, за результатом проведеного дослідження встановлено, що запропонована експериментальна програма тренувань 14–15-річних армрестлерів на етапі попередньої базової підготовки є ефективнішою ніж програма для ДЮСШ, а спортсмени експериментальної групи наприкінці експерименту мали достовірно кращий приріст показників спеціальної силової і швидкісно-силової підготовленості. У зв'язку з викладеним вище можна констатувати, що експериментальну програму підготовки можна рекомендувати для тренувань юних спортсменів в армрестлінгу.

Список використаної літератури

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

Півень, О. Б. (2017). 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 МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (9), 86-89.

Власко, С. В., & Джим, В. Ю. (2023). Динаміка показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих армспортсменів. *Єдиноборства*, (1 (27), 14-23. https://doi.org10.15391/ed.2023-1.02

Безкоровайний, Д. О., Забора, А. В., Плотницький, Л. М., Мащенко, О. М., Клюка, А. М., Садовська, І. Ю., & Кулаков, Д. В. (2024). Дослідження факторів, що впливають на результативність змагальної діяльності армрестлерів 10-13 років на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (9(182), 36-46. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).05

Петренко, В. О., & Петренко, О. О. (2015). Армспорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, К., 55 с.

Лариса Таран, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Вступ. До програми Олімпійських ігор вільну боротьбу було включено у 1904 році. Тривалий період часу на Іграх змагання проводились лише серед чоловіків, а для жінок вони були започатковані з 2004 року (Шандригось, 2019). За кількістю вагових категорій та учасників у осіб чоловічої та жіночої статі впродовж 2004-2012 рр. спостерігались суттєві розбіжності. Зрушення відбулись у 2014 році, коли Міжнародний олімпійський комітет прийняв стратегічний план розвитку Олімпійського руху «Олімпійський порядок денний 2020» (Таран & Таран, 2021; IOC Olympic Agenda, 2020).

На 137-ій сесії МОК (березень, 2021 р.) було схвалено «Олімпійський порядок денний 2020+5» – нова стратегічна дорожня карта МОК та Олімпійського руху до 2025 року, в якому до змісту рекомендації 13 увійшов напрямок – сприяти гендерній рівності та інклюзії (Таран та ін., 2023; IOC Olympic Agenda 2020+5). Відповідно до цього напрямку МОК закликає МФ, НОК та ОКОІ виконувати цілі МОК щодо гендерної рівності та інклюзії на 2021-2024 рр. у п'яти основних напрямках.

Мета дослідження – визначити зміни гендерної рівності серед спортсменів-учасників Олімпійських ігор 2004-2024 рр. з вільної боротьби.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, інтернет-джерел, проблемно-пошуковий, історичний, логічний методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Змагання з вільної боротьби у жінок були включені до програми Ігор Олімпіад починаючи з 2004 року. Кількість вагових категорій у чоловіків впродовж Ігор XXVIII-XXX Олімпіади 2004-2012 рр. складала сім, в той же час у жінок чотири.

Не зважаючи на зростаючу популярність жіночої вільної боротьби у світі, кількість вагових категорій у жінок суттєво поступалась кількості вагових категорій у чоловіків – в 1,75 рази.

З урахуванням стратегічного плану розвитку Олімпійського руху «Олімпійський порядок денний 2020» та рекомендації 11 щодо сприяння гендерній рівності, міжнародною спортивною федерацією Об›єднаний світ боротьби (UWW) за для досягнення паритету серед учасників та учасниць впродовж Ігор XXXI-XXXIII Олімпіади 2016-2024 рр. були вжиті заходи, спрямовані на зрівняння кількості вагових категорій у чоловіків та жінок до шести.

Аналогічна тенденція спостерігається у змінах щодо кількості учасників на Олімпійських іграх. Співвідношення кількості чоловіків та жінок, що приймали участь в Іграх XXVIII-XXXIII Олімпіад 2004-2024 рр. з вільної боротьби змінювалась поступово. Так, у 2004 році на Іграх XXVIII Олімпіади серед 196 учасників чоловіки склали 146 осіб – 74%, а жінки 50 осіб – 26%; у 2008 році на Іграх XXIX Олімпіади серед 205 учасників чоловіки склали 139 осіб – 68%, а жінки 66 осіб – 32%; у 2012 році на Іграх XXX Олімпіади серед 208 учасників чоловіки склали 132 особи – 63%, а жінки 76 осіб – 37%. В подальшому у програмі Ігор Олімпіад відбулись суттєві зміни у кількості вагових категорій, що вплинуло на чисельне співвідношення чоловіків та жінок. На

Іграх XXXI Олімпіади 2016 року серед 231 учасника чоловіки склали 52 особи – 52%, а жінки 112 осіб – 48%; на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року було досягнуто гендерної рівності – серед 192 учасників чоловіки та жінки склали відповідно по 96 осіб – 50%. На Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року серед 195 учасників чоловіки склали 99 осіб – 51%, а жінки 96 осіб – 49%, що також свідчить про гендерну збалансованість.

Висновки. Динаміка кількості вагових категорій у чоловіків та жінок з вільної боротьби у програмі Олімпійських ігор 2004-2024 рр. розподіляється на два періоди. Впродовж Ігор XXVIII-XXX Олімпіади 2004-2012 рр. кількість вагових категорій складала у чоловіків сім та у жінок – чотири. Вжиті стратегічні заходи спрямовані на досягнення гендерної рівності призвели до введення однакової кількості вагових категорій – шести, як для чоловіків, так й для жінок впродовж Ігор XXXI-XXXIII Олімпіади 2016-2024 рр.

Введення рівної кількості вагових категорій для чоловіків й жінок суттєво вплинуло на зміни у співвідношенні учасників Олімпійських ігор. Так, на Іграх XXVIII Олімпіади 2004 року співвідношення становило 74% (146 осіб) чоловіків до 26% (50 осіб) жінок, а вже на Іграх XXXII Олімпіади 2020 року кількість учасників зрівнялась та склала 50% (96 осіб) чоловіків до 50% (96 осіб) жінок.

Список використаної літератури

Шандригось, В.І. (2019). Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор. Єдиноборства, 2(12), 58–67.

Таран, Л.М., & Таран, Г.О. (2021). Заходи Міжнародного олімпійського комітету щодо підвищення гендерної рівності на Олімпійських іграх. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс], 74-75.

IOC Olympic Agenda 2020. URL: http://www.olympic.org

Таран, Л., Окунь, Д., & Таран, Г. (2023). Стратегічні напрямки роботи Міжнародного олімпійського комітету щодо гендерної рівності. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року, Харків, ХДАФК, 177-181.

IOC Olympic Agenda 2020+5 15 Recommendations. URL: http://www.olympic.org

Олена Тарасевич, к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФІГУРИСТІВ

Вступ. Фігурним катанням на ковзанах діти починають займатися з 5-7-річного віку. В цьому віці дуже важливо починати розвивати координаційні здібності, які є основою даного виду спорту (Бандура та ін., 2022).

Спортивний результат у фігурному катанні на ковзанах у своїй більшості залежить від координаційної складності змагальної програми. Досконале оволодіння великою кількістю елементів техніки, виконання складних програм, вміння диференціювати й управляти динамічними, часовими, просторовими і просторово-часовими характеристиками рухів, здатність до імпровізації рухів у різноманітних комбінаціях – все це складові технічної майстерності фігуристів (Горохова та ін., 2022). Технічна майстерність фігуристів базується в тому числі й на досконало розвинених координаційних здібностях. Щоб уникнути недоліків і в подальшому ускладнень в оволодінні технікою даного виду спорту вже на етапі початкової підготовки треба приділяти особливу увагу розвитку координації (Гулякін та ін., 2022). У фігурному катанні на ковзанах є потреба подальшого пошуку і наукового обґрунтування новітніх засобів і методів розвитку функції статичної і динамічної рівноваги, здатності до орієнтації у просторі, до відтворення ритму у фігуристів, що займаються в групах початкової підготовки. Переважно такі дослідження були проведені з більш дорослими спортсменами. А ось, що стосується фігуристів-початківців, то цьому питанню слід приділити більше уваги.

Метою дослідження є удосконалення методики розвитку координаційних здібностей фігуристів 5-7 років, що тренуються в групах початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового тренерського досвіду в фігурному катанні на ковзанах, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши науково-методичну літературу та практичний досвід тренерів з фігурного катання на ковзанах, ми підтвердили гіпотезу, що в тренувальному процесі юних фігуристів застосовуються засоби для розвитку координаційних здібностей, які є недостатньо різноманітними. Нами була розроблена методика з застосуванням більш різноманітних засобів розвитку координаційних здібностей фігуристів 5-7-річного віку, що займаються в групах початкової підготовки. Для того, щоб довести ефективність нашої методики розвитку координаційних здібностей ми дослідили наступні показники: статистичну і динамічну рівновагу, здатність до орієнтації у просторі, стрибки з обертаннями вправо і вліво, здатність до відтворення ритму рухів, швидкість рухової реакції.

У таблиці 1 наведені дані, що ілюструють динаміку показників координаційних здібностей, які досліджувалися в ході педагогічного експерименту.

Педагогічний експеримент дозволяє нам стверджувати, що показники динамічної і статичної рівноваги, стрибки з обертами вправо і вліво, здатності до орієнтації у просторі й до відтворення ритму, швидкості рухової реакції після його проведення стали достовірно

розрізнятися (p<0,05), а перед початком експерименту за цими показниками достовірна різниця не була встановлена (p > 0,05).

Таблиця 1. Показники координаційних здібностей у юних фігуристів контрольної та експериментальної груп до і після проведення педагогічного експерименту, n=30

Показники координаційних здібностей фігуристів	До експерименту		Рівень достовірн. відмінностей між КГ і ЕГ	Після експерименту		Рівень достовірн. відмінностей між КГ і ЕГ	Величина приросту, %	
	КГ	ЕГ		КГ	ЕГ		КГ	ЕГ
Динамічна рівновага, с	17,14 ± 1,44	17,16 ±1,44	t = 1,89, p > 0,05	18,28 ±1,18	19,58 ±1,68	t = 2,22, p < 0,05	6,24	13,25
Статична рівновага на правій нозі, с	19,38 ±1,68	19,58 ±1,78	t = 2,03, p > 0,05	20,54 ±1,14	32,44 ±1,04	t = 2,34, p < 0,05	5,65	39,64
Статична рівновага на лівій нозі, с	18,42 ±1,18	18,35 ± 1,61	t = 2,01, p > 0,05	20,15 ± 1,32	30,52 ± 1,72	t = 2,30, p < 0,05	8,59	39,88
Здатність до орієнтації у просторі, с	32,58 ± 2,18	31,38 ± 2,21	t = 1,98, p > 0,05	27,14 ± 1,34	23,04± 1,84	t = 2,25, p < 0,05	16,70	26,58
Стрибок з обертанням вліво, град	281,38 ± 9,08	300,88 ± 6,08	t = 2,03, p > 0,05	302,04 ± 5,54	336,24± 5,14	t = 2,53, p < 0,05	6,84	10,52
Стрибок з обертанням вправо, град	290,68 ± 6,18	301,25 ± 9,07	t = 1,93, p > 0,05	316,34 ± 4,54	340,74 ± 4,44	t = 2,55, p < 0,05	8,11	11,59
Здатність до відновлення ритму, с	4,28 ± 1,58	4,38 ± 1,46	t = 2,07, p > 0,05	3,54 ± 0,74	3,24 ± 0,84	t = 2,38, p < 0,05	17,29	26,03
Швидкість рухової реакції, см	25,24 ± 1,58	25,38 ± 1,88	t = 1,99, p > 0,05	24,54 ± 1,24	22,46 ± 1,54	t = 2,36, p < 0,05	2,77	11,51

За час проведення експерименту досліджувані показники покращилися і в контрольній і в експериментальній групах, але величина приросту за кожним показником є більш значною в експериментальній групі. Так, в експериментальній групі середній приріст за всіма показниками склав 22,38%, а в контрольній – лише 9,02%.

Висновки. Отримані результати дослідження підтвердили ефективність застосування експериментальної методики для розвитку координаційних здібностей юних фігуристів, яка включала вправи на розвиток вестибулярної стійкості, швидкості рухових дій, здатності орієнтуватися у просторі та відтворювати ритм рухів, різноманітні рухливі ігри та естафети, а також використання тренажерних пристроїв. Приріст показників в експериментальній групі на 13,36% перевищив приріст показників у контрольній групі. Це дає підставу для включення даної методики в навчально-тренувальний процес фігуристів 5-7-річного віку, що займаються в групах початкової підготовки.

Список використаної літератури.

Бандура, В., & Мартинюк, А. (2022). Вплив занять фігурним катанням на розвиток рухових здібностей спортсменів. *Матеріали VI Всеукраїнської інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»,* Одеса, 21-23.

Горохова, М.В., & Тузова, О.М. (2022). Побудова тренувального процесу змагального періоду у фігурному катанні. Вісник науки, 3(51), 346-351. https://doi.org/10.18671/2136-4931-2022-3-04.

Гулякін, С.В., & Тодорова, В.Г. (2022). Вплив експериментальної програми на поліпшення показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у фігурному катанні на ковзанах. Вісник Запорізького національного університету, 4, 33-42. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-4-05.

Олександр Топорков, к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Тетяна Гриньова, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ НІГ В СКЕЛЕЛАЗІННІ

Вступ. Техніка роботи ніг дуже важлива в такому виді спорту, як скелелазіння. Необхідно відразу приділяти велику увагу саме постановці ніг. Особливо це важливо для початківців, які роблять свої перші кроки у скелелазінні, щоб одразу формувалася правильна техніка лазіння (Mulyk et al., 2021).

Мета дослідження. Визначити основні технічні прийоми роботи ніг скелелазів-початківців.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення спеціалізованої методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час занять скелелазінням, треба насамперед намагатися лазити досить тихо, безшумно, м'яко ставлячи ноги на зачіпки. Це важливо більше не для оточуючих, а для самих скелелазів, привчити себе одразу надійно та акуратно ставити ноги на будь-які рельєфи, і ноги не будуть зісковзувати. Що стосується роботи ніг, то ноги працюють повноцінно, починаючи від стопи до стегна. Важливе місце в цьому питання відіграє робота стопи у скельнику. У скельнику є дві основні робочі поверхні – це мисок та п'ята. Середина стопи, або середина скельника ніколи не ставиться на зачіпку. У сучасних і більш агресивних моделях скельників середина скельної туфлі увігнута всередину і стояти в них на зачіпці практично неможливо.

Спочатку, скелелазам-початківцям хочеться контролювати своє лазіння руками, так надійніше, простіше, так звичніше, але насправді необхідно відразу привчити себе або навіть змусити правильно ставити ноги і звертати увагу саме на роботу ніг. Це полегшить завдання у пролазі і дозволить втрачати набагато менше сил (Нікуленко та ін., 2015).

Ногу необхідно ставити м'яко на зачіпку, працюючи в основному носком. Ставити носок скельника і переносити вагу на робочу ногу, чим сильніше спортсмен тисне на ногу, тим краще вона стоїть на зачіпці, чим менша вага на нозі, тим більше ймовірність того, що нога зісковзне з зачіпки. Другий момент важливий у техніці лазіння – це постановка п'яти. П'ятка, як правило, працює на добрих зачіпках, де є чітка впевненість, що нога не зісковзне. Ще один важливий момент у роботі п'яти, що вона дозволяє зробити накат на ногу, хоча в цілому тут додається повністю робота всієї ноги. Накат на ногу дозволяє перенести вагу спортсмена повністю на ногу, тим самим розвантаживши руки та корпус. При виконанні накату на ногу необхідно тримати таз якомога ближче до стіни. Таким чином, сидячи на нозі спортсмен розвантажує свої руки, оскільки повністю сидить на нозі.

Наступний важливий момент у роботі ніг – це робота коліна. Коліно під час лазіння може бути розгорнуте як усередину, так і назовні. Коли коліно розгорнуто всередину – це називається скручування, що дозволяє також полегшити рух, не відхиляючись сильно від самої стіни та ухилу нависання. У лазні завжди доводиться поєднувати коліно назовні, коліно всередину, тому що неможливо лазити якимось одним способом. Коли праве коліно розгорнуто всередину, правою рукою можна легко тягнутися до зачіпки. Ліве коліно розгорнуте всередину дозволяє зручно

вставати на лівій нозі та тягнутися лівою рукою. Праве коліно розгорнуто назовні – це накат на ногу, коли вся вага в основному припадає на праве стегно, і щоб зробити далеке перехоплення на право, необхідно підвернути стопу і коліно всередину, розвернутися, притискаючись до стіни і встати на правій нозі, потягнувшись правою рукою до зачіпки. Таке скручування дозволяє зробити далеке перехоплення вгору-убік, не відхиляючись від стіни (Editors, 2022).

Щоб зробити перехоплення, необхідно використати саме силу ніг. Дуже поширена помилка, яку роблять скелелази-початківці – тягтися до наступної зачіпки виключно руками, коли насправді, важливо саме виштовхнути своє тіло ногою, що дасть набагато потужніший імпульс, для того щоб дістати до наступної зачіпки. Ще один важливий момент лазіння крім скручування, коли спортсмен перебуває в положенні «жаби» – обидва коліна розгорнуті назовні. Це також дозволяє тримати рівновагу та переносити основне навантаження на ноги. Також необхідно пам'ятати про те, що завжди є можливість контролювати перенесення ваги тіла на якусь ногу більшою чи меншою мірою, це дозволить розвантажити іншу ногу та розслабити руки.

Ще одним важливим навиком буде здатність робити зміну ніг на одній зачепці. Тут основне правило – все робити плавно та повільно. Необхідно поставити ногу на зачіпку, далі трохи зсунути її і поставити поруч іншу. Ноги дозволяють не тільки робити потужний поштовх для перехоплення, але й тримати рівновагу, використовуючи такий елемент, як «прапор», коли нога, вільна від зачепки, працює як стрілка годинника. Пряму вільну ногу необхідно виводити в одну або іншу сторону так, щоб вона забезпечувала рівновагу залежно від положення до стіни. Вільна від зачепки нога не має висіти вільно, а повинна бути у напрузі весь час (Climbing techniques, 2024).

Перший час, постановка ніг на стіні буде дуже незвичною, оскільки ноги працюють не прямо перпендикулярно стіні, а під деяким кутом. Прямо перпендикулярна постановка ноги на зачіп ненадійна і часто призводить до зриву.

Висновки. У лазінні завжди необхідно поєднувати різні варіанти постановки ніг: коліно назовні, коліно всередину, «жаба» та їх поєднання, накати на ноги. Не треба боятися переносити вагу свого тіла на ноги. Також необхідно дотримуватися правила трьох точок опори: дві руки/нога, дві ноги/рука.

Список використаної літератури

Mulyk, K. ., Grynova, T. ., Skaliy, A., Bershov, S. ., & Kornienko, V. . (2021). Level of strength development of students involved in rock climbing sports sections using exercises on different simulators. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (5(85), 5–10. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5.001

Нікуленко, Д.І. & Гриньова, Т.І. Основи техніки скелелазіння . (2015). *Фізична Культура, Спорт Та Здоров'я :* Матеріали II Всеукраїнської Студентської Наукової Інтернет-Конференції (у Рамках XV Міжнародної Науково-Практичної Конференції) (Харків, 10–11 Грудня 2015 р.) Харків : ХДАФК., 66–68.

Editors, T. (2022, February 14). Learn to rock climb: Basic techniques from handholds to footwork and drop knees. *Climbing*. https://www.climbing.com/skills/rock-climbing-technique/

Climbing techniques. *Dolomites Guide*. (2024, July 14). https://www.guidedolomiti.com/en/climbing-techniques/

Наталія Циганoвська, завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківська державна академія культури,
Харків, Україна
Даріуш Владислав Скальскі, д. пед. наук, професор
Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецкєго,
Ґданськ, Польща

ПІДВОДНИЙ СПОРТ: ДИСЦИПЛІНИ, СПОРЯДЖЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАНЬ

Вступ. Дослідження дисциплін підводного спорту, специфічного спорядження, що використовується в змаганнях, а також особливостей організації та проведення змагань дозволяє глибше зрозуміти цю галузь. Успішна підготовка спортсменів, дотримання правил безпеки та етичні норми є критично важливими для забезпечення безпечного і справедливого змагання. Крім того, аналіз сучасних тенденцій у розвитку підводного спорту відкриває нові горизонти для його популяризації та залучення широкої аудиторії.

Мета дослідження: розглянути основні дисципліни, специфічне спорядження та особливості організації і проведення змагань із водного спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Крук зі співавторами (2010) визначають підводний спорт як вид спорту, пов'язаний із плаванням під водою.

Спорядження спортсмена: плавальний костюм, маска, трубка, балон, редуктор, біласти або моно ласти (Крук та ін., 2010; Предко та ін., 2015).

Підводне плавання – це плавання під водою за допомогою різних підтримуючих засобів та пристосувань. Підводне плавання існує як вид підводного спорту (Предко та ін., 2015; Степаненко, & Очкалов, 2021).

До дисциплін підводного спорту відносяться:

1. Апное (фрідайвінг). Група дисциплін підводного спорту, вимагаючих виконання певних вправ, або подолання дистанції спортсменом на затримці дихання. Змагання проходять в басейні і на відкритій воді. Можна виділити наступні напрями апное: динамічне апное з ластами (моноластой) і без.

Мета: подолання максимальної відстані в довжину на затримці дихання. Змагання проходять в басейні.

Статичне апное. Мета: продемонструвати максимально довгу затримку дихання в нерухомому стані, лежачи на поверхні води із зануреним у воду обличчям. Змагання проходять в басейні.

Занурення з постійною або змінною вагою. Мета: зануритися на максимальну глибину на затримці дихання і спливти. Залежно від різновиду може використовуватися спеціальне устаткування (вантажі, що скидаються, візок, ласти). Змагання проводяться на відкритій воді.

Апное-квадрат. Мета: подолання максимальної відстані по траєкторії уздовж граней куба із стороною 15 м. Змагання проводяться на відкритій воді.

2. Спортивний дайвінг. Змагання по спортивному дайвінгу проводяться в басейні по

наступних дисциплінах:

1) Комбіноване плавання 300 м. Мета: подолати дистанцію за максимально короткий час. Частину дистанції потрібно пройти під водою з використанням базового автономного дихального апарату, частина – по поверхні, використовуючи дихальну трубку.

2) Смуга перешкод 100 м. Мета: подолати дистанцію за максимально короткий час, виконуючи при цьому певні вправи, що є демонстрацією базових навиків дайвера і долаючи спеціальні перешкоди.

3) Нічний дайвінг. Мета: зібрати за максимально короткий час три вантажі, вагою по 1 кг, розташовані на заданій відстані від спускового кінця. На маску спортсмена одягається світлонепроникний чохол.

4) Підйом вантажу. Мета: за максимально короткий час досягти 6-кілограмового вантажу, розташованого під водою на відстані 25 метрів від лінії старту. Потім здійснити підйом вантажу за допомогою стандартного буя.

Підводне плавання в ластах. Мета змагань по підводному плаванню в ластах – подолання дистанції по/під поверхнею води за найменший час.

Спорядження спортсмена: плавальний костюм, біласти або моноласта, маска. У цій групі дисциплін існує дуже велика кількість дистанцій змагань (Степаненко, & Очкалов, 2021).

Дисципліни з плавання в ластах (у басейнах): на поверхні води: 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, естафети 4 × 100 м, 4 × 200 м; на поверхні води в біластах: 50 м, 100 м і 200 м; пірнання 50 м; під водою з аквалангом: 100 м, 400 м.

Дисципліни з плавання в ластах (на відкритих водоймах): естафета 4 х 2000 м; марафонський заплив на 6000 м (Предко та ін., 2015).

Підводне орієнтування. Змагання по підводному орієнтуванню проводяться у відкритих водоймищах. Спорядження спортсмена: гідрокостюм, акваланг, маска, ласти, магнітний компас, лаг (лічильник відстаней) і глибиномір. Завдання спортсмена – подолати певний маршрут з максимальною точністю за мінімальний час. Програма змагань включає різні індивідуальні («зони», «орієнтири», «зірка», «карта», «паралелі») і групові вправи («MONK», «командний пошук»). Оцінка результатів проводиться по точності орієнтування і за часом подолання дистанції.

Підводний туризм – участь в експедиціях для вивчення різних водоймищ.

Підготовленість підводного туриста оцінюється кількістю і ступенем складності експедицій, виконанням спеціальних контрольних нормативів.

Підводна спортивна стрільба – поразка нерухомих і рухомих мішеней з певної дистанції з підводної рушниці. Стрілянина проводиться без акваланга на затримці дихання. Змагання проходять в басейні.

Підводне полювання проводиться у відкритих водоймищах і має на увазі пошук і поразку живої мішені – риби за певний час на заданій ділянці.

Полювання здійснюється на затримці дихання. Спорядження: маска, ласти, підводна рушниця або арбалет.

Акватлон – це змагання двох спортсменів, які здійснюють короткі сутички у воді і під водою на затримці дихання, прагнучи оволодіти стрічкою, закріпленою на щиколотці суперника. Поєдинок проходить на рингу 5×5 метрів, глибина басейну 2–6 метрів. Змагання складається з

трьох 30-секундних раундів. Спорядження борців: купальний костюм, ласти, маска, 2 манжети на щиколотках, 2 матерчатих стрічки, що прикріплюються до манжет.

Підводний хокей. У грі беруть участь 2 команди, кожна з яких складається з 6 гравців, екіпірованих ластами, масками, трубками, клюшками. Мета гри: забити шайбу у ворота супротивника, проштовхуючи її по дну басейну. Гра триває 2 періоди по 15 хв кожен.

Підводне регбі. Змагання проходять під водою в басейні завглибшки 3,5–5 м. На ігровому полі розміром 10–12 м завширшки і 15–18 м в довжину знаходяться 2 команди, по 6 чоловік в кожній. Екіпіровка гравців: ласти, маска і трубка. Мета гри: забити м'яч, що має негативну плавучість, в корзину суперника, розташовану на дні басейну. Діаметр корзини 40–45 см, діаметр м'яча – 25 см. Гра триває 2 періоди по 15 хв кожен.

Підводне фотографування проводиться у відкритих водоймищах.

Завдання спортсменів – за певний час і маючи обмежену кількість кадрів зробити найбільш вдалу з художньої точки зору фотографію. Спорядження: цифровий фотоапарат, базовий комплект дайверського спорядження (Степаненко, & Очкалов, 2021).

Висновки. Підводний спорт охоплює всі види плавання під водою з використанням спеціального спорядження, що включає плавальні костюми, маски, трубки, аквалангі та інші елементи.

Дослідження виявило різноманітність дисциплін, таких як апное (фрідайвінг), спортивний дайвінг, підводне плавання в ластах, підводне орієнтування, підводний туризм та підводна спортивна стрільба. Кожна з цих дисциплін має свої специфічні правила, техніки та вимоги до спортсменів.

Важливим аспектом є правильне використання спорядження та дотримання правил безпеки під час занять підводним спортом. Спортсмени повинні бути добре підготовленими і знати основи безпеки, щоб уникнути нещасних випадків під водою.

Список використаної літератури

Крук, М.З., Биканов, С.Р., Крук, & А.З. (2010). Теорія і методика викладання плавання : навч.-метод. мат. для студ. факульт. фіз. виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. URL: http://eprints.zu.edu.ua/5897/2/2009.pdf

Предко, С.В., Шкребтій, Ю.М., Чередниченко, О.О., Кершков, В.О., Яковлев, Є.О., Альошков, О.В., та ін. (2015). Підводне плавання : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. URL : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/pidvodne-plavannya.pdf

Степаненко, В.Ю., & Очкалов, О.Ф. (2021). Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8709/2021%20100.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Віктор Шаленко, к.фіз.вих, доцент,
Павло Шелудько, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. У цей час спорт як суспільне явище значно впливає на формування сучасної людини в духовному й фізичному плані, а також визначає його прагнення до найбільш досконалого прояву своїх здатностей.

Наша країна, на жаль, тривалий час не може вийти на рівень найсильніших футбольних держав у світі, і про це свідчать результати участі кращих клубних команд, а також національної збірної, у найкрупніших міжнародних змаганнях.

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість. Її рівень визначає результативність і видовищність гри (Василюк, 2020). Досягнення високих спортивних результатів залежить саме від того, наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям техніки футболу, як уміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах змагальної діяльності, при протидії з боку гравців команди суперника.

Існування протиріччя між необхідністю підвищення якості технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ і недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії й методиці футболу обумовлює актуальність досліджень, спрямованих на його розв'язання.

Мета дослідження була сформульована таким чином: які існують теоретичні й організаційно-методичні основи вдосконалення методики технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом фахівці футболу відзначають відставання наших спортсменів від кращих закордонних футболістів у техніці володіння м'ячем. Первісні причини такого відставання на рівні команд майстрів і збірних команд бачаться в цілком недостатній ефективності навчання техніці футболу спортсменів саме в юному віці. Багато фахівців з футболу й провідних тренерів відзначають невисокий рівень технічної підготовленості випускників ДЮСШ з футболу, який значно уступає постійно зростаючим вимогам сучасного футболу. Адже не кожному випускнику спортивних шкіл вдається відповідати рівню технічної майстерності гравців команд майстрів.

Були розроблені теоретико-методичні основи системи підготовки резерву для професійного футболу, а також розглянуті питання оптимізації структури й змісту багаторічної підготовки спортивного резерву в українському футболі. Розроблені навчальна й поурочна програми для навчально-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалювання ДЮСШ (Костюкевич та ін., 2015), підготовлені й видані навчальні посібники з підготовки юних футболістів (Костюкевич, 2014).

Сучасні тенденції розвитку футболу характеризуються універсалізацією гри, але аналіз ефективності техніко-тактичних дій у змагальної діяльності футболістів різних вікових груп

свідчить про великий відсоток браку, особливо втрат м'яча, при переході від одного технічного прийому до іншого. Навчання технічним прийомам у групах початківців проходить послідовно: усі прийоми вивчаються окремо. Багато провідних тренерів відзначають недостатній рівень технічної підготовленості юних футболістів після навчання в групах початкової підготовки. Відставання у якості засвоєння техніки футболу в ранньому віці негативно впливає на подальшу технічну підготовленість футболістів, оскільки, як показує практика, прийоми, які виконуються з високим відсотком браку на етапах початкової підготовки, продовжують залишатися незмінними і у період спортивної зрілості (Василюк, 2020).

Основними способами технічних прийомів пересування у футболі є: біг, зупинка кроком, стрибок поштовхом одної ноги, поворот убік опорної ноги. Основними способами технічних прийомів із м'ячем виступають: удари по м'ячу серединою підйому й внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча серединою підйому, зупинка м'яча, що опускається, підошвою, «прибирання м'яча внутрішньою частиною підйому», зупинка м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи; фінти «неправильна зупинка м'яча», «фінт тулубом», «неправильний замах», удар по м'ячу, що летить назустріч, серединою чола (Шаленко & Перевозник, 2003)..

Висновки. Підвищення рівня спортивної майстерності вітчизняних футболістів нерозривно пов'язано з поліпшенням якості підготовки резерву. Чим ефективніше буде здійснюватися процес навчання техніці футболу на етапі початкової підготовки, тим успішніше можна буде вести боротьбу за висоти світового футболу. Юних футболістів потрібно навчати техніці футболу у такої послідовності - основні елементи техніки; основні технічні прийоми; інші способи виконання технічних прийомів. При цьому в першу чергу вивчається техніка пересувань, а далі - техніка володіння м'ячем

Список використаної літератури.

Василюк В.М. (2020) Основи футболу : Навчально-методичний посібник, Рівне, О. Зень,. 268 с.

Костюкевич В. М., Шамардін В. М., Костюкевич В. М., Воронова В. І. та ін. (2015) Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, Київ, Республіканський науково-методичний кабінет, 148 с.

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

Шаленко В.В., & Перевозник В.І. (2003) Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання, Харків, ХДАФК, 189 с.

Олег Шевченко, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ У ТЕНІСИСТОК 11-12 РОКІВ

Вступ. В сучасному тренувальному процесі представляє практичний інтерес вивчення індивідуальних властивостей психофізіологічних реакцій спортсменів.

Для знаходження ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу спортсменів науковці проводили різноманітні аналізи психофізіологічного стану, що впливає на розробку і впровадження методик підготовки в різних видах спорту (Тропін та ін., 2021), вивчають взаємозв'язки різних видів підготовки з психофізіологічними показниками (Асєєва та ін., 2019; Шевченко, 2024), визначають психофізіологічні чинники, що впливають на ефективність техніко-тактичних дій тенісистів 6-8 років (Лобода, 2013), оцінюють психологічну стійкість для підвищення надійності та ефективності техніко-тактичних дій тенісистів (Євтифієва та ін., 2018).

Дослідження змін психофізіологічних показників з використанням змагального метода в тренувальному процесі та змагальній діяльності тенісистів є актуальною задачею дослідження.

Мета дослідження визначити зміни показників психофізіологічних реакцій у тенісисток 11-12 років після застосування змагального методу.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування показників психофізіологічних реакцій, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом 12 тижнів. Оцінка сенсомоторних реакцій проведена за допомогою комплексу тестів на планшетних персональних комп'ютерах (Тропин та ін., 2021).

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження тренувальній діяльності тенісисток застосовувалися засоби з використанням змагального методу, а саме, гра з перевагою противника в геймі (30:0), в сеті (1:0), розіграш гейму з рахунку «рівно», «більше», «менше», розіграш в геймі не більше 6, 5, 4-х ударів. В кінці дослідження були зміни показників психофізіологічних реакцій в тренувальній діяльності тенісисток, але не було достовірної різниці показників (Табл.1).

Таблиця 1. Зміни показників психофізіологічних реакцій у тенісисток 11-12 років в кінці дослідження, n=10

Показники	Складні реакції				Прості реакції			
	Реакція на рухомий об'єкт , (мс)		Реакція вибору на статичний об'єкт, (мс)		Проста моторна реакція, разів		Проста реакція на зоровий сигнал, (мс)	
	на початку	в кінці	на початку	в кінці	на початку	в кінці	на початку	в кінці
Хср. разів	29,74	29,18	814,04	757,51	23,80	23,25	260,34	256,60
m	1,68	1,61	43,69	30,47	0,91	0,84	8,82	8,34
V, %	17,95	17,37	16,97	12,72	11,98	11,45	10,71	10,28
t	0,24		1,10		0,44		0,31	
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

В результаті застосування змагального методу в тренувальному процесі тенісисток отримана позитивна різниця між показниками: в реакції на рухомий об'єкт на 0,56 мс; в реакції вибору на статичний об'єкт – 56,53 мс; в простій моторній реакції – 0,55мс; в простій реакції на зоровий сигнал - 3,74 мс.

Показники коефіцієнту варіації мали середню мінливість ознак, що вказує на індивідуальні особливості тенісисток на сприйняття ситуацій у грі.

Висновки. 1. Аналіз літератури вказує про необхідність вивчення індивідуальних властивостей психофізіологічних реакцій спортсменів.

2. В кінці дослідження не було достовірних результатів, але суттєво покращилися показники складних реакцій, які впливають на реагування на мяч та прийняття правильного рішення підчас матчу тенісисток.

Список використаної літератури.

Тропін, Ю.М., Романенко, В.В., Шевченко, О.О., & Вовк А.М, (2021). Порівняльний аналіз сенсомоторних показників в ракеточних спортивних іграх та ударних видах одноборств. *Спортивні ігри,* (1), 13-21. doi:10.15391/ed.2021-1.06.

Асєєва, Я., & Шевченко, О. (2019). Взаємозв'язок психофізіологічних показників та технічної підготовленості у спортсменів з настільного тенісу на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (6К), 5-9. http://dx.doi.org/10.15391/snsv.2019-6.021.

Шевченко, О.О. (2024). Взаємозв'язок технічної підготовленості та психофізіологічних реакцій у тенісисток 11-12 років. *Спортивні ігри,* 1(31), 98-107. doi: 10.15391/si.2024-1.09.

Лобода, В.С. (2013). Особливості психофізіологічних чинників, що забезпечують ефективність техніко-тактичних дій юних тенісистів 6–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 87-95.

Євтифієва, І.І., Євтифієв, А.С., & Донець, Ю.Г. (2018). Оцінка технічних прийомів тенісистів 10-12 років з використанням методів паралельних кінограм і бальної оцінки елементів. Здоровье*, спорт,* реабилитация*,* (3), 40-49.

Борис Щербак, магістрант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Антон Гула, магістрант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Дмитро Безкоровайний, к.фіз.вих., доцент
Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова, Харків, Україна

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ 15–16-РІЧНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Вступ. Одним із відносно молодих видів фізичних вправ, що на сьогоднішній день набирають великої популярності серед молоді, є пауерліфтинг. На важливу роль використання засобів пауерліфтингу в різних закладах освіти вказують і результати багатьох сучасних досліджень (Джим & Ленько, 2023). Так, у дослідженнях (Мичка, 2015; Олешко та ін., 1994) акцентується увага на тому, що заняття пауерліфтингом сприяють не лише зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості юнаків, але й формують у них позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами. У той самий час, незважаючи на велику кількість досліджень, пов'язаних із обґрунтуванням необхідності використання засобів пауерліфтингу в освітньому процесі, існує ряд суперечностей між проблемою низького рівня фізичної підготовленості юнаків і відсутністю організаційно-методичних умов для впровадження інноваційних засобів фізичної підготовки молоді, у тому числі й пауерліфтингу; між наявністю методичних положень щодо багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу та проблемою адаптації цих положень до тренувального процесу; між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно ціннісного ставлення молоді до занять фізичними вправами та відсутністю відповідних умов для використання у цьому процесі різних засобів, зокрема пауерліфтингу (Олешко та ін., 1994; Півень, 2017).

Мета дослідження – визначити та порівняти динаміку змін експериментальної програми тренувань на функціональні та загальнофізичні показники пауерліфтерів 15–16 років.

Методи дослідження. В дослідженні використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної інформації; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; математико-статичні методи дослідження з використанням ліцензійної програми Microsoft Excel. В дослідження взяли участь 32 юнаки віком 15–16 років, яких було розподілено на контрольну й експериментальну групи, по 16 спортсменів у кожній. Тестові вимірювання проводилися на початку та наприкінці експерименту (жовтень 2023 року – вересень 2024 року).

Результати дослідження та їхнє обговорення. Результати порівняльного аналізу довели, що протягом експерименту в експериментальній групі на відміну від контрольної відбувся достовірно кращий приріст більшості досліджуваних показників (табл. 1). Достовірна різниця наприкінці експерименту між покращеними функціональними даними обох груп виявлена в ЖЄЛ, яка в ЕГ була більше ніж у КГ на 10,81 % ($t = 3,68$; $p < 0,001$), в дихальній пробі Штанге –

на 11,82 % (t = 3,44; p < 0,01); життєвому індексі (ЖІ) – на 11,10 % (t = 3,52; p < 0,01), силовому індексі (СІ) лівої та правої рук – на 8,72 % і 9,90 % відповідно (t = 2,07 і 2,22; p < 0,05) а також в індексі Робінсона – на 6,72 % (t = 2,12; p < 0,05). Такі отримані дані підтверджують суттєве покращення функціональних показників експериментальної групи за результатом проведеної підготовки за експериментальною програмою.

Таблиця 1. Порівняння динаміки змін функціональної та загальнофізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту

Показники	КГ (n=16)	ЕГ (n=16)	Оцінка статистичної відмінності	
	$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$	t	p
ЧСС, уд/хв	75,93 ± 1,25	72,27 ± 1,96	1,57	> 0,05
Пульсовий тиск, мм рт. ст.	45,27 ± 0,98	44,67, ± 1,22	0,44	> 0,05
ЖЄЛ, л	4,07 ± 0,09	4,51 ± 0,08	**3,68**	**< 0,001**
Проба Штанге, с	54,67 ± 1,50	61,13 ± 1,12	**3,44**	**< 0,01**
Проба Генчі, с	39,47 ± 1,22	41,87 ± 0,82	1,59	> 0,05
Життєвий індекс, мл/кг	57,16 ± 1,36	63,51 ± 1,19	**3,52**	**< 0,01**
Силовий індекс, % (ліва рука)	64,43 ± 1,81	70,05 ± 2,00	**2,07**	**< 0,05**
Силовий індекс, % (права рука)	68,49 ± 1,69	75,27 ± 2,52	**2,22**	**< 0,05**
Адаптаційний потенціал, у.о.	2,13 ± 0,03	2,05 ± 0,03	1,93	> 0,05
Коефіцієнт витривалості, у.о.	16,87 ± 0,41	16,23 ± 0,45	1,06	> 0,05
Індекс Робінсона, у.о.	92,92 ± 1,83	86,68 ± 2,47	**2,12**	**< 0,05**
Біг 1 км, хв	4,49 ± 0,09	4,37 ± 0,08	0,99	> 0,05
Підтягування на щаблині, разів	10,27 ± 0,51	12,20 ± 0,47	**2,66**	**< 0,05**
Згинання-розгинання в опорі, разів	33,60 ± 0,91	39,00 ± 0,99	**3,83**	**< 0,001**
Стрибок у довжину з місця, см	183,73 ± 2,27	195,93 ± 2,28	**3,66**	**< 0,01**
Нахили тулуба сидячі за 1 хв, разів	36,40 ± 0,73	41,33 ± 1,08	**3,78**	**< 0,001**

Наприкінці експерименту достовірно краща різниця в ЕГ ніж в КГ була виявлена в 4 із 5 показниках загальної фізичної підготовленості, а саме: в підтягуванні на щаблині на 18,79 % (t = 2,66; p < 0,05); у згинанні-розгинанні рук в опорі – на 16,07 % (t = 3,83; p < 0,001); у стрибку в довжину з місця – на 6,64 % (t = 3,66; p < 0,01); у нахилах тулуба сидячи за 1 хв – на 13,54 % (t = 3,78; p < 0,001) (табл. 1).

Висновки. Результатами проведеного дослідження доведено, що експериментальна програма тренувань силового спрямування 15–16-річних пауерліфтерів достовірно краще вплинула на функціональні можливості спортсменів, а також достовірно суттєво покращила загальнофізичну підготовленість у тестових вправах. Визначено, що за більшістю показників досліджувані спортсмени відповідають даним відповідного віку та спортивної кваліфікації. Таким чином, експериментально доведено ефективність запропонованої методики підготовки

юнаків у процесі занять пауерліфтингом із силовим спрямуванням, яку можна рекомендувати для підготовки юних пауерліфтерів.

Список використаної літератури

Джим, В. Ю., & Ленько, Д. Є. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів за допомогою різних тренажерних пристроїв в підготовчому періоді річного макроциклу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6(166), 59-64. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).12

Мичка, І. В. (2015). Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць,* (2), 45-47.

Олешко, В. Г., Стеценко, А. И., Артюшенко, О. Ф., & Левченко, Б. Я. (1994). Програма з пауерліфтингу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, Київ : Міністерство у справах молоді і спорту, 74 с.

Півень, О. Б. (2017). 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 МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (9), 86-89.

Шевченко, О. О. (2008). Функціональна анатомія серцево-судинної системи : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 183 с.

Янцевич Євген, здобувач магістратури
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна
Орлов Анатолій, к.фіз.вих., доцент
Запорізький національний університет,
Запоріжжя, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДОПОМІЖНИХ ВПРАВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Вступ. Сьогодні питання підбору вправ для підвищення результатів у класичних важкоатлетичних вправах є особливо актуальним. Ефективність тренувального процесу, здоров'я спортсмена та успіх на змаганнях залежать від правильного вибору вправ і дозування навантажень (Півень, 2018; Бугайов & Джим, 2018).

У важкій атлетиці накопичено значний науково-методичний досвід, що підтверджує важливість цілеспрямованої підготовки з використанням різноманітних вправ. Високі досягнення важкоатлетів свідчать про те, що лише грамотно побудоване тренування забезпечує прогрес, проте також слід враховувати дозування навантажень та відновлювальні процедури (Bugaev & Dzhym, 2021).

Різні види тяг мають велике значення, складаючи до 40% загального обсягу навантаження, особливо на підготовчому етапі. Проте, є дослідження, що не рекомендують високі обсяги таких вправ через їхню значну відмінність у швидкості й руховій структурі від змагальних елементів (Бугайов та ін., 2018).

Застосування різних тренувальних вправ потребує нових науково обґрунтованих підходів, орієнтованих як на педагогічні дослідження, так і на фізіологічні показники спортсменів.

Мета дослідження – визначити ефективність застосування допоміжних вправ в підготовці важкоатлетів-розрядників.

Методи дослідження: огляд літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне дослідження; факторний аналіз; математична обробка даних.

У дослідженні прийняли участь 24 важкоатлети-розрядники в віці 13-14 років з яких було сформовано дві групи контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) по 12 осіб. Тренувальний процес спортсменів (КГ) відбувався за класичною розробленою програмою для ДЮСШ з використанням допоміжних вправ важкоатлетів тяги ривкові та поштовхові, в той же час у (ЕГ) було виключено допоміжні вправи у свої тренуваннях протягом підготовчого періоду. Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефекту при використанні розробленої програми підготовки, до якої увійшли досліджувані тренувальні засоби.

До експерименту визначалися результати в класичному ривку і поштовху, після експерименту визначався приріст результатів в даних вправах і визначався тренувальний ефект для кожної групи.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз показав відмінності в приросту результатів змагальних вправах в КГ та ЕГ, які виявилися недостовірними. Найбільший тренувальний ефект підвищення результату в змагальних вправах спостерігався в КГ, які використовували тяги ривкові та поштовхові з обтяженнями в зоні інтенсивності 100-110%.

Застосування різних видів тяг з обтяженнями в зоні інтенсивності 70-80% (швидкісні тяги) дають деякий тренувальний ефект, хоча він був меншій мірі вираженим в порівнянні з виконанням тяг з обтяженнями 100-110%. Використання тяг з відносно невеликими обтяженням (70-80%) виявились ефективними для виправлення технічних помилок при виконанні змагальних вправ порівнянні з виконанням тяг з великими обтяженнями (100-110%) (P<0,01).

Висновки. Дослідження показали, що для покращення результатів у ривку та поштовху варто використовувати на тренуваннях ривкові та поштовхові тяги з високою інтенсивністю (100-110%). Водночас важливим є застосування навантажень середньої та малої інтенсивності (70-80%), які сприяють витривалості й корекції технічних помилок. Це потребує різноманітних підходів у плануванні тренувального процесу важкоатлетів, зокрема щодо вибору видів тяг, їх частки в загальному навантаженні та ваги обтяжень. При цьому слід окремо враховувати тренувальні ефекти від використання тяг для класичних вправ – ривка та поштовху.

Навантаження середньої інтенсивності рекомендується включати в перехідний і підготовчий періоди, а високої – у підготовчому періоді.

Список використаної літератури

Півень, О.Б. (2018). *Побудова тренувального процесу важкоатлетів 15-17 років з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості*. Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання і спорту, 24.00.01, 24.

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe

Бугайов, Є.В., & Джим, В.Ю. (2018).Удосконалення тренувального процесу важкоатлетів 11-12 років протягом підготовчого періоду з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 15, 3(97)18, 11-14.

https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/abea2e6d-48d1-4c75-a2ea-b4fc15ff93c5/content

Bugaev, E., & Dzhym, V. (2021) The level of manifestation of indicators of general physical fitness among young weightlifters 10-12 years old. *World Science*, 5(66), 1-6.

doi: 10.31435/rsglobal_ws/30052021/7590.

Бугайов, Є., Джим, В., & Болтєнкова, О. (2018). Аналіз результатів впровадження експериментальної методики комплексного розвитку рухових якостей і засвоєння елементів техніки юних важкоатлетів 10–12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* 3(65), 5–9. https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/download/135541/132395

Антіпова Раїса, старший викладач,
Сак Андрій, к.б.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

МОРФОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ УРАЖЕННЯ ІНСЕРЦІЙНОГО АПАРАТУ ВЛАСНОЇ ЗВ'ЯЗКИ НАКОЛІНКА СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Однією з найпоширеніших патологій кістково-суглобової системи є дистрофічні ушкодження сухожилля м'язів у місцях їх прикріплення до апофізів кісток. У спорті ці пошкодження можуть супроводжуватися запальною реакцією в зоні прикріплення сухожилля до кістки та болями, що знижують фізичну працездатність та, як наслідок, спортивні результати (Чемініс, 2008).

Зони прикріплення сухожилля м'яза до кістки позначаються як інсерційний апарат, який є обов'язковою складовою системи «м'яз – сухожилок – інсерційний апарат – кістка». У цій системі сухожилля є посередником між м'язом і кісткою, що передає м'язове зусилля на кістку, а інсерційний апарат виконує функції кріплення та буферні функції, що знижує навантаження на кістку (Гончар, Безверхня, 2015).

Структура сухожилля передбачає його стійкість до зусиль, що розтягують. Інсерційний апарат анатомічно є високоспеціалізованою системою зв'язку двох різних за механічними властивостями тканин – щільної сполучної тканини сухожилля та кісткової тканини. У зоні інсерції кістка не має окістя і волокна сухожилля, утворюючи тривимірну мережу, впроваджуються безпосередньо у кістку.

Наявність в зоні інсерційного апарату тривимірної мережі колагенових волокон і хрящових клітин створює проміжну «буферну» зону, що знижує навантаження на кістку в місці контакту з сухожиллям працюючого м'яза.

Мета дослідження. Вивчити взаємозв'язок розвитку дистрофічної патології інсерційного апарату з дисплазією кісток під впливом спортивних завантажень.

Матеріали та методи.

В експериментальному обстеженні брало участь 43 спортсмена які є студентами ХДАФК, віком від 17 до 22 років (середній вік 19,5 років), стать чоловіча. Проведено обстеження спортсменів ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол). Спортивна кваліфікація досліджуваних: майстер спорту – 2; 1 розряд – 12; 2 розряд – 29.

Для оцінки стану колінних суглобів використано методи анатомо-антропологічного обстеження та рентгенографії.

Результати дослідження та їх обговорення.

Рентгенометричні дослідження колінного суглоба показали усунення горбистісті великогомілкової кістки в латеральному напрямку зі збільшенням вальгусного кута зв'язки надколінка до 7-9 градусів (при нормі 4-5 градусів) з деформацією сухожиль.

При цьому скарги на болі в області горбистісті великогомілкової кістки були у дев'яти спортсменів (4,91%), а в області горбистісті п'яткової кістки - у семи (3,82%).

Апофіз тендопатії інсерційного апарату п›яткового сухожилля та зв›язки надколінка

(хвороба Осгуда-Шляттера) виявлялися у спортсменів хворобливими відчуттями при пальпації зони ураження, припухлістю, почервонінням, набряками та обмеженням амплітуди рухів у суглобі. Ортопедичний статус ускладнився зміною феморопателярної зони з гіпоплазією медіальної фасетки надколінка при його високому положенні зі зміщенням у латеральному напрямку.

Це свідчить про те, що будь-які відхилення від норми у просторовому напрямку зв›язки надколінка (у фронтальній та вертикальній площинах) викликають структурне навантаження апофізу та призводять до патологічних змін інсерційного апарату.

При заняттях такими видами спорту, як футбол, баскетбол, хокей, спортивна гімнастика та інші, відбувається сильне навантаження на ділянку прикріплення зв'язок до горбистісті великогомілкових кісток, що викликає травмування, розвиток запального процесу, також порушується кровопостачання цієї ділянки з крововиливами, розвивається асептичний некроз з відривом фрагментів горбистісті (Денисовець, Пилипчук, 2021).

Тому дисплазії кістково-суглобової системи спортсмена є фактором ризику, який може сприяти пошкодженню найбільш навантажених зон інсерційного апарату з розвитком апофізотендопатії.

Висновки.

Дистрофічна патологія інсерційного апарату може бути причиною відходу зі спорту кваліфікованих спортсменів. Найчастішою причиною ураження інсерційного апарату є диспластичні зміни кістково-суглобової системи.

Список використаної літератури

Чемініс А.Й. (2008). Гострі ушкодження сумково-зв'язкового апарата колінного суглоба. *дис... д-ра мед. наук: 14.01.21; Запорізький держ. медичний ун-т.* http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/3472

Гончар Г., Безверхня Г. (2015). Фактори ризику та методи профілактики травм колінного суглоба. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров›я у сучасному суспільстві.* (1), 74–78.

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_1_18

Денисовець, П.Б. Пилипчук А.П. (2021) Попередження травматизму у спортивній діяльності. *Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт*. 10 (141)

https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).11

Вікторія Бабаліч, к. пед. н., доцент
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна

ОПТИМАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Харчування є важливою складовою сучасного спорту, оскільки впливає на досягнення високих результатів і підтримку здоров'я спортсменів. Збалансований раціон забезпечує організм енергією, сприяє відновленню після фізичних навантажень, підвищує витривалість та зміцнює імунітет. В умовах зростаючої інтенсивності тренувань необхідний індивідуальний підхід до харчування залежно від виду спорту, кваліфікації, віку та метаболічних потреб.

Мета дослідження: окреслити оптимальні підходи до харчування спортсменів циклічних видів спорту на етапі базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, контент-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Наукове обґрунтування збалансованого харчування є важливим у досягненні спортивних результатів та підтримки функціонального стану організму. Дослідження (Земцова, 2012; Кіченок, 2021) акцентують увагу на значенні білків, жирів і вуглеводів, залежно від виду спорту, рівня фізичних навантажень та потреб спортсменів. Науковцями визначено особливості харчування спортсменів циклічних видів спорту (Топорков, 2019; Бабаліч, 2024), які ґрунтуються на: збалансованому раціоні, що сприяє розвитку витривалості, відновленню та збереженню працездатності; оптимізації режиму харчування та використані спеціалізованих добавок, які допомагають покращити спортивні результати; потребі у білках (1,2-2 г/кг), вуглеводах (6-10 г/кг), жирах (20-30% від загальної калорійності), що залежить від інтенсивності тренувань; необхідності перед тренуванням споживати вуглеводи, під час тривалих тренувань – вуглеводи, які швидко засвоюються, після – білки для відновлення.

Здійснивши аналіз науково-методичної літератури з даного питання можемо окреслити основні засади харчування спортсменів. Перш за все це індивідуальний підхід з урахуванням виду спорту, рівня фізичних навантажень та фізіологічних особливостей спортсменів. Ще дослідники акцентують увагу на важливості збалансованого раціону (Згалат-Лозинська, 2020). Вплив екологічних (Циганенко, 2016) й гігієнічних факторів (Бабаліч, 2023) на якість харчування також має значення для здоров'я спортсменів.

З урахуванням зазначеного наведемо приклад раціону для спортсменів циклічних видів спорту на етапі базової підготовки (вік 7-12 років) з макро- та мікронутрієнтами. Зазначимо, що до такого раціону можуть увійти складні вуглеводи, білки та корисні жири, розподілені на кілька прийомів їжі протягом дня. Дотримання водного балансу є обов'язковим для підтримки працездатності та відновлення. Приклад раціону:

Сніданок: вівсяна каша на молоці або воді (50 г сухої крупи) з додаванням фруктів (1 банан, 30 г ягід; омлет із двох яєць із овочами (помідори – 50 г); волоські горіхи – 10-15 г; напій: вода (250 мл) або трав'яний чай. Калорійність: 600-700 ккал. Макронутрієнти: вуглеводи – 70 г; білки – 25 г; жири – 25 г.

Перекус (1 година до тренування): 1 банан або яблуко – 150 г; протеїновий батончик(20 г білка); напій: ізотонічний напій або вода (300-400 мл); Калорійність: 200-300 ккал. Макронутрієнти: вуглеводи – 40 г; білки – 10-15 г; жири – 5 г.

Обід (30-60 хвилин після тренування): гречана каша (50 г сухої крупи) або рис; запечена куряча грудка або риба (не жирна – 150-200 г); салат зі свіжих овочів (огірок, помідор – 100 г) на олії (10 г); напій: вода або зелений чай (250 мл). Калорійність: 600-800 ккал. Макронутрієнти: **в**углеводи – 70-90 г; білки – 30-40 г; жири – 20-30 г.

Підвечірок (через 2-3 години після обіду): грецький йогурт (100-150 г) із додаванням меду (10 г) або фруктів (50 г); горіхи (10-15 г); напій: вода (250 мл). Калорійність: 200-300 ккал Макронутрієнти: вуглеводи – 20 г; білки – 10-15 г; жири – 10-15 г.

Вечеря (за 2-3 години до сну): запечена індичка (150-200 г); салат з овочів (150 г) з оливковою олією (10 г); крупа за смаком (100 г); напій: вода або трав'яний чай (250 мл). Калорійність: 500-600 ккал. Макронутрієнти: вуглеводи – 50-60 г; білки – 25-30 г; жири – 20-25 г.

Перекус перед сном (за бажанням): сир (50-100 г) або кефір (200 мл); жменя горіхів або насіння (10 г). Калорійність:100-200 ккал. Макронутрієнти: **в**углеводи – 10 г; білки – 10-15 г; жири – 5-10 г.

Загальний підсумок за день: Калорійність: 2200-3000 ккал (залежно від інтенсивності тренувань). Вуглеводи: 300-400 г (60-70%), білки100-150 г (15-20%): жири 60-80 г (20-25%).

Вважаємо, що такий раціон забезпечує спортсмена всім необхідним для підтримки енергії, витривалості, швидкого відновлення та досягнення високих спортивних результатів.

Висновки. Правильне харчування є важливим фактором досягнення спортивного результату. Раціон спортсменів має враховувати індивідуальні потреби, забезпечуючи баланс білків, жирів та вуглеводів. Подальші дослідження зосередимо на розробці персоналізованих дієт у циклічних видах спорту.

Список використаної літератури

Земцова, І. (2012). Сучасні концепції харчування спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 77–84. https://doi.org/10.32652/spmed.2012.2.77-84

Кіченок, Н. (2021).Проблема вивчення збалансованого харчування професійних спортсменів у спеціальній літературі (на прикладі великого тенісу). *Visnyk of zaporizhzhya national university physical education and sports,* (2), 98–105, https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-2-14

Топорков, О. (2019). Особливості харчування спортсменів в циклічних видах спорту на прикладі лижних гонок та біатлону. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*, 85-90. https://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/166582

Бабаліч, В. (2024). Харчування спортсменів у циклічних видах спорту. *PrOsvita: No. 2 (2024): October 2024* С.96-106 https://www.prosvita.in.ua/index.php/journal/article/view/15/16

Євгеній Горбачук, здобувач наукового ступеня доктора філософії
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СПОРТИВНОМУ ФЕХТУВАННІ

Вступ. Фехтування є одним із найбільш динамічних і технічно складних видів спорту, що потребує гармонійного розвитку фізичних, технічних і психологічних якостей. Успішна діяльність спортсменів значною мірою залежить від ефективності медико-біологічного забезпечення, яке охоплює профілактику травм, відновлення після навантажень та науково обґрунтоване управління тренувальним процесом.

Мета дослідження. Аналіз особливостей медико-біологічного забезпечення у фехтуванні, розробка рекомендацій щодо зменшення травматизму, оптимізації тренувального процесу та покращення відновлення спортсменів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, спостереження за тренувальним процесом фехтувальників різних рівнів кваліфікації, лабораторні методи дослідження функціонального стану спортсменів: спірометрія, вимірювання ЧСС; анкетування спортсменів для оцінки суб'єктивного рівня втоми, травматизму та ефективності відновлювальних заходів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз дозволив виявити ключові аспекти медико-біологічного забезпечення у фехтуванні. Дослідження показали, що найбільш поширеними травмами серед фехтувальників є:

- травми опорно-рухового апарату (40% усіх випадків), серед яких найчастіше зустрічаються розтягнення зв'язок, особливо колінного та гомілковостопного суглобів. Це пов'язано з різкими випадами та частими змінами напрямку руху;
- мікротравми м'язів внаслідок тривалих тренувань і змагань;
- травми кистей рук, які виникають через удари зброєю та постійне навантаження на м'язи кисті.

Рекомендується посилити заходи з профілактики травм, такі як спеціальні вправи для зміцнення суглобів і регулярне обстеження спортсменів.

Результати вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) показали, що під час інтенсивних двобоїв ЧСС фехтувальників досягає 85–95% від максимальної, що свідчить про високий рівень навантаження. Крім того, аналіз рівня кисню у крові продемонстрував зниження на 5–8% після тривалих боїв. Це підтверджує необхідність регулярного контролю функціонального стану спортсменів, включаючи моніторинг ЧСС та оцінку кисневого балансу для запобігання перевтомі.

Дослідження виявили ефективність різних методів відновлення:

- масаж та кріотерапія дозволяють знизити рівень м'язового болю на 30–40% у перші 24 години після навантаження;
- гідротерапія (контрастні ванни) сприяє нормалізації кровообігу та швидшому виведенню

продуктів метаболізму;

- психологічна реабілітація через дихальні вправи та медитацію дозволяє спортсменам відновити емоційну рівновагу після інтенсивних змагань.

Встановлено, що правильно складений раціон сприяє швидкому відновленню енергетичних ресурсів спортсмена. Фехтувальники, які включали у своє харчування:

- 1.2–1.7 г білка на 1 кг ваги,
- 6–8 г вуглеводів на 1 кг ваги,
- а також достатню кількість рідини (30–40 мл на 1 кг ваги), демонстрували вищу витривалість та коротший час відновлення.

Сучасні технології, такі як біомеханічний аналіз рухів, дозволили значно покращити техніку фехтування, знижуючи навантаження на суглоби. Використання мобільних додатків для моніторингу фізичного стану спортсменів у реальному часі допомагає тренерам оперативно коригувати тренувальні програми.

На основі результатів дослідження було розроблено комплекс заходів, що включає:

- персоналізовані програми тренувань, які враховують фізіологічні особливості спортсменів;
- застосування інноваційних відновлювальних методів;
- регулярні профілактичні обстеження та використання спортивної медицини для підтримання здоров'я фехтувальників.

Висновки. Медико-біологічне забезпечення фехтувальників є комплексним процесом, який охоплює профілактику травм, оптимізацію тренувань, своєчасне відновлення та використання інноваційних технологій. Реалізація запропонованих рекомендацій сприяє підвищенню ефективності підготовки спортсменів, їхній результативності та збереженню здоров'я.

Список використаної літератури.

Деркач, А., & Кривенцова, І. (2024). Особливості побудови тренувального процесу в підготовці збірної команди України з фехтування на шпагах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, *1*, 21-25.

Баннікова, Р., Лопатенко, А., & Андруська, О. (2016). Вертебральний больовий синдром у фехтувальників: чинники виникнення та можливості реабілітації.

Turner, A. N. (2016). *Physical preparation for fencing: tailoring exercise prescription and training load to the physiological and biomechanical demands of competition* (Doctoral dissertation, Middlesex University).

Полієвський, С. О., Свистун, Ю. Д., Трач, В. М., & Шавель, Х. Є. (2011). Особливості харчування спортсменів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер.: Медицина*, (2), 356-360.

Ольга Подрігало[1], д.фіз.вих., проф.,
Го Сяохунь[1,2]
[1] Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна
[2] Хайкоуська школа економіки, Хайкоу, провінція Хайнань, Китай

ПОРІВНЯННЯ БАЛАНСОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТАНЦЮРИСТОК З РІЗНИМ ТЕРМІНОМ ЗАНЯТЬ

Вступ. Наявні літературні відомості доводять важливість формування постурального балансу. Гармонійно розвинуті м'язи, їх чітка координація є механізмом, що забезпечує утримання рівноваги у статичних положеннях і при відтворенні динамічних спортивних елементів, основою для формування правильної постави та невід'ємним компонентом, який забезпечує естетичність танцю, підвищує красу його виконання спортсменами-танцюристами [1]. Статура є відбиттям фізичного стану спортсменів. Утримання рівноваги це зовнішнє відбиття інтегративних процесів, які відбуваються в нервовій системі, і визначаються як процеси сенсорно-моторної інтеграції організму [2]. Відчуття власного тіла є інтегральним показником, який ілюструє стан мультисенсорного керування рухами окремих його ланок та переміщення всього тіла у просторі. Саме тому, оцінка рівня контролю та можливості утримання балансу в різних умовах досить широко використовується в складно-координаційних видах спорту, як критерії фізичної та функціональної підготовленості. За окремими показниками, які дозволяють оцінити статичний та динамічний баланс здійснюють моніторинг стану спортсменів для визначення характеру змін та, за необхідності, корекції процесу підготовки .

Мета дослідження: порівняльний аналіз здатності утримувати статичний та дінамічний баланс спортсменками-танцюристками з різним терміном занять.

Матеріал і методи дослідження. В якості матеріалів використано результати обстеження 28 спортсменок-танцюристок, розподілених на 2 групи залежно від терміну занять. 1 група «Ювенали» – 14 осіб, середній вік (9,32±0,31) років, стаж тренувань (2,46±0,28) років; 2 група «Юніори» – 14 осіб, середній вік (13,07±0,27) років, стаж тренувань (5,68±0,41) років; відмінності за віком та терміном тренувань вірогідні ($p<0,05$). Для аналізу стану спортсменок використано батарею тестів, спрямованих на дослідження статичної та динамічної рівноваги. Оцінку здатності утримання статичного балансу визначали за часом виконання проби Ромберга, проби Бірюка та утримання пози ластівки. Вплив вестибулярних подразнень та вестибулярної стійкості на здатність утримання статичної рівноваги визначався за пробою Яроцького. Визначення здатності утримувати «динамічну рівновагу» проводилось за пробою «Хода з заплющеними очима» (ХЗО). Для аналізу використовували наступні показники: пройдена відстань та час проходження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність відмінностей за шістьма з дев›яти показників, які отримані при проведенні зазначених проб зі спортсменками-танцюристками, які відрізнялися терміном тренувань. Кращі здатності «Юніорів» утримувати статичний баланс підтверджено більш тривалим часом утримання ускладненої пози Ромберга (Q=24), кращими результатами проби Бірюка (Q=20), більшою кількістю обертань у пробі Яроцького (Q=6), що свідчить про кращу вестибулярну стійкість. Показники, які відбивали можливості утримання динамічного балансу також в цій групі були кращими, що підтверджується показниками тесту ХЗО.

Цікаві результати отримані при аналізі індивідуальних результатів утримання ускладненої пози Ромберга. Фактично, це єдиний тест із використаних, для якого є норматив виконання. Особи, які мали результати , що перевищували нормативні значення серед ювеналів склали (21,43±10,97) %, серед юніорів таких було (92,86±6,88) %, ($p<0,05$). Аналіз індивідуальних результатів виконання ускладненої пози Ромберга дозволяє зробити висновок, що процеси сенсо-моторної інтеграції, здатності утримувати постуральний баланс вдосконалюються під впливом специфічної діяльності у спортивних танцях.

Висновки. Таким чином, проведений порівняльний аналіз постуральної здатності спортсменів-танцюристів із різним терміном тренувань дозволив встановити наступні відмінності: спортсмени із більш тривалим терміном підготовки характеризувалися кращим рівнем здатності утримувати статичний та динамічний баланс, мали вищій рівень вестибулярної стійкості. З›ясовані відмінності між спортсменами з різним терміном занять доводять позитивний вплив тренувального процесу на статичну та динамічну постуральну здатність. Використання як простих показників, так і індексів на їх основі дозволяє суттєво підвищити інформативність аналізу стану спортсменів. Використаний комплекс проб характеризується доступністю реалізації, наочністю, кількісним характером оцінок, високою інформативністю, тому може бути рекомендований, як для проведення відбору, так і для оцінки поточного стану спортсменів.

Список використаної літератури.

1. 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
2. Podrihalo O, Jagiełło W, Xiaohong G, Podrigalo L, Yermakova T, Cieslicka M. Sensory integration research: priority scientific directions based on the analysis of Web of Science Core Collection resources. Physical Education of Students, 2023;27(6):364–383. https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0609

Сак Андрій, к.б.н., доцент,
Антіпова Раїса, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ХРЕБТА СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Вступ. Найбільш сприятливий вплив на хребет надають симетричні та змішані види спорту. (Дутчак, 2015), (Дудко, 2016).

Види спорту, у яких проявляється виражений асиметричний (односторонній) вплив на м'язи тулуба надають несприятливий вплив на подальше формування постави та хребта. При цьому багаторічні інтенсивні тренувальні навантаження на опорно-руховий апарат, зокрема, на хребет, сприяють появі патологічних змін, які тривалий час компенсуються та клінічно не виявляються. Однак при великих навантаженнях (якщо навантаження перевищують функціональні можливості організму) виникає зрив компенсації. Найчастіше це спостерігається при заняттях тими видами спорту, в яких хребет спортсмена з ранніх років зазнає надмірних статико-динамічних навантажень. До таких видів спорту відносяться такі, що сприяють розвитку надмірної гнучкості й рухливості хребта (спортивна гімнастика, боротьба), або на хребет діють великі статичні навантаження (важка атлетика), або спортсмен перебуває у вимушеній асиметричній спортивній позі з одночасним виконанням численних одноманітних похилих рухів в бік (бокс, баскетбол). (Дутчак, 2015), (Дудко, 2016).

Мета дослідження. З'ясувати ступінь порушення фізіологічних вигинів хребта спортсменів за допомогою антропометричних вимірів вигинів сагітального профілю хребта.

Матеріали та методи. В експериментальному обстеженні брало участь 24 спортсмена які є студентами ХДАФК, віком від 18 до 19 років (середній вік 18,5 років), стать чоловіча. Проведено обстеження спортсменів двох спеціалізацій «Футбол» і «Важка атлетика» по 12 спортсменів у кожній групі. Спортивна кваліфікація досліджуваних: майстер спорту – 2; 1 розряд – 10; 2 розряд –12 (всього 24 спортсмени).

Вимірювання виразності лордозу та кіфозу хребетного стовпа в сагітальній площині проводилися контактним методом. Всі контактні вимірювання виконували за орієнтирними (антропометричними) точками тіла випробуваного. Отримані дані порівнювали з нормативними.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами антропометричних обстежень у спортсменів спеціалізації «Футбол» та «Важка атлетика» зафіксовані порушення виразності вигинів хребта від норми.

У спортсменів спеціалізації «Футбол» порушення зафіксовано в області шийного лордозу: у 8,3 % спортсменів поглиблення шийного лордозу та у 8,3 % – сплощення.

В області поперекового лордозу у 8,3 % спортсменів зафіксовано поглиблення, а в зоні грудного кіфозу поглиблення зафіксовано у 16,6 %.

У спортсменів спеціалізації «Важка атлетика» також зафіксовано відхилення показників вигинів хребта від норми: у 33,3 % спортсменів сплощення шийного лордозу; у 8,3 % –

сплощення грудного кіфозу; у 8,3 % – поглиблення грудного кіфозу та у 33,3 % спортсменів – поглиблення поперекового лордозу.

Можна припустити, що зафіксовані порушення виразності вигинів хребта у спортсменів спеціалізації «Футбол» пов'язані з впливом на організм багаторічних спортивних навантажень.

Для важкої атлетики характерні ациклічні стереотипні рухи силового характеру. Сильні прогинання при вичавлюванні штанги викликають стискання міжхребцевих дисків, деформацію структур хребта, іноді розтягнення зв'язок та защемлення нервових корінців. Надмірні осьові навантаження в підлітковому віці (до 13-16 років), коли йде посилений ріст хребетного стовпа, створюють передумови для виникнення дефектів постави (Kartal et al., 2004).

Висновки. За результатами антропометричних обстежень у спортсменів спеціалізації «Футбол» зафіксовані порушення виразності вигинів хребта.

У спортсменів спеціалізації «Важка атлетика» відзначена специфічна виразність фізіологічних вигинів хребта, а саме сплощення шийного, грудного та поглиблення поперекового вигинів.

Список використаної літератури

Дутчак М. В. (2015). Парадигма рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ: Олімпійська література. (2), 44-52. https://DOI:10.32652/tmfvs.2015.2.44-52

Дудко М. В. (2016). *Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання*: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту, 24.00.02 МОНУ, НУФВСУ Київ, 20. https://ir.kneu.edu.ua/items/208f44d2-1588-4437-ad51-a94fdec4b6e4

Kartal A, Yildiran I, Senköylü A, Korkusuz F. (2004). Soccer causes degenerative changes in the cervical spine. *Eur Spine Journal*, (13), 76-82. https://DOI:10.1007/s00586-003-0623-y

Ірина Федяй, PhD з біології, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК ОСНОВА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ

Вступ. У сучасному світі фізична рекреація та фітнес відіграють важливу роль у підтримці здоров'я та профілактиці захворювань. Проте для досягнення максимального оздоровчого ефекту важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини, що потребує застосування медико-біологічного контролю. Він дає змогу оцінювати фізичний стан, виявляти ризики для здоров'я та коригувати програми фізичних навантажень відповідно до потреб організму. Це особливо актуально для людей різного віку, з різним рівнем фізичної підготовки чи наявністю хронічних захворювань.

Мета дослідження. Визначити значення медико-біологічного контролю для індивідуалізації програм фізичної рекреації та фітнесу з метою оптимізації фізичних навантажень і підвищення ефективності занять.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на вибірці з 20 осіб (віком 20–45 років), які брали участь у програмі фітнес-тренувань тривалістю 12 тижнів. Учасники були поділені на дві групи:

1. *Група з медико-біологічним контролем (10 осіб):* індивідуалізація програм на основі початкових показників фізичного стану.
2. *Контрольна група (10 осіб):* стандартна програма без індивідуального коригування.

Було проведено початкове обстеження, яке включало такі показники:

– артеріальний тиск (АТ): визначення рівня систолічного і діастолічного тиску для оцінки серцево-судинної системи;

– частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої: базовий показник роботи серця;

– індекс маси тіла (ІМТ): оцінка співвідношення ваги і зросту для визначення рівня ожиріння або недостатньої маси тіла;

На основі цих показників були розроблені індивідуальні програми фізичної активності, що включали кардіо- та силові тренування різної інтенсивності.

Через 12 тижнів регулярних занять фізичними вправами були отримані наступні результати:

У групі з індивідуалізованими програмами АТ знизився в середньому на 8% у порівнянні з початковими показниками. Контрольна група мала лише незначне зниження – близько 3%.

Досліджувані першої групи показали зниження ЧСС у спокої на 10–12%, що свідчить про покращення серцевої витривалості. У контрольній групі зміни склали лише 5%.

Серед осіб з ІМТ > 25 (надмірна вага) відбулося зниження маси тіла на 7% у першій групі, порівняно з 2% у контрольній. Рівень втоми та м'язового білю після тренувань у групі з медико-біологічним контролем був значно нижчим завдяки адаптованим навантаженням.

Обговорення результатів показало, що медико-біологічний контроль дозволяє уникнути перенавантаження, покращити адаптацію до фізичних навантажень і підвищити загальний рівень фізичної підготовленості. Індивідуалізація на основі біологічних маркерів забезпечує

більш ефективні та безпечні тренування.

Висновки.

1. Медико-біологічний контроль є важливим інструментом для індивідуалізації програм фізичної рекреації та фітнесу.

2. Використання даних про фізіологічний стан дозволяє оптимізувати навантаження, покращити показники здоров'я та підвищити ефективність тренувань.

3. Програми з урахуванням індивідуальних особливостей забезпечують кращі результати у зниженні рівня ризиків для здоров'я та підвищенні фізичної працездатності.

4. Важливо впроваджувати медико-біологічний контроль у практику фітнес-тренувань для забезпечення безпеки та досягнення максимального оздоровчого ефекту.

Список використаної літератури.

Гуцман, С. В., Ногас, А. О., Ніколенко, О. І., Подоляка, П. С., & Гамма, Т. В. (2021). До питання медико-біологічних проблем фізичної культури та спорту. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 156–160.

https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.20

Колеснік, І., & Салямін, Ю. (2024). Обґрунтування методики диференціації навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням темпераменту. *Sport Science Spectrum*, 1, 15-22. https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-3

Комісова, Т. Є., Коваленко, Л. П., & Бондар, В. О. (2023). Визначення стану серцево-судинної системи старшокласників за функціональними пробами. *Природничі науки: проєкти, дослідження, перспективи*, матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., Миргород, Україна, 06–07 груд. 2023 р., Полтава, 80–81.

https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/14955

Назар, П. С., Шевченко, О. О., & Гусєв, Т. П. (2013). *Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту*. Навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 328.

Ірина Шапошнікова, к.пед.н., доцент
Світлана Корсун, к.б.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВИЗНАЧЕННЯ ГЕНЕТИКИ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Вступ. На сьогодні безперечним є те, що успіх у спорті залежить не тільки від підготовки спортсмена, а й від його вроджених генетичних особливостей, які визначають фізичні можливості людини (Сергієнко, 2009). Дослідження генетики рухової обдарованості людини є важливою проблемою в спортивній науці та практиці, необхідної для успішного здійснення спортивного відбору та спортивного орієнтування, для правильної організації тренувального процесу (Шапошнікова, Корсун, 2023).

Мета дослідження. Визначення загальних, спеціальних здібностей і властивостей та методів генетичних досліджень рухової обдарованості людини.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Найвищим рівнем рухового розвитку людини є спортивна геніальність – вища міра прояву таланту, що трактується як високий рівень рухових здібностей людини, які не тільки генетично обумовлені, але визначаються титанічною працею спортсменів. Генетична обумовленість не означає спадкову, а являє собою сукупність генетичних та середовищних факторів. Індивідуальний прогноз рухової активності можливий тільки для дітей віком до 6 років, тобто рухова активність людини генетично обумовлена в процесі онтогенезу (Сергієнко, 2009).

Аналіз наукової літератури свідчить, що до структури спортивного таланту спортсмена відносяться: загальні і спеціальні здібності та властивості (Сергієнко, 2009), (Сергієнко та ін., 2008).

Загальні здібності та властивості – характерні для всіх видів спорту:

- інтелектуальні здібності;
- пам›ять: рухова, словесно-логічна, образна;
- увага;
- мислення;
- типологічні властивості нервової системи;
- психологічна надійність.

Спеціальні здібності та властивості – характерні для конкретного виду спорту:

- адаптаційні можливості (адаптація систем: енергозабезпечення, серцево-судинної та дихальної при м'язовій діяльності; адаптація обміну речовин при м'язовій діяльності тощо);
- особливості будови тіла (морфологічні ознаки людини);
- рухові здібності (генетичні особливості тренованості рухових здібностей: координаційні здібності, силові, швидкісні, гнучкість, генетика розвитку витривалості людини тощо);
- функціональні можливості (генетика індивідуальної мінливості фізіологічних

особливостей людини).

Основними методами генетичних досліджень обдарованості людини є:

аналіз близнюкових досліджень: порівняння фізичних здібностей однояйцевих і двояйцевих близнюків, що дозволяє виділити спадкові компоненти фізичних здібностей;

генеалогічні дослідження – пошук інформації окремої людини протягом кількох поколінь;

дерматогліфічні – аналіз візерунків на подушках пальців, які є найважливішими індивідуальними характеристиками людини.

морфометричні – генетичні маркери, що прогнозують наявність спортивної обдарованості людини тощо.

Висновки. Визначення генетики розвитку загальних та спеціальних здібностей та властивостей, тобто генетики рухової обдарованості має величезний потенціал для прогнозування та покращення фізичних можливостей людини тільки в комплексному впливі разом із тренуванням, дисципліною, мотивацією та психологічному стані.

Список використаної літератури

Сергієнко, Л. П. (2009). Спортивна генетика. *Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту*, 944 с.

https://bohdan-books.com/catalog/book/103411/

Шапошнікова, І.І., Корсун, С.М. (2023). Використання маркерів в спорті. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи,* 169-170.

Сергієнко, Л. П., Черкмарьова, Н. Г., Олійник, Р. В. (2008). Сучасний стан наукових досліджень генетичних маркерів спортивної обдарованості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3), 325-333.

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_3_98

Максим Байбіков
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ВИБОРУ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ «VISUOMOTOR CHOICE REACTION»

Вступ. Визначення часу реакції вибору відноситься до одного з методів оцінки функціонального стану центральної нервової системи людини (Korobeynikov et al., 2023; Romanenko et al., 2024). Сучасний практичний досвід підтверджує, що специфічні швидкі та різноманітні рухові дії в таеквон-до вважаються дуже вимогливими до прояву реакції спортсменів (Lyzohub et al., 2021; Romanenko et al., 2022). Використання новітніх інформаційних засобів оцінки зорово-моторних реакцій може бути корисним способом з'ясувати рівень реактивності, координації рухів та інші питання функціонування організму, що вивчаються (Романенко, & Циганoвська, 2024; Turlisova, & Jansone 2021).

Таким чином, здобута інформація за допомогою використання комп'ютерних технологій у підготовці спортсменів може мати відношення до досягнення успіху в таеквон-до.

Мета дослідження: дослідити рівень прояву реакції вибору таеквондистів-юніорів з використанням комп'ютерної програми «Visuomotor Choice Reaction».

Методи дослідження. Використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернету; психофізіологічні вимірювання; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Визначення часу реакції вибору проводилося під час тренувального процесу за участю таеквондистів-юніорів (n=10, вік: 14,9±0,2, 60% жіночої статі, 40% чоловічої статі, кваліфікація: КМС). Під час дослідження учасники чітко дотримувалися умови його проведення згідно з вимогами.

Результати вимірювань відповідають закону нормального розподілу за критерієм Shapiro-Wilk (табл.1). Враховуючи невеликий розмір групи (n=10), значущість відмінностей оцінювали за допомогою непараметричного показника – критерію Kruskal-Wallis.

Таблиця 1. Відповідність закону нормального розподілу

Показник	Shapiro-Wilk	p-value
Час реакції вибору, ms	0,97	0,39

Встановлено, середній час реакції групи за весь тест склав 856,3±125,26 ms. Тест Kruskal-Wallis показав, що за цими показниками достовірних відмінностей між учасниками дослідження не виявлено (табл.2). Це свідчить, що група має приблизно однаковий рівень прояву реакції вибору, що може обумовлюватися віковими особливостями та рівнем спортивної майстерності.

Таблиця 2. Визначення відмінностей між вимірюваннями (n=10)

Час реакції (X±SD, ms)	Kruskal-Wallis	p-value
856,3±125,26	9	0,43

Висновки. Використання комп'ютерної програми «Visuomotor Choice Reaction» дозволило об'єктивно оцінити рівень прояву реакції вибору таеквондистів-юніорів. Близькість отриманих результатів слід оцінювати як свідчення можливо однакового рівня майстерності спортсменів. Підтверджено, що використана методика може бути використана для моніторингу функціонального стану спортсменів, відповідає специфічності виду спорту, є простою та надійною у застосуванні.

Список використаної літератури

Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Raab, M., Baić, M., Borysova, O., Korobeinikova, I., ... & Khmelnitska, I. (2023). Cognitive functions and special working capacity in elite boxers. *Pedagogy of physical culture and sports*, 27(1), 84-90.

Romanenko, V., Piatysotska, S., Lytvynenko, A., Baibikov, M., Boychenko, N., & Ponomarov, V. (2024). Methodology for assessing the reaction of combat athletes to a moving object. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport,* 28(2), 69-77.

Lyzohub, V. S., Shpanyuk, V. V., Pustovalov, V. O., Kozhemyako, T. V., & Suprunovich, V. O. (2021). Do the results of the sensomotor response reflect the typological properties of the central nervous system?. *Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series*, (1), 69-77.

Romanenko, V., Piatysotska, S., Tropin, Y., Rydzik, Ł., Holokha, V., & Boychenko, N. (2022). Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*, (4).

Романенко, В., & Цигановська, Н. (2024). Новітні можливості оцінки простої зорово-моторної реакції з використанням сучасних мобільних технологій. Єдиноборства, (3 (33)), 59-69.

Turlisova, J., & Jansone, A. (2021). ViMoT-Development of Visual-Motor Tests Methodology Including the Adoption of Uniform Rules and Digital Test Development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 250-254.

Яна Жерновнікова, к. пед. н., доцент
Костянтин Єрін
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСНОВНІ МЕТОДИ СТАТИСТИЧНОЇ ОБРОБКИ ТА АНАЛІЗУ ДАНИХ У КІБЕРСПОРТІ

Вступ. В ході тренувальної та змагальної діяльності у кіберспорті значна кількість інформації потребує ретельної обробки та аналізу для підвищення ефективності гравців і команд. Аналіз часу реакції гравців, показників техніко-тактичної підготовленості, ігрової статистики є важливим інструментом для ухвалення обґрунтованих стратегічних рішень. Методи математичної статистики дозволяють виявити закономірності, що можуть бути використані для оптимізації стратегії та покращення результатів у змаганнях.

Мета дослідження – проаналізувати основні методи статистичної обробки даних, що застосовуються для аналізу даних в кіберспорті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасної літератури дозволив визначити основні методи математичної статистики для аналізу експериментальних даних, які дозволяють виявити ключові закономірності та взаємозв›язки між показниками ефективності гравців у кіберспорті.

Застосування методу описової статистики дозволяє отримати узагальнене уявлення про основні характеристики гравців та їх продуктивність, проаналізувати дані щодо реакції гравців у різних ігрових ситуаціях, час ухвалення рішень, частоту успішних стратегічних кроків, точність стрільби та інші ігрові показники. За допомогою описової статистики можна розрахувати середні значення цих показників для кожної команди та окремих гравців, а також оцінити загальний рівень майстерності, виявити сильні та слабкі сторони (Ашанін та ін., 2024).

Кореляційний аналіз використовується для вивчення взаємозв'язків між різними ігровими показниками спортсменів. В дослідженні Dykstra та ін. (Dykstra та ін., 2021) був визначений взаємозв'язок між компонентами фізичної підготовленості та часом реакції кіберспортсменів. В роботі De Las Heras та ін. (De Las Heras та ін., 2020) за допомогою кореляційного аналізу визначено взаємозв'язок між показниками ефективності відеоігор, когнітивними здібностями, показниками кардіореспіраторної системи та показниками фізичної активності.

Методи перевірки статистичних гіпотез активно використовуються в кіберспорті для аналізу продуктивності гравців на основі певних показників та для порівняння ефективності різних тактик або стратегій у грі. Параметричний критерій Стьюдента використовується для аналізу статистичних даних, при порівнянні середніх значенні двох вибірок або перевірки гіпотез про середнє значення. В роботі Piatysotska та ін. (Piatysotska та ін., 2023) було досліджено показники функціональної асиметрії у кіберспортсменів різного рівня спортивної майстерності. За допомогою критерію Стьюдента визначено, що гравці з вищим рівнем підготовленості, як правило, мають меншу асиметричність рухів. В дослідженні Пятисоцька та ін. (Пятисоцька та ін., 2021) за допомого непараметричного критерія Вілкоксона проведено порівняльний аналіз результатів гравців у CS:GO та DOTA 2. В результаті аналізу встановлено, що гравці у CS:GO

мають менший час простої зорово-моторної реакції та реакції вибору, ніж у гравців у DOTA 2, однак дані відмінності не мають достовірного характеру. В той же час, вони мають достовірні відмінності за типом нервової системи.

Висновки. Використання таких методів, як описова статистика, кореляційний аналіз та методи перевірки статистичних гіпотез дозволяє аналізувати великі обсяги даних, отриманих в ході ігрової діяльності. Дане дослідження підтверджує важливість статистичної обробки даних для прийняття обґрунтованих рішень у кіберспорті.

Список використаної літератури

Ашанін, В. С., Жерновнікова, Я. В., & Пятисоцька, С. С. (2024). Комп'ютерна обробка даних експериментальних досліджень. ХДАФК. 116 с.

Dykstra, R., Koutakis, P., & Hanson, N. (2021). Relationship between physical fitness variables and reaction time in eSports gamers. International Journal of eSports Research, 1(1), Article 8540. https://doi.org/10.4018/IJER.288540

De Las Heras, B., Li, O., Rodrigues, L., Nepveu, J., & Roig, M. (2020). Exercise improves video game performance: A win-win situation. Medicine & Science in Sports & Exercise, 52(7), 1595–1602. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002277

Piatysotska, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Yefremenko, A., Petrenko, Y., & Poltoratska, H. (2023). A Study of Motor Functional Asymmetry Indicators in Different Sportsmanship Level Esports Athletes. Physical Education Theory and Methodology, 23(4), 628–635. https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.19

Пятисоцька, С. С., Романенко, В. В., Ашанін, В. С., & Єфременко, А. М. (2021). Аналіз сенсомоторних здібностей та властивостей нервової системи гравців різних кіберспортивних дисциплін, (142), 125-131.

Євгеній Ляшко, аспірант 2 року навчання
Світлана Пятисоцька, к. фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ІНФОРМАЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТРЕНЕРА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. У сучасному спортивному середовищі тренер повинен не лише володіти фаховими знаннями, а й активно використовувати інформаційно-комунікаційні технології для аналізу, планування та організації тренувального процесу. Інформаційна компетентність стає однією з ключових складових професійної підготовки тренера, що дозволяє підвищувати ефективність його діяльності та забезпечувати конкурентоспроможність на ринку праці. Дослідження спрямоване на визначення ролі цієї компетентності у формуванні професійних навичок тренера з виду спорту.

Мета дослідження – визначити роль інформаційної компетентності у професійній підготовці тренера з виду спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Стрімкий розвиток цифрових технологій та інноваційних інструментів тренувального процесу вимагають від тренерів опанування нових професійних знань і навичок, а також перегляду підходів до організації тренерської діяльності (Стороженко & Кудряшова, 2024). Активне використання цифрових технологій у спорті підвищує ефективність підготовки спортсменів на всіх етапах та сприяє професійному розвитку тренерів (Лівак та ін., 2024). Цифрова компетентність дозволяє їм вільно орієнтуватись у сучасному інформаційному середовищі, ефективно здобувати, опрацьовувати та критично оцінювати інформацію, необхідну для прийняття обґрунтованих рішень в управлінні тренувальним процесом (Булгаков & Дуднік, 2021).

На сьогодні одним з найважливіших критеріїв, за якими оцінюють професійні якості фахівця, є комп'ютерна грамотність та вільне володіння інформаційно-комунікаційними технологіями (Гуменко & Авраменко, 2024). Можна виділити такі основні напрямки застосування ІКТ у професійній діяльності тренера: 1) біомеханічний аналіз спортивних рухів за допомогою програмного забезпечення – Dartfish, Kinovea, Hudl, Coach's Eye тощо (дозволяють проводити відеоаналіз рухів, коригувати помилки у техніці та визначати шляхи для її вдосконалення); 2) цифрові платформи для планування і моніторингу тренувального процесу – TrainingPeaks, TeamBuildr, Smartabase тощо, які дають змогу створювати індивідуальні тренувальні плани, відслідковувати виконання навантажень, оцінювати прогрес та обмінюватися даними між тренером і спортсменом; 3) мобільні додатки для відстеження показників здоров'я та величини навантаження – програми MyFitnessPal, Strava, Garmin Connect тощо допомагають тренерам контролювати фізичну активність, пульс, витрату калорій та інші важливі показники; 4) віртуальні платформи для дистанційного навчання і консультацій – завдяки Zoom, Microsoft Teams, Google Meet тощо тренери можуть проводити онлайн-заняття, семінари чи консультації, що особливо актуально в умовах обмежень або для роботи у дистанційному форматі; 5) соціальні мережі та платформи для комунікації – Instagram, Facebook, Telegram, WhatsApp тощо використовують для комунікації з командами, поширення інформації, обміну

матеріалами та формування спортивної спільноти; 6) тренажери з цифровими інтерфейсами та VR-технології – інтерактивні тренажери та системи з використанням віртуальної реальності (наприклад, технології компаній Catapult Sports, Oculus VR) допомагають моделювати різні ситуації для вирішення широкого спектру завдань у системі підготовки спортсменів; хмарні сервіси, такі як Google Drive або Dropbox, використовуються для зберігання тренувальних планів, відеоматеріалів, звітів і аналізу даних, що полегшує доступ до інформації з будь-якого пристрою.

Формування інформаційної компетентності тренера у системі професійної вищої освіти передбачає інтеграцію ІКТ у навчальні дисципліни, проведення практичних занять із використанням цифрових інструментів і симуляцій, а також виконання проектних завдань, що моделюють реальні професійні ситуації. Важливу роль відіграють онлайн-курси, самостійна робота студентів із цифровими ресурсами та застосування технологій змішаного навчання, які поєднують аудиторні та дистанційні формати. Для поглиблення компетенцій впроваджується менторинг, групова співпраця та участь у наукових дослідженнях. Такі методи дозволяють розвивати практичні навички, критичне мислення та здатність ефективно застосовувати ІКТ у тренерській діяльності.

Висновки. Інформаційна компетентність є невід'ємною складовою професійної підготовки тренера, що дозволяє ефективно застосовувати цифрові інструменти для досягнення спортивних результатів. Розвиток цієї компетентності сприяє підвищенню якості управління тренувальним процесом, аналізу даних та взаємодії з атлетами. Запропоновані підходи можуть бути інтегровані у навчальні програми для вдосконалення підготовки тренерів відповідно до сучасних викликів.

Список використаної літератури

Стороженко, М. Я., & Кудряшова, Т. (2024). Використання інтернет-технологій в дистанційній взаємодії тренера та студента-спортсмена. *Publishing house «UKRLOGOS Group»*, 347-352.

Лівак, П. Є., Павлова, О. М., & Кушнір, Р. Г. (2024). Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*, (30).

Булгаков, О., & Дуднік, Ю. (2021). Сучасні інформаційні технології як засадничий інструмент формування інформаційної компетентності спортсменів і тренерів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, (5), 41-45.

Гуменко, Н. Ф., & Авраменко, М. О. (2024). Інформаційно-комунікативні технології навчання як складова фундаментальної підготовки кваліфікованого фахівця з фізичної культури та спорту. *In The 6 th International scientific and practical conference "Topical aspects of modern scientific research"(February 22-24, 2024) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan*. 2024. 378 p. (p. 149).

Юлія Петренко, к.пед.н., доцент[1]
Юрій Петренко, ст. викладач[2]
[1]*Харківська державна академія фізичної культури*
м. Харків, Україна
[2]*Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна*
м. Харків, Україна

МЕТОДОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У БІОМЕХАНІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Сучасний етап розвитку спорту вищих досягнень характеризується активною цифровізацією процесів підготовки спортсменів. Впровадження сучасних цифрових технологій у біомеханічний супровід спортивної діяльності постає ключовим напрямком підвищення ефективності тренувального процесу. Методологічне обґрунтування механізмів інтеграції цифрових інструментів створює передумови для принципово нового рівня управління спортивною підготовкою.

Актуальність дослідження полягає в розкритті трансформаційного потенціалу цифрових технологій, здатних радикально оптимізувати біомеханічне забезпечення спортивної діяльності через підвищення точності, персоналізації та ефективності тренувальних і змагальних процесів.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати методологію впровадження цифрових технологій у біомеханічний супровід спортивної підготовки, визначити організаційно-методичні умови та принципи ефективної інтеграції інформаційних систем у тренувальний процес.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, системний підхід до вивчення цифрових технологій у спорті, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Вчені, що займалися дослідженнями інтеграції цифрових технологій у навчальний та тренувальний процес в галузі фізичного виховання і спорту вказують на те, що розробка нових підходів до використання цифрових технологій може допомогти покращити якість фізичної підготовки та забезпечити більш індивідуалізований підхід до тренувань (Біоргур, та ін. 2023). Важливість використання цифрових технологій як фактору вдосконалення підготовки майбутніх тренерів з єдиноборств описана у праці Петренко, Ю., Алексєнко, Я., Петренко, Ю, Єфременко, А. (2024). Сучасні відомості стосовно новітніх розробок спортивного екіпірування та використання автоматизованих систем аналізу і управління тренувальним процесом розкриті у роботі Чухланцевої Н.В. (2018).

Проте, цифровізація саме біомеханічного супроводу підготовки спортсменів з різних видів спорту потребує більш детальних методичних уточнень. Відсутність уніфікованої методології впровадження цифрових технологій, що враховує специфіку біомеханічних особливостей рухової діяльності в різних видах спорту, зумовлює необхідність розробки диференційованих підходів до біомеханічного забезпечення тренувального процесу.

Цифрові технології біомеханічного супроводу можна розділити за наступними напрямками: інерційні сенсорні системи, відеоаналітичні комплекси, носимі біометричні пристрої, штучний інтелект, хмарні платформи обробки даних.

Розроблена методологія впровадження цифрових технологій включає наступні ключові компоненти:

1. Методологічні принципи (системність інформаційного забезпечення, неперервність моніторингу біомеханічних параметрів, індивідуалізація тренувального процесу, адаптивність цифрових інструментів, сумісність інформаційних систем).

2. Організаційно-методичні умови (створення єдиного цифрового простору спортивної підготовки, підготовка фахівців у сфері цифрових біомеханічних технологій, стандартизація протоколів біомеханічного супроводу, забезпечення сумісності апаратних та програмних рішень).

3. Структура біомеханічного супроводу (первинна діагностика біомеханічного потенціалу, поточний моніторинг технічної підготовленості, оперативна корекція техніки рухів, прогнозування спортивних результатів).

4. Технологічний інструментарій (3D відеоаналіз техніки рухів, інерційні сенсорні системи, штучний інтелект для біомеханічної діагностики, носимі біометричні пристрої, хмарні платформи обробки біомеханічних даних).

Висновки. Розроблена методологія створює теоретико-методичне підґрунтя для впровадження цифрових технологій у біомеханічний супровід спортивної підготовки за видами. Ключовими напрямками методологічного забезпечення можна вважати - стандартизацію цифрових біомеханічних технологій, уніфікацію протоколів дослідження, підготовку фахівців нової формації. Комплексне впровадження цифрових технологій дозволить підвищити точність біомеханічного аналізу, скоротити час діагностики техніки рухів, збільшити ефективність корекційних впливів.

Список використаної літератури

Білогур, В, Сивохоп, Е. & Маріонда, І. (2023). Впровадження цифрових технологій та навичок у сферу фізичного виховання та спорту в європейському освітньому контексті. *Humanities Studies,* 17(94), 104–115. https://doi.org/10.32782/hst-2023-17-94-11

Петренко, Ю., Алексєнко, Я., Петренко, Ю, Єфременко, А. (2024). Цифрові технології як факторвдосконалення підготовкимайбутніх тренерів з єдиноборств. *Освіта. Інноватика. Практика*, 12(6), 32-39. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i6-005

Чухланцева, Н.В. (2018). Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання: навч. посібн. Запоріжжя : ЗНТУ, 226.

Вячеслав Ровний, група МД 15
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ ЗА ХАРЧУВАННЯМ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Вступ. Планування та дотримання специфічного раціону харчування є важливою частиною спортивної підготовки. Урахування кількісних і якісних характеристик навантажень, відповідно до індивідуальних особливостей людини, призводять і до різних потреб у поживних речовинах. Формування індивідуального та ефективного способу розрахунку раціону спортсмена, а також пошук допоміжних засобів, що можуть бути використані для цього, є актуальним науково-практичним завданням у спорті.

Необізнаність про наслідки незбалансованого харчування та низька зацікавленість у дотриманні спеціалізованого раціону є основними факторами порушення харчування, наслідками якого є розвиток донозологічних та патологічних станів. Додатковим фактором ризику є малорухливий спосіб життя кіберспортсменів.

Дієвим засобом забезпечення більшої зацікавленості у дотриманні відповідного режиму харчування є використання принципу «гейміфікації» (Gómez-García, et al., 2020). Цей принцип полягає у інтерпретації неігрових процесів та дій, як частини гри. Значущою частиною реалізації принципу гейміфікації є наявність систематичних прямого та зворотного зав'язків, які дозволяють формувати певну самоорганізацію у рамках гейміфікованого процесу (Подрігало, та ін., 2023).

Виходячи з наведеного, **метою роботи** є інтеграція методу гейміфікації у процес планування раціону спортсменів (на прикладі кіберспорту) з урахуванням напруженості діяльності (Ögel Aydın & Argan, 2021).

Методи дослідження. Бібліосемантичний метод, аналіз наявних застосунків, порівняння, узагальнення, індукційний та дедуктивний методи.

Результати дослідження та їх обговорення. При розробці мобільних застосунків спрямованих на контроль режиму та раціону харчування автори переважно спираються на базові положення здорового, раціонального харчування, спрямованого на збереження здоров'я і забезпечення енергетичних та пластичних потреб людини. До них відносяться наступні:

1) раціон повинен забезпечувати достатній запас енергії, для виконання специфічних спортивних завдань, що вимагає розуміння енергетичних витрат людини на спортивну діяльність, так і на процеси соціального життя (навчання, робота, побутові обов'язки);

2) достатня кількість біологічно та фізіологічно активних речовин (вітамінів, мінералів, незамінних амінокислот, регуляторних пептидів тощо) з урахуванням специфіки діяльності (розумова чи фізична, рівень сенсорного напруження, особливості енергетичного метаболізму тощо);

3) врахування провідних систем та рівня їх напруженості при забезпеченні специфічності спортивної діяльності;

4) врахування специфіки відновлювального процесу (засоби, тривалість, режим харчування, обсяг відпочинку та його якість).

При розробці раціону також потрібно враховувати доступний для спортсмена перелік продуктів, та мати декілька аналогових пропозицій, які дозволяють забезпечити різноманітність вибору та смакові переваги. Тому, у мобільних застосунках для телефонів, смарт-годинників

часто присутні позиції, які допомагають розраховувати калорійність раціону та його склад, стан окремих систем (Yefremenko, et al., 2024), обсяг загальної активності і енергетичні витрати на неї. Достатньо актуальною проблемою є розрахунок енергетичних витрат кіберспортсмена продовж його тренувань та змагань. Залежно від інтенсивності енергетичного обміну спортсмена розробка раціону та режиму харчування має певні відмінності, які впливають на можливості застосування гейміфікації (Dos Santos, et al., 2023).

Відповідно до енергетичних витрат пропонується раціон. Можливий і інший шлях, коли людина споживає їжу, додаючи відомості про неї у застосунок, який підраховує калорійність добового споживання їжі та співставляє з витратами. Якщо в додатку встановлені визначені обмеження за обсягом калорій, вуглеводів чи інших показників, вмикається попереджувальний сигнал, що дозволяє особі контролювати та корегувати споживання їжі. Аналогічно контролюється і рухова активність.

Створення додатків, які будуть враховувати більшу кількість параметрів, мати різні шляхи та можливості додавання інформації, зможуть інтегруватись з іншими приладами, які дозволяють контролювати функціональні, біохімічні та антропометричні показники особи, мати сталу і мотивуючу систему зворотного зв'язку з особою у вигляді сповіщень, жартів, порівнянь результатів, є актуальним і затребуваним у сучасному суспільстві – бо вирішує проблему нестачі часу на процеси самоорганізації й оздоровлення, а також стимулює і підтримує мотивацію у досягненні визначеного результату.

Висновки. Гейміфікація є зручним та дієвим шляхом контролю, корекції та підтримки необхідної харчової поведінки та рухового режиму особи, що допомагає дотримуватись базових засад збереження здоров'я у сучасному суспільстві.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні спеціалізованої програмної системи для організації, контролю. моніторингу харчової поведінки спортсменів.

Список використаної літератури

Gómez-García G., Marín-Marín J. A., Romero-Rodríguez J. M., NavasParejo M. R., Jiménez C. R. (2020). Effect of the Flipped Classroom and Gamification Methods in the Development of a Didactic Unit on Healthy Habits and Diet in Primary Education. *Nutrients 2020, 12, 2210*. doi: 10.3390/nu12082210

Подрігало О.О., Сокол К.М., Ші Ке, Го Сяохун (2023). Використання елементів гейміфікації в моніторингу функціонального стану спортсменів. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров›я : матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25-26 травня 2023 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2023. С.83-86. URL: https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/4396/1/збірник конференції.pdf (дата звернення: 17.11.2024)

Ögel Aydın S., Argan M. (2021). Understanding how gamification influences consumers' dietary preferences. *Journal of Social Marketing*, *Vol. 11 No. 2,* 82-123. doi: 10.1108/JSOCM-09-2019-0137

Yefremenko, A., Piatysotska S. , & Podrigalo L. (2024). Conditioning training of esports athletes using mobile applications. Information Technologies and Learning Tools, 103(5), 136-150. doi: 10.33407/itlt.v103i5.5771

Dos Santos T. T., Ríos M. P., de Medeiros G. C. B. S., Mata Á. N. d. S., Silva Junior D. d. N., Guillen D. M., Piuvezam G. (2023). Gamification as a health education strategy of adolescents at school: Protocol for a systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE 18(11): e0294894*. doi: 10.1371/journal.pone.0294894

Людмила Філенко, к.фіз.вих., доцент
Владлена Пасько, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Вступ. Актуальність дослідження питання інформаційного забезпечення у сучасній сфері фізичної культури та спорту зумовлена тим, що в останні роки ключові процеси обміну даними реалізуються за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій. Більшість спортивних заходів, змагань, конференцій, взаємодії та документообігу відбувається у дистанційному режимі із застосуванням Інтернет-технологій. Водночас професійна діяльність у цій галузі потребує безпосередньої практичної роботи та регулярного моніторингу стану здоров'я і фізичних показників людини.

Мета дослідження полягає у проведенні аналізу сучасного стану інформаційного забезпечення підготовки здобувачів вищої освіти з фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і вивчення науково-методичної літератури; контент-аналіз онлайн-ресурсів; поглиблене опрацювання даних з електронних наукометричних баз, бібліотек і репозиторіїв для детального аналізу стану інформаційного забезпечення сфери фізичної культури та спорту в Україні; анкетування засобами розробки Google Форми, спрямоване на визначення експертної оцінки стану інформаційного забезпечення фізичної культури та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Сущенко (2020) акцентує увагу на необхідності використання таких інформаційних технологій при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, як електронні тренувальні платформи; використання датчиків та відеозапису для аналізу рухів атлетів, які вже активно впроваджуються у різних видах спорту; спеціалізовані мобільні додатки; мобільні чи комп'ютерні on-line додатки для тренувань, які можуть слідкувати за прогресом, рекомендувати вправи та стежити за фізичною активністю; мобільні додатки для здоров'я та фітнесу.

Дослідники вказують на важливості застосування таких засобів інформаційного забезпечення при підготовці студентів, як додатки для планування тренувань, ведення харчового дня, моніторингу ваги та калорійності продуктів; електронні системи управління в сфері фізичної культури та організації спортивних змагань; електронні системи реєстрації, обліку та планування; автоматизовані платформи для реєстрації учасників змагань, представників спортивних федерацій, розкладу змагань та змагальні чи турнірні таблиці, висвітлювати результати; трансляції та аналітика навчального, тренувального або змагального процесів в реальному часі; використання стрімінгу та інтернет-трансляцій для величезної аудиторії, а також аналізу даних під час змагань (Кашуба та ін., 2020). Автори приходять до думки про те, що інформаційні технології можуть допомагати тренерам, спортсменам, фітнес-експертам та організаторам змагань у покращенні їхньої діяльності та досягненні кращих результатів.

Інформаційні та аналітичні системи моніторингу фізичного стану студентів технічних закладів вищої освіти досліджуються в роботах Церковної, Філенко, Пасько, Помещикової та Пащенко (2023). Автори приходять до висновку про те, що використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури і спорту є багатогранним та різноманітним, сприяє

підвищенню якості тренувань, ефективності організації спортивних заходів та поліпшенню фізичного стану, здоров'я людини.

У роботах висвітлюються основні аспекти застосування інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Зокрема, наголошується на зростаючій ролі інформації та знань у функціонуванні цієї галузі, збільшенні кількості людей, залучених до фізкультурно-спортивної діяльності, розвитку комунікацій із національними та міжнародними організаціями, а також значенні інформатизації для популяризації здорового способу життя та спортивно-масового руху (Ашанін, & Філенко, 2024).

Особливу увагу автори приділяють необхідності формування національного інформаційного простору у сфері фізичної культури, який сприятиме ефективній інформаційній взаємодії в освітньому, тренувальному та змагальному процесах. Важливим аспектом також є забезпечення доступу до глобальних інформаційних ресурсів для задоволення потреб у сучасних інформаційних продуктах і послугах, орієнтованих на фізичну культуру та спорт.

Денисова (2020) окреслює ключові напрями впровадження інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту, до яких належать освітній процес, тренування, змагання, оздоровча фізична культура, спортивний менеджмент і адміністрування. Її дослідження привертає увагу до можливостей застосування систем штучного інтелекту для аналізу даних, прогнозування результатів і оптимізації навчально-тренувальних програм у підготовці фахівців цієї галузі.

Висновки. Інформаційні системи в сфері фізичної культури та спорту використовуються для обробки спортивних даних і надання необхідної інформації спортсменам, тренерам, викладачам, адміністраторам та іншим зацікавленим особам з метою виконання навчально-тренувальних завдань. Аналіз особливостей інформаційного забезпечення підготовки фахівців у цій галузі показує, що сучасні інформаційні технології відіграють ключову роль у впровадженні цифрових освітніх рішень. Використання комп'ютерних і інформаційних технологій у навчальному процесі відкриває нові можливості, що є особливо важливим для дистанційного чи змішаного навчання.

Список використаної літератури

Ашанін, В., & Філенко, Л. (2024). Інформаційне забезпечення сфери фізичної культури і спорту в умовах військового стану. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики,* 156-159.

Денисова, Л.В. (2020). Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій : авторфер. дисс. д.пед.н. Київ. 2020. 43 с.

Кашуба, В., Асаулюк, І., Маринчук, П., & Дяченко, А. (2020). Аналіз змісту інформаційно-методичного проекту підвищення рівня теоретичних знань студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 10, 34-40. URL: http://eprints.zu.edu.ua/32130/1/34-40.pdf (дата звернення: 20.11.2024)

Сущенко, А.В. (2020). Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*, 1(7), 104–111. URL: https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-1/104-111.pdf (дата звернення: 20.11.2024)

Філенко, Л., Церковна, О., Пасько, В., Філенко, І., & Палічук, Ю. (2023). Інформаційні технології online навчання з фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*, 7, 142-155. URL: https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285827 (дата звернення: 20.11.2024)

Церковна, О.В., Філенко, Л.В., Пасько, В.В., Помещикова, І.П., & Пащенко Н.О. (2023). Пошук шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання в технічному закладі вищої освіти в умовах військового часу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 5(164), 156-162. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).35

Milena Mitrović, MSc, Teaching Assistant
University of Montenegro – Faculty for Sport and Physical Education, Nikšić, Montenegro
Maja Todorović, MSc, Teacher
Preschool Institution "Dragan Kovačević" – "Lastavica", Nikšić, Montenegro
Bojan Mašanović, PhD, Associate Professor
University of Montenegro – Faculty for Sport and Physical Education, Nikšić, Montenegro

PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY AMONG PRESCHOOL CHILDREN IN NIKŠIĆ

Introduction

Obesity is a chronic disease characterized by an increase in body fat mass to the extent that it disrupts health and leads to a range of complications (Branca et al., 2007). The foundation of obesity is a caloric imbalance between consumption and expenditure (WHO, 2016). The present study provides a comprehensive overview of the prevalence of overweight and obesity among European children aged 2–7 years during a 10-year period (2006 to 2016) using a consistent, systematic, and transparent methodology. Approximately 17.9% of children in this age group were identified as overweight or obese, while 5.3% met the criteria for obesity according to the IOTF definition. The prevalence of overweight and obesity exhibited significant variation across Europe, with southern European countries reporting the highest rates: Italy (32.4%), Greece (29.6%), and Portugal (26.4%). In contrast, the lowest prevalence rates were found in Estonia (8.3%), France (11.0%), and The Netherlands (13.4%). Montenegro was not included in this study (Garrido Miguel et al., 2019).

Purpose

The primary objective of this study was to determine the prevalence of obesity and overweight among preschool children (ages 3-6) in Nikšić, Montenegro.

Method

The sample comprised 79 children (39 boys and 40 girls) from the "Lastavica" preschool in Nikšić, Montenegro. The sample was divided into 8 sub-samples based on sex and age groups (infants, younger group, middle group, older group). The research was conducted at the Faculty for Sport and Physical Education in Nikšić. For the purposes of this study, body height (measured using an anthropometer) and body weight (measured using a digital scale) were recorded. Nutritional status was calculated using the Body Mass Index (BMI) formula (weight/height^2). For children, BMI is expressed in percentiles (<5 – underweight, 5-85 – normal weight, 85-95 – overweight, >95 – obesity). Results are presented in numerical and percentage form.

Research Results

In the infant group (3 years old), out of 8 boys, 6 (75%) were of normal weight, 1 (12.5%) was overweight, and 1 (12.5%) was obese. Among 12 girls, 6 (50%) were of normal weight, 4 (33%) were overweight, and 2 (17%) were obese. In the younger group (3-4 years old), there were also 8 boys, of which 2 (25%) were of normal weight, 6 (75%) were overweight, and none were obese. There were 12 girls, with the same distribution as in the infant group (6 normal weight, 4 overweight, and 2 obese). In the middle group (4-5 years old), there were 10 boys: 2 (20%) were of normal weight, 7 (70%) were overweight, and 1 (10%) was obese. Among 8 girls, 5 (62.5%) were of normal weight, 2 (25%) were overweight, and 1 (12.5%) was obese. In the older group (5-6 years old), there were 13

boys: 6 (46%) were of normal weight, 3 (23%) were overweight, and 4 (31%) were obese. Among 8 girls, 5 (61.5%) were of normal weight, 1 (12.5%) was overweight, and 2 (26%) were obese.

Based on the results, it can be seen that the prevalence of overweight and obesity is notably high across all four age groups. The highest prevalence of overweight and obesity occurs among boys in the infant and younger groups. Additionally, there are no significant differences in these parameters between boys and girls. When comparing these results with other European countries regarding preschool children, we find ourselves among those with the highest prevalence of obesity (Garrido Miguel et al., 2019). Moreover, comparing our results with regional studies (Despotović et al., 2013; Stupar et al., 2014) indicates that the prevalence of overweight and obesity in Nikšić is higher than reported in those studies.

Conclusion

Based on these results, we can conclude that the prevalence of overweight and obesity among preschool children in Nikšić is significantly high. The primary causes of obesity in children are insufficient physical activity and excessive food intake, which provides an explanation for these results (Barlow, 2007). Furthermore, obesity may lead to various health issues later in life, including metabolic disorders, cardiovascular and endocrine diseases, and respiratory illnesses (Strauss, 2000). Thus, these findings are quite concerning, and measures must be implemented to promote health and physical activity to reduce these numbers and encourage healthy lifestyles. Additionally, due to the small sample size, further research is needed to obtain more reliable outcomes.

Literature

Barlow, S.E. (2007). Recommendations Regarding the Prevention, Assessment and Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity: Summary Report. Pediatrics, 120, 164-192.

Branca, F., Nikogosian, H., & Lobstein, T. (2007). The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. Geneva: World Health Organization.

Despotović, M., Alekxopulos, H., Despotović, M., & Ilić, B. (2013). Nutritional status of preschool children. Medical Journal, 47(2), 62-68.

Garrido-Miguel, M., Oliveira, A., Cavero-Redondo, I., Álvarez-Bueno, C., Pozuelo-Carrascosa, D. P., Soriano-Cano, A., & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Prevalence of Overweight and Obesity among European Preschool Children: A Systematic Review and Meta-Regression by Food Group Consumption. Nutrients, 11(7), 1698.

Strauss, R. S. (2000). Childhood obesity and self-esteem. Pediatrics, 105(1).

Stupar, D., Popović, B., & Vujović, P. (2014). Nutritional status of preschool children in Novi Sad. Journal of the Anthropological Society of Serbia, 49, 51-55.

World Health Organization (2016). Obesity and overweight. Geneva: WHO.

Alexander Skaliy, PhD, profesor
Instytutu Sportu i Kultury Fizycznej Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy
Bydgoszcz Poland

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ З ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Вступ. Велика кількість досліджень (Ganesh at al., 2016; Taylor at al., 2014) приділяється покращенню життєдіяльності та підвищенню тривалості життя населення за рахунок формування орієнтирів на здоровий спосіб життя. Науковцями доведено (Скалій at al., 2023; Hansen at al., 2024; Taylor at al., 2014), що регулярні заняття руховою активністю підтримують здоров'я та знижують рівень захворюваності різних груп населення, у тому числі людей похилого віку. Багато європейських країн мають добре розвинені соціальні програми, що підтримують фізичну активність людей похилого віку. Це включає організацію спортивних заходів, фінансову підтримку клубів для літніх людей, а також інфраструктуру, яка сприяє активному способу життя (активні парки, пішохідні та велосипедні доріжки, достатня кількість басейнів тощо). Також освітні програми, що підвищують обізнаність літніх людей стосовно користі фізичної активності та надають інформацію про безпечні способи виконання вправ, є важливою складовою (Angulo at al., 2020; Tsai at al., 2022).

Мета дослідження – обґрунтувати програму з фізкультурно-оздоровчої діяльності для людей похилого віку.

Методи дослідження.

У дослідженні застосовано комплекс наукових методів: аналіз науково-методичної літератури та педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи результати аналізу мотивації занять різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, виявлені найбільш популярні види рухової активності серед осіб похилого віку, а також вивчивши аналіз літературних джерел щодо ефективності їх використання на організм людини, нами була розроблена комплексна програма з фізкультурно-оздоровчої діяльності для людей похилого віку.

Метою програми – є залучення людей похилого віку до активного образу життя за рахунок використання фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Завдання програми:

1. Підвищити ступінь обізнаності людей похилого віку щодо користі рухової активності протягом життя.
2. Залучити людей похилого віку до фізкультурно-оздоровчої діяльності.
3. Підвищити рівень активного довголіття людей похилого віку.
4. Покращити стан фізичного, психічного та соціального здоров'я людей похилого віку.

Програма тривала один рік та передбачала 197 годин: по 3 заняття на тиждень з поступовим підвищенням тривалості занять згідно тематичного плану. Програма включала теоретичну і практичну частини. Теоретичний матеріал надавався на кожному занятті щодо користі рухової активності, рухового режиму та дозування навантаження оздоровчого заняття для людей похилого віку. Практична частина включала найпоширеніші види фізкультурно-оздоровчої

діяльності серед даної категорії людей (плавання, скандинавська ходьба, оздоровчий туризм, оздоровча гімнастика та адаптивні ігри), а також загальної фізичної підготовки та походів вихідного дня. По понеділках проводились заняття зі скандинавської ходьби, по середах – оздоровчий туризм, а по суботах – плавання (під час негоди заняття зі скандинавської ходьби та оздоровчого туризму замінювалися заняттями з оздоровчої гімнастики та адаптивних ігор). Участь у змаганнях та різних спортивно-масових заходах відбувалась поза сіткою годин.

Висновки.

На основі проведеного дослідження встановлено, що програма фізкультурно-оздоровчої діяльності для людей похилого віку є ефективним інструментом підтримання фізичного та психоемоційного здоров'я. Розроблена програма враховує специфічні потреби цієї вікової групи, зокрема зниження функціональних можливостей, ризик хронічних захворювань та необхідність соціальної інтеграції.

Основні переваги програми є: підвищення рівня фізичної активності, що сприяє зниженню ризиків серцево-судинних захворювань, покращенню опорно-рухової функції та загального самопочуття; формування позитивного ставлення до фізичних вправ через використання ігрових елементів та індивідуалізацію завдань.

Загалом, впровадження фізкультурно-оздоровчих програм для літніх людей сприяє поліпшенню їх фізичного стану, психологічного благополуччя та якості життя, а також зменшує витрати на медичне обслуговування завдяки профілактиці захворювань.

Ключові слова: літні люди, здоров'я, рухова активність.

Список використаної літератури

Ganesh, S., Mishra, C. (2016). Physical Activity and Quality of Life among Adults with Paraplegia in Odisha, India. *Sultan Qaboos University medical journal*. 16(1), e54–e61. https://doi.org/10.18295/squmj.2016.16.01.010

Taylor D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgrad Med J.* 90(1059): 26-32. doi:10.1136/ postgradmedj-2012-131366

Скалій, О. В., Мулик, К. В. (2023) Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип. 16 (35). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 34-40. doi: 10.31652/2071-5285-2023-16(35)-34-40. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-34-40

Hansen, R.K., Jochum, E., Egholm, D., Villumsen, M., Hirata, R.P. (2024). Moving together - benefits of an online dance program on physical and mental health for older women: an exploratory mixed-method study. *BMC Geriatrics*. 24 (1), art. no. 392. DOI: 10.1186/s12877-024-04983-6

Angulo, J., el Assar M., Álvarez-Bustos, A., Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: strategies to manage frailty. *Redox Biol.* 35: 101513. https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513

Tsai, T.H., Wong, A.M., Lee, H.F., Tseng, K.C. (2022). A study on the motivation of older adults to participate in exercise orphysical fitness activities. *Sustainability.* 14(10): 6355. doi: 10.3390/ su14106355

Nelia Yedomakha, master's student,
Kateryna Maksymova, candidate of pedagogical science, docent
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv, Ukraine

ISSUES AND PROSPECTS OF WELLBEING AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY NOWADAYS

Introduction. Health and recreational physical activity is an integral part of public health systems, directly impacting physical and mental well-being (Hallal PC, 2012). Despite its importance, the development of such systems faces significant challenges, including limited accessibility, lack of funding, and low participation rates. This article aims to analyze these problems and propose viable solutions for improving health and recreational systems to meet the needs of diverse populations.

The purpose of the study is to examine the problems and prospects for developing a system of health and recreational physical activity

Research methods are analysis and generalization of data and existing approaches to the introduction of health and recreational physical activity in educational institutions according to special scientific literature.

Research results and their discussion. Modern lifestyles, characterized by urbanization and sedentary work, have led to declining physical activity levels globally (Dhuli K, 2022). According to the World Health Organization (*Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*), nearly 23% of adults and 81% of adolescents fail to meet the recommended activity levels (World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*, 2018). Smartwatches, fitness apps, and personalized programs have emerged as tools to bridge this gap. However, disparities in access and lack of awareness continue to pose challenges to broader adoption.

Problem Definition. The development of health and recreational systems is hindered by several factors:

1. **Low Participation Rates:** Many individuals are unaware of the benefits of physical activity or lack motivation due to lifestyle constraints.
2. **Accessibility Issues:** Rural areas and underserved populations lack affordable recreational facilities and programs.
3. **Funding Shortages:** Insufficient government investment limits the reach and quality of health and recreational initiatives.
4. **Technological Barriers:** While technology offers new solutions, the digital divide prevents certain demographics from benefitting.
5. **Lifestyle Challenges:** Modern work culture and convenience-focused living reduce the prioritization of physical activity.
6. **Lack of Qualified Professionals:** A shortage of trained instructors and program developers impacts program effectiveness and reach.

Problem Solution. Several strategies can address these challenges:

1. **Technology Integration:** Using wearables and fitness trackers for personalized activity monitoring. Virtual reality tools and gamification can make fitness engaging and accessible.
2. **Community-Based Approaches:** Developing local infrastructure like parks and open gyms while involving schools in physical education.

3. Policy Interventions: Promoting active commuting through improved infrastructure and incentivizing workplace wellness programs. Supporting global initiatives like WHO's *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*.

4. Educational Programs: Increasing training opportunities for fitness professionals and integrating fitness education into school curriculums.

5. Personalized and Inclusive Programs: Designing age-appropriate and ability-specific fitness programs to ensure inclusivity.

6. Private Sector Engagement: Collaborating with wellness brands and technology companies to provide affordable fitness solutions.

Conclusion. The development of health and recreational physical activity systems holds immense potential to enhance public health. Addressing existing challenges requires collaborative efforts across government, private, and community sectors. By leveraging technology, promoting accessibility, and fostering education, these systems can become a cornerstone of a healthier society. A focused approach to overcoming barriers and seizing opportunities will pave the way for more active and healthier populations globally.

Literature Sources

Dhuli K, (2022). Physical activity for health. J Prev Med Hyg;63(suppl.3):E150-E159.https://doi.org/10.15167/2421 4248/jpmh2022.63.2S3.2756

Hallal PC, (2012). Ekelund ULancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet 2012;380:247-57. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1 10.1016/S0140-6736(12)60646-1

Harridge SD, (2016). Physical activity, aging, and physiological function. Physiology 2017; 32:152-61. https://doi.org/10.1152/physiol.00029.2016 10.1152/physiol.00029.

World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*. (2018). Retrieved from WHO Website https://www.who.int/initiatives/gappa

Галина Артем'єва, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ З ОБЛАДНАННЯМ TRX НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Вступ. Одним із способів залучення жінок зрілого віку до рухової активності є заняття фітнесом. Як підкреслюють автори (Демідова та ін., 2017) фітнес програми з обладнанням TRX позитивно впливають на різні компоненти здоров'я людини, включаючи морфологічні та функціональні. Незважаючи на значний інтерес з боку жінок зрілого віку до програм з обладнанням TRX залишаються до кінця не визначеними різні аспекти методик, які дозволяють спрямовувати навантаження та отримувати очікувані результати (Артем'єва та ін., 2022). Отже доповнення бази даних новими результатами є актуальним.

Мета дослідження. Визначити вплив занять фітнесом з обладнанням TRX на морфо-функціональні показники жінок зрілого віку.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Упродовж п'яти місяців жінки відвідували заняття фітнесом з обладнанням TRX, які тривали по 55-60 хв, три рази на тиждень. Контрольні тестування, що були проведені за медиками (Богдановська та ін., 2015) на початку та наприкінці дослідження, дали змогу зафіксувати результати тестувань морфо-функціональних показників жінок зрілого віку та встановити їх відмінності протягом дослідження (табл. 1).

Таблиця 1. Порівняльний аналіз морфо-функціональних показників жінок зрілого віку в процесі занять фітнесом з обладнанням TRX (n=47)

Показники	Вік, роки	Зріст, см	Маса тіла, кг	ІР, у.о.	ЖІ, у.о.	Проба Штанге, с	Проба Генчі, с
ВД							
$\bar{X}$ ±σ	38,7+2,9	164,6+4,9	67,3+7,6	80,2+12,4	41,2+6,6	37,6+5,9	20,8+3,4
КД							
$\bar{X}$ ±σ	38,7+2,9	164,6+4,9	63,4+5,7	72,8+9,6	44,7+5,9	40,9+5,6	23,0+3,2
t	0	0	2,81	3,24	2,71	2,75	3,30
P			<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Аналіз таблиці 1 вказують, що середній вік жінок контрольної групи становить 38,7+2,9 років, середній зріст дорівнює 164,6+4,9 см.

Протягом дослідження у жінок відбулись достовірні при <0,01 зміни результатів морфо-функціональних показників: показник маси тіла (t=2,81); показник економізації роботи серцево-судинної системи за індексом Робінсона (t=3,24); показник функціональних можливостей зовнішнього дихання за Життєвим індексом (t=2,71). Протягом дослідження простежуються позитивні достовірні зміни у здібності організму протистояти гіпоксії: проба Штанге (t=2,75), проба Генчі (t=3,30).

Висновки. Отримані в процесі проведення дослідження статистичні результати вказують на позитивний вплив занять фітнесом з обладнанням TRX на морфо-функціональні показники жінок зрілого віку. Система занять за обраною методикою дає змогу значно покращити зовнішній вид жінок та роботу функціональних систем.

Список використаної літератури.

Демідова, О., Лашина, Ю. (2017). Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я, № 3*, 30-36. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_3_7

Артем'єва, Г.П., Латвинська, І.С., Рудь, Д.А. (2022). Використання обладнання TRX для розвитку силових здібностей у оздоровчому фітнесі. Innovations and prospects of world science. *Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada*, 21-27, 319-325. https://sci-conf.com.ua/vi-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiyainnovations-and-prospects-of-world-science-2-4-fevralya-2022-goda-vankuverkanada-arhiv/

Богдановська НВ., Маліков МВ., Кальонова ІВ. (2015). *Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Запоріжжя: ЗНУ, https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/576382/mod_resource/content/2/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%96%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%B3%2006.12.15.pdf

Вероніка Баранова, студентка 17б групи,
Катерина Максимова, кандидат педагогічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФІТНЕС ТА ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. У сучасних умовах малорухливого способу життя особливої актуальності набуває проблема формування здорового способу життя молоді. Студентська молодь, як активна частина суспільства, знаходиться на етапі формування цінностей, звичок і стилю життя, що безпосередньо впливає на її майбутнє здоров'я. У цьому контексті фітнес можна розглядати як фітнес-культуру, яка виступає одним із ключових інструментів для стимулювання рухової активності, розвитку фізичних і психоемоційних якостей, а також популяризації здорового способу життя та соціалізації.

Мета дослідження - визначити зміст та роль фітнесу у формуванні здорового способу життя студентської молоді.

Методи дослідження. Для проведення цього дослідження було опрацьовано низку наукових робіт та літературних джерел з теми нашого дослідженні.

Результати дослідження. Відомо, що термін «фітнес» в Україна почали використовувати з 90х років минулого століття, як самостійний сегмент та як оздоровча послуга фізичної культури. Сучасним проявом фізичної культури стала поява соціокультурного феномену як фітнес-культура, яка є природнім продуктом еволюції сфери фізичного виховання в реальних умовах існування особистості та суспільства (Максимова, К.В., 2023).

Основним засобом фітнес-культури є фізичні вправи. Це цілеспрямовані повторні рухи для опанування рухових вмінь та навиків, розвитку фізичних якостей та механізмів енергозабезпечення. Володіючи та активно використовуючи різноманітні фізичні вправи, студенти покращують свій фізичний стан та підготовленість, фізично удосконалюючи себе. Як додатковим засобами оздоровлення є природні фактори (сонце, повітря, вода) та гігієнічні фактори (розпорядок дня, режим відпочинку та харчування). В якості специфічних засобів виступають інформаційні технології (книги, навчальні посібники, комп'ютерні програми) (Олексієнко, Я. І., Гунько, П. М., 2018).

На сьогодні фітнес розглядають у таких аспектах:

- як кондиційне тренування, яке забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей;
- як соціальне явище, яке торкається різних аспектів життєдіяльності студента;
- як форму організації дозвілля;
- як систему профільної фізичної освіти (Товт, В.А., Маріонда, І.І., 2015).

Таким чином, фітнес є складним соціальним явищем, яке можна розглядати як процес та результат покращення фізичного вдосконалення студентів, як сукупність матеріальних та духовних цінностей, як специфічний продукт оздоровчих послуг (Bazylchuk,V. B., Sushchenko, L. P., Bezkopylny, O. O., 2024).

У сучасних умовах розвитку нашої держави, на шляху її європеїзації, фітнес є динамічно

сферою фізкультурної освіти України, в якій щороку з'являються нові види здоров'язберігаючих технологій. Цьому сприяє інтенсивний розвиток фітнес-індустрії, появи нового обладнання, цікавих та сучасних видів рухової активності.

Висновки. Отже, фітнес є невід'ємною складовою формування здорового способу життя студентської молоді, оскільки виконує важливі фізичні, соціальні, емоційні та освітні функції. Він формує фітнес-культуру студентів, яка проявляється у свідомому зміцненні фізичного здоров'я, формуванні стійкої мотивації до активного способу життя, підвищенні стресостійкості, покращенні психологічного стану та соціалізації студентської молоді.

Список використаної літератури

Максимова, К.В. (2023). Навчальний посібник «Теоретико-методологічні основи фітнесу та рекреації». Харків: ХДАФК. 202 с.

Олексієнко, Я. І., Гунько П. М. (2018). Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб.: ЧНУ імені Б. Хмельницького. 260 с.

Товт, В.А., Маріонда, І.І.(2015). Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 88 с.

Bazylchuk, V. B., Sushchenko, L. P., Bezkopylny, O. O. (2024). Current stage of development of health-improvement and recreation motor activity of students in educational environment of ukrainian universities. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.6

Брагіна Єлизавета Юріївна, здобувачка вищої освіти освітнього ступеня магістр
Горбенко Олександр Володимирович, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАСОБІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 21-35 РОКІВ

Вступ. У сучасному світі питання збереження здоров›я та покращення фізичної форми набувають особливої актуальності. Зростаючий інтерес до силового фітнесу серед жінок 21-35 років свідчить про бажання покращити не тільки естетичні параметри, але й загальний фізичний стан. Одним із ключових аспектів фізичної підготовленості є здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень, що мають позитивний вплив на різні фізіологічні показники.

Мета дослідження. Вивчення впливу індивідуальних силових тренувань на фізичний стан і фізичну підготовленість жінок віком 21-35 років, а також визначення ефективності таких тренувань для поліпшення загальної фізичної форми.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичний аналіз літератури з проблем фізичного розвитку; експеримент; соціологічний метод (анкетування) для визначення рівня фізичної підготовленості та самопочуття до і після тренувань; фізіологічні тести: визначення рівня сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних параметрів.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження вказують на те, що індивідуальні силові тренування мають значний позитивний вплив на фізичний стан і фізичну підготовленість жінок 21-35 років. Протягом 8 тижнів тренувань учасниці експериментальної групи показали значні покращення в таких фізичних показниках, як сила, витривалість та гнучкість:

1. **Збільшення м'язової маси**. В середньому учасниці показали підвищення м'язової маси на 4-5% після 8 тижнів тренувань. Це є прямим наслідком регулярних силових навантажень, які сприяють гіпертрофії м'язів.
2. **Покращення силових показників**. Збільшення м'язової сили спостерігалося в результаті проведених силових вправ, таких як присідання, жими та підтягування. Результати силових тестів показали зростання силових можливостей на 12-18% у порівнянні з початковими показниками. Це підтверджує, що навіть у жінок, які раніше не мали досвіду силових тренувань, можна досягти значного прогресу.
3. **Поліпшення кардіо-респіраторної витривалості**. В ході дослідження виявлено покращення аеробної витривалості у жінок, що відображається у збільшенні тривалості фізичних навантажень та зниженні пульсу після виконання навантажень. Це дозволяє стверджувати, що силові тренування з елементами кардіонавантажень сприяють поліпшенню загальної витривалості організму.
4. **Зниження відсотка жирової маси**. Учасниці, які проходили силові тренування, відзначили зниження відсотка жирової маси на 3-4%. Це також вказує на те, що силові тренування допомагають в ефективному спалюванні жиру, особливо в поєднанні з раціональним харчуванням.
5. **Покращення фізичного самопочуття та психологічного стану**. 80% учасниць відзначили покращення настрою та зниження рівня стресу після тренувань. Це підтверджує дані

досліджень, які свідчать про позитивний вплив фізичної активності на психоемоційний стан.

Враховуючи отримані дані, можна стверджувати, що індивідуальний підхід до силових тренувань сприяє значним поліпшенням як фізичних показників, так і загального стану здоров›я жінок 21-35 років. Силовий фітнес не лише зміцнює м›язову систему, але й покращує метаболічні процеси, що особливо важливо в умовах сучасного малорухливого способу життя. Водночас важливо зазначити, що для досягнення максимальних результатів необхідно поєднувати силові тренування з іншими видами фізичної активності (наприклад, аеробними вправами).

Висновки.

1. Індивідуальні силові тренування є ефективним методом покращення фізичної підготовленості жінок віком 21-35 років, особливо в контексті розвитку м'язової сили, витривалості та покращення складу тіла.
2. Впровадження силових тренувань в повсякденне життя дозволяє жінкам досягти покращення фізичних характеристик, зокрема збільшення м›язової маси, зниження жирових відкладень і підвищення витривалості.
3. Регулярні тренування допомагають поліпшити психологічний стан, знизити рівень стресу та тривожності, що робить їх важливим інструментом для загального оздоровлення.
4. Для досягнення максимальних результатів в силовому фітнесі необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної жінки, її фізичний рівень та цілі тренувань, а також поєднувати силові вправи з іншими методами фізичної активності.
5. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокових ефектів силових тренувань, а також на визначення оптимальних програм тренувань для різних вікових категорій жінок.

Список використаної літератури

Артем'єва, Г. П., & Троян, Ю. В. (2023). 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»,* 233-239.

https://sci-conf.com.ua/iv-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiyascience-and-technology-problems-prospects-and-innovations-18-20-01-2023-osakayaponiya-arhiv/.

Беляк, Ю., Грибовська, І., Музика, Ф., Іваночко, В., & Чеховська, Л. (2018). Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник, 208.

Троян, Ю., & Артем'єва, Г. (2022). 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)*, 156-158.

http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/171

Шестерова, Л., & Синиця, Т. (2023). Принципові положення тренувань у оздоровчому силовому фітнесі. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції,* 202-203.

Inkster, K. (2020). Resistance Band Workouts 50 Exercises for Strength Training at Home or On the Go. *Book*, 204 p.

Інна Вепрецька, студентка МД-26,
Катерина Максимова, кандидат педагогічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ НА ЗДОРОВ›Я ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. Здоров›я школярів є одним із ключових аспектів сучасної освіти, особливо в теперішній час. Швидке зростання малорухливого способу життя серед школярів, психоемоційного навантаження, стрес, тривоги, погане харчування та недотримання режиму дня, що викликають значні проблеми зі здоров›ям вже в шкільному віці, потребують новітніх та термінових підходів до фізичного виховання (Андрєєв, О.М. 2021).

Одним з цих підходів являються спеціально розроблені фітнес-заняття, які включають в себе комплекс спеціально розроблених вправ, які задіюють всі м›язові групи школярів, гарно їх пропрацьовують і враховують індивідуальні фактори та особливості школярів. Цим самим вони запобігають ранньому утворенню хвороб і захворювань у школярів, покращують осанку, яка впливає на їх самооцінку та покращує мотивацію до занять в школі. Тож, фітнес-заняття можуть повністю забезпечити необхідну фізичну активність для школярів (Бойко, Л.І. 2022).

Мета дослідження. Оцінити вплив фітнес-занять на здоров›я школярів середнього шкільного віку із наданням подальшого впровадження в навчальний процес.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було проведено огляд наукових джерел, застосовані педагогічні методи дослідження та методи математичної статистики (Зінченко, С.В. 2020). Для оцінки результатів використовували такі методи: тести на фізичні якості (тести на силу, витривалість, гнучкість та координацію); психологічні опитування; анкетування школярів щодо їх самопочуття, втомі тощо; вимірювання ЧСС та АТ у стані спокою; дихальні проби Штанге та Генча; тест т-Стьюдента та методи математичної статистики (Ткаченко, О.П. 2023)

Результати дослідження та їх обговорення. Участь у дослідженні брали 40 школярів середнього шкільного віку, а саме 13–16 років. Саме в цей період вони проходять через важливий етап значних фізичних, гормональних, психологічних та соціальних змін, коли формується їх організм (Спілбергер, Ч.Д. 2019).

Школярі протягом трьох місяців тричі на тиждень займалися за спеціально розробленою фітнес-програмою, яка враховувала всі їх індивідуальні особливості та їх вік і включала в себе кардіо тренування, силові вправи та вправи на гнучкість.

Висновки. Впровадження фітнес-занять в шкільні уроки фізичної культури сприяло покращенню фізичного, психологічного та емоційного стану школярів. Після проведеного дослідження можно зробити такий висновок, що спеціально розроблені фітнес-заняття для школярів знижують рівень тривожності та покращують самооцінку школярів, позитивно впливають на фізичний розвиток, покращення їх фізичних якостей. Було помічені зміни у поставі школярів, зменшилися скарги на свій стан та біль в тілі, особливо головний біль; покращений настрій та мотивація до занять; з›явився гарний апетит, що свідчить про здоровий розвиток організму.

Отже, впровадження фітнес-занять для школярів середнього шкільного віку є ефективним

та сучасним методом покращення їх здоров›я, який може забезпечити всю необхідну фізичну активність.

Список використаної літератури

Андрєєв, О. М. (2021). Фізичне виховання в сучасній школі. Харків: Освіта, с. 45–67.

Бойко, Л. І. (2022). Вплив спорту на здоров›я дітей. Київ: Либідь, с. 112–130.

Зінченко, С. В. (2020). Роль фітнесу в навчальних закладах. Дніпро: Промінь, с. 89–105.

Ткаченко, О. П. (2023). Фізичне здоров›я та рекреаційні програми. Одеса: Південь, с. 15–30.

Спілбергер, Ч. Д. (2019). Теорія і практика вимірювання тривожності. Київ: Наука, с. 35–55.

Давидхан Марія, студентка 27Б групи,
Катерина Максимова, кандидат педагогічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ

Вступ. Нині у сфері фізичної культури та спорту спостерігається стрімке погіршення стан здоров'я населення, зокрема і молоді, що пов'язано з несприятливими факторами умови життя, низьким рівнем рухової активності людей. До факторів, які негативно впливають на здоров'я населення відносять: сучасні соціально-економічні та екологічні умови життя, високий рівень стресу та гіподинамії. Через недостатню рухову активність порушується діяльність серцево-судинної й дихальної системи, порушується обмін речовин, знижується опірність організму до захворювань і несприятливих умов зовнішнього середовища (Вишневська, О. А. 2023).

Відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби людей в активному відпочинку та принести задоволення від рухливої діяльності є фізична рекреація. У час несприятливих економічних умов життя, психоемоційних перевантажень, гіподинамії, втрати або зміщення соціальних орієнтирів, що негативно позначається на психіці й самопочутті людини, вона набуває особливої ваги і зумовлює необхідність зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації (Armitage, C., Conner, M., 2000).

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність має важливе значення для підтримання здоров'я та профілактики захворювань, проте її розвиток ще недостатньої вивчений, що і спричинило проведення нашого дослідження.

Мета дослідження. Проаналізувати основні проблеми, які перешкоджають розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення й розглянути перспективи розвитку та вдосконалення системи для залучення більшої кількості людей до активного здорового способу життя.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було розглянуто поняття рекреації, проведено теоретичний аналіз статистичних даних та наукових публікацій, а також емпіричний аналіз існуючих програм та об'єктів рекреаційної інфраструктури.

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровча рекреація зайняла важливе місце у нашому суспільстві (Мазур, В. А., Скавронський, О. П., 2016). Система оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності населення стала соціальним явищем. Так, рекреація (лат. recreatio – відновлення сил, одужання) – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення.

Рекреація схожа з поняттям активний відпочинок: туристичні походи, тривала ходьба, плавання, заняття ритмічною гімнастикою, шейпінгом, бадмінтоном, відвідування сауни, самостійні ігри та розваги, прогулянки, масаж і самомасаж, заняття на тренажерах тощо.

До проблем розвитку системи оздоровчо-*рекреаційної рухової активності населення* нині належать*:*

- недостатня кількість спортивних майданчиків;
- економічні бар'єри, висока вартість послуг у фітнес-центрах;
- відсутність рекреаційних зон для активного відпочинку;
- недостатність інформації про користь рухової активності на здоров'я людини;
- низький рівень мотивації до участі в оздоровчій активності;
- відсутність механізмів фінансування та стимулювання розвитку рекреаційної інфраструктури;
- відсутність інтеграції в систему рекреації людей з особливими потребами, соціально вразливих категорій населення, недостатня увага до потреб різних вікових груп.

Перспективами розвитку системи ОРРА ми вважаємо такі:

- облаштування зон для активного відпочинку у міських парках, відкриття багатофункціональних спортивних комплексів;
- підтримка з боку держави: фінансування програм рекреації;
- популяризація різної фізичної активності – йоги, скандинавської ходьби, фітнесу та інших видів спорту;
- спонсорство спортивних заходів;
- розробка державних програм, що стимулюють участь у руховій активності (наприклад, субсидії для відвідування спортзалів);
- впровадження онлайн-програм тренувань, мобільні додатки;
- інтеграція теми здорового життя в освітні програми, підняття рейтингу уроків фізичної культури в учбових закладах;
- доступність до занять спортом, інвестування в інфраструктуру (велодоріжки, спортивні майданчики).
- розробка програм фізичних занять для різних вікових категорій, тобто індивідуальний підхід;
- проведення змагань, марафонів, квестів для залучення молоді до активностей через інтерактивні формати;
- популяризація активного способу життя через соціальні мережі та ЗМІ;
- розвиток спортивних корпоративних програм для працівників підприємств.

Висновки. Розвиток та створення умов для популяризації оздоровчо- рекреаційної рухової активності є важливим стратегічним завданням, яке допоможе покращити здоров›я нації, сприятиме збільшенню тривалості життя населення України ,зокрема студентської молоді.

Список використаної літератури

Ільницький, І. (2014). Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів. С. 177–179.

Мазур, В. А., Скавронський, О. П. (2016). Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 9.С. 256–264

Вишневська, О. А. (2023). Статистичний збірник "Здоров'я та фізична активність населення України" Державна служба статистики України. Київ. 34с

Armitage, C., Conner, M. (2000). Social cognition models and health behaviour: A structured review. Psychology & Health. Vol. 15, № 2. P. 173–189.

Альфія Дейнеко, к.фіз.вих., доцент
Михайло Марченков, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

«Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто бажає зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне й радісне життя».
Гіппократ

Вступ. У сучасному суспільстві особливої актуальності набуває проблема формування здорової нації. Вона зумовлена стійкими тенденціями погіршення здоров'я населення та зниженням фізичної працездатності. Ці негативні явища значною мірою пов›язуються із недостатньою руховою активністю (Дейнеко та ін., 2022; Гакман, 2021). У зв'язку з цим серед пріоритетних завдань, визначених державним документом «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація», є заохочення громадян до оздоровчої рухової активності шляхом залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення для профілактики захворювань та змістовного дозвілля (https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text). Отже, формування здорової нації потребує системного підходу, який дозволяє комплексно ставитися до проблеми і створити умови, за яких оздоровчо-рекреаційна рухова активність стає загальнодоступною і привабливою діяльністю для людей різного віку та соціальних груп.

Мета дослідження. Мета – розглянути основну гімнастику в оздоровчо-рекреаційній руховій активності як ефективний засіб формування здорової нації.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. Ні для кого не є таємницею, що рух – це життя. Людина біологічно «запрограмована» на велику рухову активність. Знижена активність призводить до багатьох порушень і передчасного старіння організму. Мудреці давнини казали: «Рух здатний замінити всі на світі ліки, але жоден з ліків не замінить руху». Поняття «рухова активність» об'єднує різні рухові дії які виконуються у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами і спортом (як цитується у Дейнеко та ін., 2022). Необхідно відмітити, що залежно від географічного розташування, клімату, культурних традицій та соціально-економічного статусу, людина використовує різні види рухової активності (ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи і екскурсії, оздоровчий біг, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття на тренажерах тощо. Проте існує універсальний, ефективний засіб збагачення рухового досвіду – основна гімнастика.

«Основна гімнастика» виникла як продовження шведського (загальнорозвивального) напряму у розвитку гімнастики. Її засновником був датчанин Нільс Бук, який вважав, що «… вона створена для здорових, але незграбних сільських хлопців, щоб вони стали спритними і рухливими….». Свою гімнастику Н. Бук назвав «основною», оскільки він вважав, що вона покращує людську тілесність (Дейнеко та ін., 2021). Вона має в своєму арсеналі такі групи вправ: стройові, загальнорозвивальні, прикладні, нескладні комбінації вільних вправ, найпростіші елементи акробатики, спортивної і художньої гімнастики, прості стрибки, ігри й естафети. Для більш цілеспрямованого впливу вправ рекомендується застосовувати різні гімнастичні снаряди (лави, гімнастичні стінки, шести, канати) і предмети (набивні м'ячі, гантелі, ціпки й ін.) (Дейнеко та ін., 2018). Аналізуючи особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності Гакман А.В. (2021) пропонує використовувати вправи основної гімнастики на спортивних майданчиках у парках, скверах, створюючи «траси» різного призначення. Так наприклад траса для розвитку сили: пересування на руках у висі; перенесення ніг через перешкоду; підйом ніг у висі; підтягування на руках; згинання-розгинання рук в упорі і розмахування на брусах; піднімання й опускання тулуба; лазіння по подвійних сходах; стрибки через бар'єри та ін. Зазначена рухова активність, на її думку, безперечна і спрямована на активний відпочинок, збереження й зміцнення здоров'я,формування прикладних умінь і навичок, необхідних у повсякденному житті людини.

Висновки. Таким чином, основна гімнастика є важливим елементом формування здорової нації, сприяючи фізичному і моральному здоров›ю суспільства. Завдяки простоті та універсальності вправ, вона підходить людям різного віку та рівня фізичної підготовленості, дозволяючи покращувати силу, гнучкість, витривалість і координацію.

Список використаної літератури

Дейнеко А., Біленька І. Рухова активність як компонент здорового способу життя людини. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції* (с.103-108). 25-26 серпня, 2022.

Гакман А. В. (2021). *Теорія та методика фізичної рекреації*. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича.

Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text

Дейнеко А.Х., Луценко Л.С., Петров Д.О. (2021). Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 4, 39-42. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).10

Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. (2018). *Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика).* Харків: ХГАФК.

Ігор Єварницький, кафедра фізичного виховання, спорту та реабілітації, старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харків, Україна

АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПРИКЛАДІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається глобальна тенденція до зниження рівня фізичної активності серед населення, що призводить до поширення малорухливого способу життя, збільшення ризику хронічних захворювань та погіршення якості життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), недостатній рівень фізичної активності є однією з головних причин серцево-судинних, метаболічних та опорно-рухових захворювань. Це створює нагальну потребу у розробці ефективних програм, спрямованих на залучення людей до рухової активності, яка б одночасно приносила задоволення, мала оздоровчий ефект і сприяла соціалізації. Скелелазіння, як сучасний вид рекреаційної рухової активності, поєднує фізичне навантаження, розвиток психоемоційної стійкості та соціалізацію (Векла, 2014). Воно стає все популярнішим серед різних вікових груп завдяки його універсальності та доступності. Окрім спортивної складової, скелелазіння має значний оздоровчий потенціал, сприяючи розвитку сили, витривалості, координації рухів, а також покращенню загального самопочуття (Гінзбург, та ін., 2021). Водночас, незважаючи на значний потенціал скелелазіння як оздоровчого інструменту, його використання в системі рекреаційної рухової активності поки що не є достатньо вивченим. Потребують уточнення механізми впливу цього виду спорту на організм у довгостроковій перспективі, а також його ефективність для різних вікових груп та осіб із різними рівнями фізичної підготовленості. Відсутність комплексних підходів до адаптації скелелазіння для осіб з особливими потребами або хронічними захворюваннями створює ще одну важливу проблему, яку необхідно вирішувати.

Мета дослідження: визначити оздоровчі аспекти скелелазіння як рухової активності та оцінити його вплив на фізичне здоров›я, психологічний стан та соціальну взаємодію осіб, які займаються цим видом активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літературних.

Результати дослідження підтверджують, що скелелазіння має комплексний оздоровчий ефект, що включає фізичний, психологічний і соціальний аспекти.

1. Фізіологічний ефект. Скелелазіння унікальне тим, що одночасно тренує силу, витривалість і координацію. Це робить його доступним для людей з різними рівнями підготовленості. Особливо цінним є те, що заняття сприяють зниженню ваги, підвищенню загального тонусу та функціональної активності (Скрипченко, та ін., 2016).

2. Психологічний ефект. Подолання страху висоти, вирішення завдань у вигляді складних маршрутів і необхідність концентруватися на кожному русі роблять скелелазіння ефективним інструментом для зменшення стресу і розвитку впевненості (Скрипченко, 2014).

3. Соціальна складова. Групові тренування та змагання сприяють формуванню міцних соціальних зв'язків, що особливо важливо в умовах сучасної урбанізації та відчуження.

Отримані дані можуть бути використані для розробки програм оздоровчо-рекреаційної

рухової активності для різних груп населення, включно з дітьми, літніми людьми та особами з обмеженими можливостями (Козіна, 2015). Подальші дослідження мають бути спрямовані на довгострокову оцінку впливу скелелазіння та адаптацію цього виду активності до різних умов.

Висновки. Скелелазіння є ефективним видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що поєднує фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Регулярні заняття сприяють покращенню фізичного стану, розвитку психоемоційної стійкості та формуванню соціальних зв›язків. Завдяки універсальності скелелазіння може використовуватися як інструмент для популяризації активного способу життя серед різних вікових груп. Перспективи подальших досліджень включають вивчення адаптації скелелазіння для осіб з обмеженими можливостями та оцінку його довготривалого впливу на здоров'я. Вивчення та впровадження скелелазіння у систему оздоровчо-рекреаційної активності сприятиме зниженню негативних наслідків гіподинамії та покращенню фізичного, психологічного і соціального благополуччя населення.

Список використаної літератури

Векла, П.П. (2014). Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)*. 31 жовтень, 2014, Київ, Україна: Київський університет ім. Бориса Грінченка, 94-104

Гінзбург, І.В., & Куліш? О.О. (2021). Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *The 8th International scientific and practical conference "Actual trends of modern scientific research",* 14-16 березня, 2021. Мюнхен, Німеччина: MDPC Publishing, 356.

Скрипченко, І.Т., Астахов, В.А., & Лашко, В.П. (2016). З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Нивазнань,* (2), 44-45.

Скрипченко, І. Т. (2014). Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок,* (11). 62-69.

Kozina, Z.L., Jagiello, W., & Jagiello, M. (2015). Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (12), 32–40.

Єдомаха Неля Леонідівна, здобувачка вищої освіти освітнього ступеня магістр
Горбенко Олександр Володимирович, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У МОЛОДІ

Вступ. Сучасний спосіб життя молоді часто пов›язаний із низьким рівнем фізичної активності, що сприяє зростанню ризиків розвитку хронічних захворювань. У цьому контексті фітнес-технології є важливим інструментом, який дозволяє зробити навчально-тренувальні заняття фізичною культурою та спортом більш привабливими й доступними.

Мета дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо підвищення ефективності застосування фітнес-технологій у фітнес-програмах навчально-тренувальних занятть для формування інтересу до фізичної активності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел; соціологічний метод (анкетування); апробація сучасних фітнес-технологій.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з результатами анкетування, 75% опитаних молодих людей зацікавлені у використанні інноваційних фітнес-програм. Найбільшу популярність серед респондентів отримали мобільні додатки для тренувань, такі як «MyFitnessPal», «Nike Training Club», а також інтерактивні онлайн-заняття.

Анкетування молоді проводилось з використанням авторської методики, яка включала 15 запитань, спрямованих на визначення рівня зацікавленості у фітнес-програмах, мотиваційних чинників та бар'єрів. Основні критерії розробки анкети базувалися на загальновизнаних принципах опитування у фізичній культурі

Апробація програм у групах студентів показала:

- Використання фітнес-трекерів (пульсометри, крокоміри) мотивувало учасників до підвищення щоденної активності на 25%.
- Інтерактивні онлайн-тренування з елементами гейміфікації підвищили мотивацію до занять на 30%.
- Регулярні групові тренування (наприклад, зумба чи функціональні тренування) сприяли формуванню соціальних зв'язків і підтримували зацікавленість у процесі.

Окрім цього, було виявлено, що молодь більше цінує різноманітність програм: поєднання силових, кардіо- та розтяжкових занять. Важливим фактором є доступність і зручність занять, зокрема можливість тренуватися вдома за допомогою відеоуроків.

Серед труднощів зазначено недостатню поінформованість молоді про існування фітнес-програм, а також брак мотивації через нестачу підтримки з боку тренерів або однолітків.

Висновки. Фітнес-технології значно впливають на підвищення інтересу до фізичної активності серед молоді завдяки інтерактивності, доступності та зручності. Найбільш ефективними є програми, що поєднують технологічні інструменти (мобільні додатки, фітнес-трекери) з груповими заняттями, які створюють соціальний ефект підтримки. Для покращення

результатів рекомендовано популяризувати інноваційні фітнес-програми серед молоді через освітні заходи, соціальні мережі та інтерактивні презентації. Необхідно впроваджувати елементи гейміфікації у фітнес-заняття, щоб підвищувати рівень мотивації до регулярних тренувань. Таким чином, розвиток фітнес-технологій відкриває нові можливості для залучення молоді до здорового способу життя та активних занять спортом.

Список використаної літератури

Барсукова, Т., & Антіпова, Ж. (2021). Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 8(139), 23-28.
https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04

Круцевич, Т.Ю. (2012). Методика фізичного виховання різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах: Навч. Посібник, 2, 367.
https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984

Dolgopolova, N., Moshenska, N., Ashanin, V., & Sorochynska, M. (2023). UŻYWANIE APLIKACJI FITNESS DLA SMARTFONÓW W CELU WSPIERANIA I PROMOWANIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 204-205.

Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H. & Moskalenko, N. (2020). 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), 20 (1), 116-122.

Maksymova, K. (2023). FITNESS TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE TOOL OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE, *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи,* 206-207.

Макотченко Ольга,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»,
Харків, Україна
Школа Олена, кандидат педагогічних наук, професор,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»,
Харків, Україна

ІНТЕГРАЦІЯ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗАКЛАДИ ОСВІТИ

Вступ. В нашій країні за останні роки трапились великі зміни в галузі фізичної культури і спорту. Відкриваються великі спортивні центри, не великі студії вузького спрямування, клуби з видів спорту. Також розвивається сфера оздоровлення, тобто відновлення, сучасною мовою – рекреація. Сучасна молодь та діти мають великий вибір напрямків і засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Не дивлячись на це, в освітніх програмах певних курсів ми майже не бачимо змін. А це саме ті складові, яким викладачі фізичної культури і тренери з різних видів спорту мають навчати та вводити здобувачів освіти у світ сучасної фізичної культури і спорту, яким приділяється багато уваги не тільки виконанню вправ, а й взагалі – здоровому способу життя (Otravenko, O., Shkola O., Zhamardiy, V., & Donchenko, V., 2024).

Мета дослідження: дослідити можливості та ефективність інтеграції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в заклади освіти для покращення фізичного, психічного, емоційного стану здобувачів освіти, підвищення їхньої мотивації до навчання та розвитку навичок здорового способу життя.

Фізична рекреація є частиною загальної фізичної культури суспільства, може розглядатися як окремий напрям фізкультурної діяльності і у той же час як складова системи фізичного виховання різних груп населення (Т. Ю. Крецевич, Г. В. Безверхня, 2010). Наразі фізичну рекреацію розглядають із позицій кількох методологічних підходів – як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей (Олексієнко Я. І., Гунько П. М., 2018).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних та існуючих підходів до впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності в закладах освіти за даними спеціальної наукової літератури.

Результати дослідження. Фізкультурні заняття рекреаційного характеру значно відрізняються від спортивних і кондиційних тренувань обсягами та інтенсивністю навантажень, формами організації (Гакман А. В., 2021). Оздоровчо-рекреаційна діяльність в системі освітнього процесу вирішує ряд певних завдань:

1. Покращення фізичного та психічного здоров'я учнів: впровадження системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності позитивно впливає та має набуває великого значення в умовах війни.

2. Регулярна рухова активність сприяє формуванню звички до здорового способу життя, що особливо важливо у віці, коли формуються звички.

3. Оздоровчо-рекреаційні активності сприяють розвитку навичок соціалізації.

Висновки. Таким чином, впровадження розглянутої системи в заклади освіти сприятиме не лише покращенню фізичного та психоемоційного здоров'я здобувачів освіти, а й створить

сприятливі умови для їхнього всебічного розвитку.

Список використаної літератури

Otravenko, O., Shkola O., Zhamardiy, V., & Donchenko, V. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. LXVI, 1(179). 40-49. ActaBalneol2024i1.pdf

Круцевич, Т. Ю., Безверхня, Г. В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра. 370. : іл. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3039

Олексієнко, Я. І., Гунько, П. М. (2018). Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького. 260. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3737

Гакман, А. В. (2021). Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 264. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3055

Катерина Максимова, кандидат педагогічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. У сучасних умовах модернізації освіти в Україні та водночас в умовах війни виняткового значення набуває якість навчання здобувачів вищої освіти. Постійні стреси через війну в Україні та дистанційне навчання значно вплинули на здоров'я, особливо на їх психофізичний стан здоров'я, який потребує нагального покращення та зміцнення (Носко М. О. (2013).

Психофізичний стан здоров'я це цілісна реакція та комплексна характеристика особистості на фізичне навантаження на фізичному та психоемоційному рівнях, спрямована на досягнення корисного результату (Ткаченко О. П. 2023).

За дослідженнями вчених, спостерігаються емоційні переживання невдач у навчальній діяльності, а також постійні стреси та страхи через війну в Україні призводять до значних нервово-психічних перевантажень, погіршення психофізичного стану здоров'я (Спілбергер Ч. Д. 2019).

Відомо, що однією з найбільш ефективних форм покращення психофізичного стану здоров'я є сучасні оздоровчі фітнес-програми, які постійно розвиваються (Зінченко С. В. 2020). Однак, саме вплив оздоровчих фітнес-програм на психофізичного стану здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни на сьогоднішній день є недостатньо вивченим питанням.

Отже, виявлення впливу та розроблення методики корекції психофізичного стану здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни засобами оздоровчих фітнес-програм складає актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – виявити вплив оздоровчих фітнес-програм на психофізичний стан здоров'я здобувачів вищої світи та науково обґрунтувати й розробити методи його корекції.

Матеріали та методи дослідження. Для розв'язання постановлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичні; емпіричні; психодіагностичні; педагогічне тестування; соціологічні; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження було проведено у Харківській державній академії фізичної культури (ХДАФК) серед здобувачів вищої освіти І курсів. У дослідженні взяло участь 100 студентів, серед них 40 дівчат-студентів та 50 хлопців-студентів). Було розроблено цикл фітнес-занять, розрахований на 9 місяців, з метою покращення психофізичного стану здобувачів вищої освіти з елементами дихальних та ментальних практик.

В результаті нашого дослідження було виявлено ефективність використання оздоровчих фітнес-програм на основі Йоги та Пілатесу з елементами дихальних та ментальних практик для корекції психоемоційного стану здоров'я здобувачів вищої освіти І курсів в умовах війни. Впровадження таких комплексних оздоровчих фітнес-програм сприяло покращенню фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, оскільки вони знизили рівень тривожності, покращили показники фізичного здоров'я та покращили психофізичний стан в цілому, що є вкрай необхідно під нас війни.

Висновок. Таким чином, проведене наше наукове дослідження підвередило важливість та необхідність покращення саме психофізичного стану здоров'я здобувачів вищої освіти, на фізичному та психоемоційному рівнях.

Список використаної літератури

Зінченко С. В. (2020). Роль фітнесу в навчальних закладах. Дніпро: Промінь, с. 89-105.

Носко М. О. (2013). Формування здорового способу життя: навчальний посібник: «МП Леся», 160 с.

Спілбергер Ч. Д. (2019). Теорія і практика вимірювання тривожності. Київ: Наука, , с.35-55.

Ткаченко О. П. (2023). Фізичне здоров›я та рекреаційні програми. Одеса: Південь, с.15-30.

Таша Мирошниченко, студентка 27б групи,
Катерина Максимова, кандидат педагогічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ›Я: ВЗАЄМОЗВ›ЯЗОК У КОНТЕКСТІ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ

Вступ. В умовах сучасного світу, де стрімкий ритм життя, стресові ситуації, гіподинамія та незбалансоване харчування стають невід›ємними аспектами повсякденного існування, питання збереження психічного та фізичного здоров›я набуває особливої важливості (Trost, S. G., & Owen, N., 2001). Серед численних факторів, які сприяють підтримці загального благополуччя, фізична активність виступає одним із основних інструментів профілактики та лікування різноманітних захворювань, як фізичних, так і психічних (Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D., 2006). Сучасні дослідження все більше підтверджують значний вплив регулярних фізичних вправ не лише на фізичний стан людини, але й на її психологічне здоров›я (Березина, Л. В., 2019).

Мета дослідження. Аналіз взаємозв›язку між фізичною активністю та психологічним здоров›ям, а також вивчення ролі оздоровчих програм у покращенні психоемоційного стану людей. Важливість цього дослідження полягає в тому, що воно дозволяє глибше зрозуміти, як фізична активність може стати частиною ефективних стратегій підтримки психічного благополуччя та розробити рекомендації для впровадження таких програм у різних соціальних групах населення.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було проведено аналіз наукових статей, монографій та іншої літератури. Для оцінки результатів використовувалися такі методи: директне спостереження - за участю у групових заняттях та фізичних тренуваннях, також застосовувалися інтерв›ю з учасниками дослідження (клієнтами оздоровчих програм).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукової літератури підтвердив, що фізична активність має позитивний вплив на психоемоційне здоров›я (Кузнєцова, Л. І., 2017). Регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та депресії завдяки стимуляції вироблення ендорфінів, поліпшенню кровообігу та загальному покращенню самопочуття (Фоменко, Л. С., 2016).

Під час групових занять фізичними вправами спостерігалося зниження рівня тривожності учасників. Багато з них відзначили покращення настрою, відчуття внутрішньої гармонії після тренувань. Всі учасники повідомляли про зниження рівня стресу і тривожності, а також про підвищення енергійності після тренувань. Більшість учасників висловили позитивні відгуки щодо впливу фізичних вправ на їхній психологічний стан. Вони зазначили, що фізичні тренування допомогли їм зменшити негативні емоції, поліпшити настрій та відновити психоемоційну рівновагу. Учасники також підкреслили важливість соціальної підтримки під час групових занять, що дозволяє зменшити соціальну ізоляцію та підтримує емоційну стабільність. Отримані результати підтверджують наявні наукові дані про позитивний вплив фізичної активності на психоемоційне здоров›я.

Висновки. Дослідження підтвердило, що фізична активність має позитивний вплив

на психологічне здоров›я, зокрема на зниження рівня стресу, тривожності та депресії. Регулярні фізичні вправи в рамках оздоровчих програм сприяють покращенню емоційного стану, зниженню психоемоційного навантаження та підвищенню загального самопочуття учасників. Групові заняття не лише поліпшують фізичну форму, але й забезпечують соціальну підтримку, що є важливим чинником для психологічного здоров›я. Таким чином, поєднання фізичної активності з психологічною підтримкою є ефективним методом для покращення психоемоційного стану та боротьби з негативними емоціями в сучасному світі.

Список використаної літератури

Березина, Л. В. (2019). Психологія стресу та методи його зниження через фізичну активність. Харків: Видавництво «Основа».

Кузнєцова, Л. І. (2017). Фізична культура і психічне здоров'я: Взаємозв›язок та роль фізичної активності в психологічному благополуччі. Київ: Наукова думка.

Фоменко, Л. С. (2016). Оздоровчі програми для покращення психоемоційного стану населення. Дніпро: Плеяда.

Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry, 8(2), 106-112.

Trost, S. G., & Owen, N. (2001). Physical activity and mental health: A review of reviews. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 35(5), 224-237.

Катерина Мулик, д.пед.н., професор,
Богдан Волков, магістр
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Вступ. Фітнес-технології стали невід'ємною частиною сучасного способу життя, сприяючи підтримці здоров'я, фізичної форми та психологічного благополуччя. Їх розвиток тісно пов'язаний із соціальними, науковими й культурними змінами, які відбувалися у світі протягом XX століття. Поява нових методик, таких як аеробіка Кеннета Купера, джаз-гімнастика Моніки Бекман і танцювальні напрями, сформували базу для сучасних фітнес-програм.

Особливе значення мали зусилля зі створення програм фізичної активності в США, які визначили глобальні тенденції популяризації здорового способу життя. У другій половині XX століття фітнес почав поширюватися в Східній Європі, включно з Україною, де він набув широкої популярності. Впровадження фітнес-технологій в освітній процес і розвиток фітнес-індустрії зумовили трансформацію фізичної культури в багатьох країнах.

Мета дослідження – проаналізувати історичні етапи розвитку фітнес-технологій, їх впливу на формування здорового способу життя та інтеграції в сучасне суспільство.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано аналіз науково-методичної літератури та педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У XX столітті почалася нова ера розвитку фітнес-технологій як в Україні, так і за її межами. До них увійшли гігієнічна та лікувальна гімнастика, спрямовані на покращення здоров'я та фізичної підготовки населення в повсякденному житті. Нові фітнес-технології з'явилися завдяки вдосконаленню існуючих гімнастичних систем, зміні структури занять і використанню сучасних методів. У 1960 році американський лікар Кеннет Купер запропонував оздоровчу систему вправ для людей різного віку та розробив наукові основи аеробіки. Він ввів термін «аеробіка», який означає виконання тривалих і помірних за інтенсивністю вправ, що активують велику групу м'язів за рахунок аеробних процесів. Система Купера, яка включала таблиці для самооцінювання фізичного стану, здобула популярність у світі й стала основою для нових оздоровчих напрямів, таких як аеробна гімнастика, танцювальна аеробіка та джазова гімнастика (Пономарьова та ін., 2018).

Наприкінці 1960-х років у Європі з'явився новий напрям – джаз-гімнастика, засновницею якого була Моніка Бекман. Танцювальні та загальнорозвивальні вправи під ритмічну музику сприяли покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем. З того часу термін «аеробіка» став використовуватися для фітнес-програм танцювального характеру. У 1970-х роках у США популяризація здорового способу життя стимулювала створення Ради з фізичного фітнесу та спорту, яка займалася впровадженням фізкультурно-оздоровчих заходів. До 1980-х років фітнес став невід'ємною частиною життя, а його програми набули популярності серед різних вікових груп (Долгова, 2016; Беляк та ін., 2018).

На початку 1980-х років фітнес-технології почали поширюватися у Східній Європі, включно із СРСР. Популярними стали атлетична, ритмічна та жіноча гімнастика, східні практики, як-от йога й ушу, а також циклічні види активності: ходьба, біг, плавання. Радянська фітнес-індустрія переважно включала тренажерні зали, басейни та сауни. Періодичні міжнародні конвенції

дозволяли обмінюватися досвідом та новими досягненнями в спортивній науці (Кібальник та ін., 2010; Півень, 2017).

Після перебудови в Україні спостерігався спад фізичної культури, проте у 1991 році візит Джейн Фонди до Москви з її програмою фітнес-аеробіки став поштовхом для розвитку оздоровчих напрямів. Її програми, що поєднували танцювальні та гімнастичні вправи під сучасну музику, швидко набули популярності. Цей період ознаменував початок розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Фітнес-технології стали невід'ємною частиною соціокультурного середовища. Почали відкриватися фітнес-клуби, де тренери створювали персоналізовані програми тренувань, що поєднували аеробіку з роботою на тренажерах. Згодом фітнес-програми поширювалися через відеозаписи, семінари та майстер-класи, забезпечуючи їх доступність для широкої аудиторії (Корносенко, 2016; Присяжнюк, 2012).

У світі розвивалися два напрями фітнесу – європейський та східний. Європейський базувався на естетиці тіла, тоді як східний підхід був пов'язаний із танцювальними ритуалами й психофізичними практиками. Еволюція фітнес-технологій супроводжувалася інтеграцією традиційних і сучасних методів, що сприяло їх успішному впровадженню в освітній процес і побут різних країн.

Висновки. Розвиток фітнес-технологій у XX столітті пройшов шлях від лікувальної гімнастики до сучасних комплексних програм, ставши важливим соціокультурним явищем. Значний вплив на популяризацію фітнесу мали наукові розробки Кеннета Купера, танцювальні напрями та інновації США, що згодом поширилися у Східній Європі та Україні. Східний і європейський напрями розвивалися паралельно, забезпечуючи гармонійне поєднання традицій і сучасних методик. Сьогодні фітнес є важливою складовою здорового способу життя та активно інтегрується в освітні процеси, сприяючи фізичному вдосконаленню молоді.

Список використаної літератури

Пономарьова, Г.Ф., Школа, О.М., Осіпцов, А.В., Пятницька, Д.В. (2018). Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді: монографія. Маріуполь. 254 с.

Долгова, Н.О. (2016). Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення) : конспект лекцій. Суми. 120 с.

Беляк, Ю., Грибовська, І., Музика, Ф., Іваночко, В., Чеховська, Л. (2018). Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів. 208 с.

Кібальник, О.Я., Томенко, О.А. (2010). Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми. 204 с.

Півень, О.П. (2017). Організація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. С. 400–408.

Корносенко, О.К. (2016). Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів : наукові основи і досвід [текст] : монографія. Полтава. 394 с.

Присяжнюк, С.І. (2012). Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. *Теорія та практика* : монографія. Київ. 464 с.

Пенцов Олег Юрійович, здобувач вищої освіти освітнього ступеня магістр
Горбенко Олександр Володимирович, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ

Вступ. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є важливим елементом у забезпеченні фізичного розвитку дітей та підвищенні їх життєвого тонусу. Сучасні умови життя, що характеризуються обмеженням рухової активності через надмірне використання технологій та малу фізичну активність, сприяють розвитку різних захворювань серед дітей. Організація системи рекреаційних занять є необхідною для покращення загального фізичного стану та психологічного настрою дітей, розвитку їхніх фізичних якостей й соціальних навичок.

Мета дослідження. Проаналізувати ефективність застосування різних методик рухової активності у процесі організації та проведення рекреаційних занять для дітей віком 6-12 років в освітніх закладах та позашкільних центрах на прикладі конкретних програм.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи: аналіз наукової літератури з питань оздоровчої рухової активності дітей; спостереження та моніторинг фізичних занять з дітьми в умовах школи та спортивного клубу; соціологічний метод (анкетування батьків і педагогів) для вивчення ставлення до важливості рекреаційних занять; порівняння результатів фізичного розвитку дітей до і після рекреаційних занять.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показало, що регулярні рекреаційні заняття значно підвищують рівень фізичної підготовленості дітей, покращують їхню витривалість, силу та гнучкість. Також, за результатами опитування, 85% батьків відзначили позитивні зміни в емоційному стані дітей після занять, такі як зниження рівня стресу та покращення настрою. Різноманітність вправ та інтерактивні методи викладання забезпечують більшу зацікавленість дітей у фізичній активності. Особливо важливим є застосування ігрових та творчих методів, які сприяють розвитку не тільки фізичних, але й соціальних навичок. Проведення рекреаційних занять на свіжому повітрі, у поєднанні з елементами командних ігор, також значно покращує командний дух та взаємодію серед дітей.

У результаті проведених досліджень та моніторингу занять з дітьми було виявлено значне поліпшення фізичних показників після регулярних рекреаційних занять. До основних результатів можна віднести:

1. **Фізична підготовленість**: Після тримісячного курсу рекреаційних занять з дітьми спостерігалося поліпшення результатів у виконанні фізичних вправ, таких як стрибки в довжину, біг на 30 метрів та вправи на координацію рухів. В середньому, показники фізичної витривалості та гнучкості покращились на 15-20%, що свідчить про ефективність регулярних занять.

2. **Покращення соціальних навичок**: Заняття, побудовані на командних іграх та групових вправах, значно сприяли розвитку соціальних навичок серед дітей. Виявлено підвищення рівня співпраці, взаємодії в групі та покращення навичок комунікації. Спільні тренування та ігри допомогли дітям краще інтегруватися в колектив, знизити рівень конфліктності та підвищити взаємопідтримку.

3. **Індивідуальний підхід та методи**: Найбільш ефективними виявилися заняття, що враховують індивідуальні фізичні можливості кожної дитини. Використання різноманітних методів – від класичних фізичних вправ до інтерактивних ігор з елементами творчості та вправ на командну взаємодію – дозволило зацікавити дітей та підтримати їх мотивацію до фізичних навантажень. Такий підхід допоміг уникнути монотонності і підвищив ефективність занять.

4. **Зовнішнє середовище та умови проведення занять**: Аналіз умов проведення занять показав, що найбільшу ефективність мали заняття на свіжому повітрі, в парках або спеціально облаштованих спортивних майданчиках. Природне середовище позитивно впливало на настрій дітей, забезпечувало додатковий стимул до активності та дозволяло включати в заняття нові форми активності, такі як орієнтування на місцевості або спортивні естафети.

Висновки. Організація рекреаційних занять для дітей є важливим чинником у їх фізичному, емоційному та соціальному розвитку. Результати дослідження підтвердили, що регулярна фізична активність покращує не тільки фізичний стан дітей, але й їх психологічну рівновагу, сприяє розвитку соціальних навичок, а також допомагає знизити стрес і покращити взаємодію в колективі.

Заняття, побудовані на ігрових формах та індивідуальному підході, сприяють більшому зацікавленню дітей і покращують мотивацію до регулярної фізичної активності. Важливою складовою ефективності є забезпечення занять в комфортному середовищі – на свіжому повітрі або в спеціально обладнаних приміщеннях, що створює додаткові умови для розвитку фізичних якостей та позитивного емоційного фону.

Рекомендується розробляти та впроваджувати програми рекреаційних занять в навчальних закладах, позашкільних установах та інших організаціях, що працюють з дітьми, з урахуванням індивідуальних потреб кожної дитини та можливостей місця проведення занять. Важливою є також інтеграція таких програм у загальний освітній процес для досягнення комплексного розвитку дітей.

Список використаної літератури:

Домбровська, Я. М. (2020). Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Панегелової, 436с.

Круцевич, Т. (2019). Стан захворюваності школярів у регіонах України протягом навчання в школі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 57-82.

https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.57-62

Круцевич, Т.Ю., Андрєєва, О.В., Благій, О.Л., & Блистів, Т.В. (2019). Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Молодий вчений*, 4.1(68.1), 152-156.

http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2436

Олександр Тихорський, к.фіз.фих
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

МЕХАНІЗМИ ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ У СИЛОВИХ ТРЕНУВАННЯХ

Вступ. Сучасні підходи до силових тренувань акцентують увагу на необхідності точного дозування навантаження для забезпечення адаптаційних змін в опорно-руховому апараті. У той час як загальноприйнятою практикою є використання кількості повторень і підходів, врахування співвідношення «робота/відпочинок» та «час під навантаженням» дозволяє досягти більш точного планування (de Salles, B. F., Simão, R., Miranda, F., et al. (2009).

Мета дослідження. Проаналізувати фізіологічні механізми дозування навантажень у силових тренуваннях та їх вплив на розвиток м›язових характеристик.

Методи дослідження. Здійснено аналіз наукової літератури, присвяченої фізіологічним аспектам ресинтезу АТФ, тривалості інтервалів під навантаженням та відпочинку, а також адаптації організму до різних режимів тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення. Параметр «час під навантаженням» визначає домінування анаеробних чи аеробних джерел енергії. У перші 5–15 секунд активності переважають фосфогенний та анаеробний гліколіз, тоді як тривалі навантаження (>60 секунд) активують аеробні процеси (Ratamess, N. A., Alvar, B. A., Evetoch, T. K., et al. (2009). Оптимальний час під навантаженням для розвитку сили та потужності — 5–15 секунд, тоді як для витривалості — 15–60 секунд. Відновлення м›язової сили між підходами залежить від типу навантаження та його інтенсивності. Дослідження демонструють, що 75% сили відновлюється за першу хвилину відпочинку, тоді як повне відновлення потребує 3–5 хвилин (Tibana, R. A., de Sousa, N. M. F., Cunha, G. V., et al. (2012). Для великих м'язових груп і багатосуглобових вправ рекомендований відпочинок сягає 8 хвилин.

Висновки. Застосування чітких параметрів дозування навантаження у силових тренуваннях дозволяє підвищити їх ефективність, зокрема за рахунок оптимізації співвідношення «робота/відпочинок». Це сприяє розвитку специфічної витривалості та максимізації адаптаційних процесів у м›язах.

Список використаної літератури

de Salles, B. F., Simão, R., Miranda, F., et al. (2009). Rest interval between sets in strength training. *Sports Medicine, 39*(9), 765–777. https://doi.org/10.2165/11315230-000000000-00000

Ratamess, N. A., Alvar, B. A., Evetoch, T. K., et al. (2009). American College of Sports Medicine position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 41*(3), 687–708. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670

Tibana, R. A., de Sousa, N. M. F., Cunha, G. V., et al. (2012). Rest interval between resistance exercise sets: Length affects volume but not creatine kinase activity or muscle soreness. *International Journal of Sports Medicine, 33*(6), 485–489. https://doi.org/10.1055/s-0031-1299702

Олександр Тихорський, к.фіз.вих,
Олександр Володченко, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ СУПЕРСЕРІЙ У СИЛОВОМУ ТРЕНУВАННІ

Вступ. Суперсерії є ефективним методом у силовому тренуванні, що дозволяє оптимізувати час заняття та підвищити його інтенсивність. Водночас використання суперсерій вимагає врахування специфіки навантажень і дотримання техніки безпеки, особливо в умовах роботи з великими вагами (Ciccone, A. B., et al. 2015).

Мета дослідження – проаналізувати переваги і обмеження застосування суперсерій у тренуванні для підвищення силових показників і витривалості.

Методи дослідження: огляд літературних джерел, аналіз експериментальних даних і рекомендацій щодо використання суперсерій в силових тренуваннях.

Результати дослідження та їх обговорення. Суперсерії передбачають виконання підходів кількох вправ у парі з мінімальним відпочинком (до 30 секунд) між підходами і тривалішим відпочинком між вправами (2-5 хвилин). Зазвичай, вправи об'єднують для антагоністичних м'язових груп, таких як згиначі та розгиначі кінцівок, що дозволяє зменшити накопичення втоми.

Дослідження (Robbins, D. W., et al. 2010) показало, що об'єднання вправ для верхньої частини тіла, наприклад, горизонтальних тяг і жиму лежачи, не знижує загального обсягу роботи. Водночас зниження тривалості відпочинку між вправами в суперсерії значно впливає на підвищення інтенсивності.

Виявлено (Тихорський, О., Сімченко, А., Бобренко, С., Орлов, А., & Кобалінова, О. 2024), що виконання суперсерій зменшує кількість повторень у підходах до відмови та середню потужність зусиль у вправах для нижньої частини тіла. Тому застосування суперсерій до базових вправ (присідань і станової тяги) може негативно впливати на їх результати.

Оптимальним є використання суперсерій для допоміжних вправ, які не вимагають високої концентрації чи великого навантаження. Основні багатосуглобові вправи потребують дотримання техніки та відпочинку для запобігання травм.

Висновки.

1. Суперсерії є ефективним інструментом для підвищення інтенсивності тренувань, але їх застосування повинно враховувати мету заняття та специфіку вправ.
2. Рекомендовано використовувати суперсерії у допоміжних вправах, забезпечуючи відпочинок між підходами щонайменше 15 секунд.
3. Необхідно уникати суперсерій у базових вправах через підвищений ризик травм та зниження ефективності.

Список використаної літератури

Ciccone, A. B., et al. (2015). Acute effects of different resistance training rest intervals on muscular and metabolic responses. *Journal of Strength and Conditioning Research, 29*(11), 3103-3110.

https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000436

Robbins, D. W., et al. (2010). The effect of between-set rest intervals on repetition performance during resistance training: a meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research, 24*(8), 2297-2310. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b8666a

Тихорський, О., Сімченко, А., Бобренко, С., Орлов, А., & Кобалінова, О. (2024). Ефективність форсованих повторень у підвищенні силових показників: дослідження в оздоровчому фітнесі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(179), 222-226. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).42

Олександр Цуканов, здобувач третього рівня вищої освіти,
Ольга Микитчик, к.фіз.вих, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна

ЗАЛУЧЕНІСТЬ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. В умовах воєнного стану здебільшого увага науковців прикута до залучення дітей, підлітків та студентської молоді до різних видів рухової активності (Бойко та ін., 2022-2023; Матвієнко та ін., 2023; Рогаль та ін., 2024). Наразі осторонь уваги науковців залишились питання залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану, що і обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження. Проаналізувати залученість осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводились протягом 2024 року. У анкетуванні брали участь 95 осіб, серед них 40 чоловіків (середній вік – 38,76 років ±3,00) та 55 жінок (середній вік – 36,67 років ±12,96), які мешкають у м. Дніпро та залучені до різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Анкетування було спрямоване на визначення мотивів та ціннісних орієнтації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

З'ясовано, що переважні більшість опитаних оцінюють вплив воєнного стану на повсякденне життя як негативний. На цьому зауважило 85% чоловіків та 81,82% жінок.

На питання щодо важливості фізичної активності під час воєнного стану отримано наступні відповіді респондентів: дуже важлива – 40% чоловіків та 27,27% жінок; важлива – 42,50% чоловіків та 52,73% жінок; не важлива – 5% чоловіків та 10,91% жінок. Не змогли відповісти на дане запитання 12,50% чоловіків та 9,09% жінок. Таким чином ми мали змогу констатувати, що чоловіки значно більше за жінок переймаються питанням важливості рухової активності під час воєнного стану.

Аналізуючи відповіді на питання «Як регулярно Ви займаєтесь спеціально організованою руховою активністю під час воєнного стану?» виявлено значні гендерні відмінності. Так 60% чоловіків не зважаючи на певні труднощі намагаються займатись спеціально організованою руховою активністю 3-4 рази на тиждень. Жінки відповідаючи на дане питання зауважили, що займаються за бажанням та за наявності вільного часу – 27,27%, 1-2 рази на тиждень – 23,64%, 3-4 рази на тиждень – 25,45%, кожного дня – 23,64%.

Переважна тривалість одного заняття складає 90 хв (у 40% чоловіків та у 21,82% жінок), 60 хв (у 40% чоловіків та у 76,36% жінок). 55% чоловік та 52,73% жінок намагаються займатись зранку та 65% чоловік та 54,55% жінок увечері (враховуючи безпекову ситуацію на дане запитання анкети респонденти мали змогу обрати декілька варіантів відповідей).

52,50% чоловіків інколи роблять над собою зусилля, щоб займатись оздоровчо-

рекреаційною руховою активністю. Слід зауважити, що у поясненнях до даного пункту анкети чоловіки вказували, що це саме пов'язане саме із запровадженням воєнного стану. Серед жінок: 16,36% постійно прикладають зусилля щоб змусити себе займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та по 41,82% не мають таких проблем або інколи все ж таки змушують себе розпочати заняття.

Щодо питання систематичності занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, то 67,50% чоловіків та 49,09% жінок вказують на те, що вони намагаються займатись цілий рік без перерв. Займаються виключно за наявності бажання та стійкої мотивації 30,00% чоловіків та 50,91% жінок.

Висновки. Проаналізовано стан залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Встановлено негативний вплив воєнного стану на замученість осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Проте більшість респондентів вказують, що не зважаючи на усі труднощі спеціально-організована рухова активність є дуже важливою.

Список використаної літератури

Бойко, Г.Л., Козлова, Т.Г. & Шарафутдінова, С.У. (2022) Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*, 17–19.

Бойко, Г., Козлова, Т. & Шарафутдинова С. (2023) Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт,* 1(159), 12-14

Матвієнко, М.І., Дідковський, В.А. & Троценко, Д.В. (2023) Особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти в екстремальних умовах військового стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7 (167), 122-125.

Рогаль, І., Столярик, В., Чхань, А. & Шкондя В. (2024) Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 2(174), 163-166. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35

Лілія Шейко
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОЦІНКА ЗМІН ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ВІКОМ 25-30 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

Вступ. На сьогоднішній день особливого соціального значення набувають питання збереження та зміцнення здоров›я населення, а також профілактика різних захворювань (Імас Є., Андрєєва О., Кенсицька І., Хрипко І., 2019). Зростання інтересу до питань, пов'язаних із роллю та значенням фізичної активності у житті жінок, спричинене погіршенням стану здоров'я, зниженням рівня народжуваності та показниками фізичного розвитку (Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я., 2015). Це обумовлює необхідність пошуку нових підходів для підвищення рівня рухової активності жінок, спрямованих на покращення їхнього здоров›я, підвищення культурного та освітнього рівня, а також розкриття особистісного потенціалу (Путятіна Г, Савіна С., 2018; L.Sheiko, 2019). Оздоровче плавання відіграє важливу роль у реалізації програм розвитку фізичної культури та формуванні здорового способу життя населення України. В умовах сучасної економічної ситуації для залучення жінок до занять оздоровчим плаванням необхідно провести комплексне дослідження як традиційних, так і нетрадиційних методів, що враховують стан здоров›я, рівень фізичної підготовленості, потреби та індивідуальні особливості жінок (L.Sheiko, 2020; Шейко Л. В., Баламутова Н. М., 2024). Це зумовлює необхідність всебічного наукового обґрунтування впливу занять плаванням на жінок різних вікових груп, а також розробки та вдосконалення нових засобів і методів проведення тренувань, що підкреслює актуальність обраного напряму дослідження.

Метою нашого дослідження було визначення зміни фізичного розвитку та функціонального стану жінок 25-30 років, які займаються плаванням.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення поставлених завдань було проведено обстеження 10 жінок віком 25-30 років, які протягом року займалися плаванням у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» у місті Харків. В рамках дослідження було проведено тестування фізичного розвитку та функціонального стану учасниць на початку експерименту та після року регулярних занять. Обстеження включало вимірювання довжини тіла, маси тіла, екскурсії грудної клітки, обхвату плеча та стегна; визначалися: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень та динамометрія. Розраховувалися життєвий та силовий індекс, індекс маси тіла. Для дослідження функціональних резервів дихальної та серцево-судинної систем використовувався індекс Скибінської. Встановлено, що показники фізичного розвитку жінок на початку дослідження та після року занять плаванням значно відрізняються за низкою параметрів. Так, достовірно знизилися показники маси тіла жінок. На початку дослідження цей показник становив 69,6±1,5 кг, після року занять він знизився до 63,2±1,2 кг ($p<0,001$). У досліджуваних жінок спостерігалося достовірне покращення показників ($p<0,01$) за всіма вимірюваними параметрами, за винятком обхвату плеча у розслабленому стані ($p>0,05$), що також можна пов›язати зі зниженням маси тіла учасниць. Так обхват стегна знизився на 4,9 см, а обхват плеча (напруженого) на 2,5 см. У стані спокою відзначалися достовірні відмінності у показниках ЧСС та АТ (за винятком АТ пульсового,

(p>0,05)), які свідчать про більш економічну та ефективну діяльність серцево-судинної системи після року занять плаванням (p<0,01). Найбільш виражені відмінності спостерігалися у показниках ЖЕЛ (p<0,001), силових параметрах кисті (p<0,01), у показниках силового та життєвого індексів (p<0,01) вони достовірно кращі в порівнянні з вихідними даними. Однак деякі показники, такі як показники екскурсії грудної клітки та життєвого індексу свідчать про недостовірні відмінності (p> 0,05). Наприклад, показник екскурсії грудної клітини жінок, який характеризує стан кардіореспіраторної системи, на початку дослідження становив 6,9 ± 0,8 см, а по завершенню року – 7,1 ± 0,4см (p >0,05). Не виражені відмінності відзначаються і в показниках індексу Скибінської, який теж характеризує стан кардіореспіраторної системи. Значення цього індексу після року занять оздоровчим плаванням, покращилися (з 1988,6 ± 189,2 до 2229,4 ± 193,3), проте покращення не достовірне (p>0,05).

Висновки. Дослідження фізичного розвитку та стану жінок віком 25-30 років, які протягом року займалися оздоровчим плаванням, дозволило встановити такі результати: 1. Найбільш виражені достовірні зміни спостерігалися у показниках силового та життєвого індексів (p<0,01), а також у показниках ЖЕЛ (p<0,001) та силових параметрів кисті (p<0,01), які значно покращилися порівняно з початковими даними; 2. За результатами дослідження кардіореспіраторної системи було виявлено більш економічну діяльність у стані спокою (p>0,05); 3. Частка показників, які достовірно покращилися після року занять, становила 56,9%.

Список використаної літератури

Імас Є., Андрєєва О., Кенсицька І., & Хрипко І. (2019). Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 7(26). 64-73. https://library.vspu.net/items/6f13b12b-089e-42ab-ac0d-a1aaa52b0378

Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., & Сусла В. Я. (2015)Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ. 88с. https : //dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib315

Путятіна Г, & Савіна С. (2018). Особливості показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс], 362-364.

Liliia Sheiko (2019). Physical development and functional status of women 20-35 years old, involved in swimming. *Slobozhanskyi herald of science and sport*: [scientific and theoretical journal], 1(69), 34 – 37. DOI: 10.5281/zenodo.2590562

Liliia Sheiko (2020). Study of the influence of recreational swimming classes on the physical development, functional status and physical preparedness of women. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. ISSN (English ed. Online) 2311-6374 2020, Vol. 8 No. (1), 71-74.

Шейко Л. В., & Баламутова Н. М. (2024). Динаміка показників фізичного стану під впливом оздоровчих занять з плавання, побудованих з врахуванням вікових особливостей розвитку жінок. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,*3К (176) 24, 515 –520. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).116

Лідія Юдіна, студентка 27б групи,
Катерина Максимова, кандидат педагогічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Вступ. Сучасний спосіб життя населення, що характеризується високим рівнем стресу, малорухливістю та недостатньою увагою до здорового способу життя, ставить під загрозу фізичний і психологічний стан населення України (Ткаченко, О. П. 2023). Водночас, оздоровчо-рекреаційна рухова активність є одним із найефективніших інструментів для збереження здоров›я, профілактики хронічних захворювань і формування активної життєвої позиції (Blair, S. N., & Morris, J. N. 2021). Однак розвиток цієї сфери стикається із багатьма проблемами, які потребують вирішення.

Мета дослідження. Дослідити основні проблеми та перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України для забезпечення його фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя.

Методами дослідження були аналіз наукової літератури, а саме вивчення українських та зарубіжних публікацій, офіційних звітів і програм, присвячених оздоровчо-руховій активності населення.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведеного нашого дослідження проблемами розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України було виявлено:

1. Низький рівень обізнаності: багато людей не розуміють користі регулярної рухової активності та її впливу на здоров'я.

2. Обмежена доступність інфраструктури: у сільській місцевості та невеликих містах часто бракує спортивних майданчиків, залів та відкритих зон для активного дозвілля.

3. Відсутність системного підходу: недостатня інтеграція програм рухової активності у систему охорони здоров'я та освіти.

4. Соціально-економічні бар'єри: висока вартість тренувань і рекреаційних заходів є суттєвою перешкодою для багатьох сімей (Андрєєв, О. М. 2021).

Спираючись на отримані дані перспективами розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України ми вбачаємо:

1. Освітні кампанії: інформування населення через соціальні мережі, тренінги, інтеграцію знань про здоровий спосіб життя в шкільні програми.

2. Державна підтримка: створення спеціальних програм із фінансування розвитку інфраструктури та навчання фахівців.

3. Інноваційні технології: впровадження онлайн-платформ для тренувань, які дозволяють займатися з мінімальними затратами.

4. Соціальні ініціативи: створення місцевих клубів і груп для спільної активності (йога в парках, марафони, велопробіги) (Бойко, Л. І. 2022).

Висновки. Отже, розвиток системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України нині потребує комплексного підходу. Важливо інтегрувати знання про фізичну активність у всі сфери життя, створити доступну інфраструктуру та залучати до участі різні верстви населення. Це сприятиме зменшенню захворюваності, покращенню якості життя та формуванню здорового суспільства.

Список використаної літератури

Андрєєв, О. М. (2021). Фізична активність у сучасному суспільстві. Харків: Освіта.

Бойко, Л. І. (2022). Рухова активність та здоров›я. Київ: Либідь.

Ткаченко, О. П. (2023). Рекреаційні програми для населення. Одеса: Південь.

Blair, S. N., & Morris, J. N. (2021). The Role of Physical Activity in Public Health. The Lancet, 376(9758), 795-805.

Mukvych Viktoriia, lecturer
Indyk Dariia, 4th year student
Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports,
Dnipro, Ukraine

THE PILATES TRAINING SYSTEM AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION

Introduction. The Pilates training system, developed almost a hundred years ago by Joseph Pilates, does keep its relevance to this day. With each passing day, this system is only gaining more and more popularity around the world. Aiming at achieving the main goal, namely the maximum possible full functional recovery of the human body, physical rehabilitation uses a variety of physical methods, training systems of influence on the body, taking into account new innovative approaches. The fact that physical and psychological functions in the body are closely interconnected remains undeniable and the Pilates training system is based on the unique feature of simultaneously affecting the above-mentioned functions. It is aimed at improving both the general well-being and the psychological state of a person, which is manifested in a positive impact on their mental health. Given the current situation in our country, the use of appropriate training systems in physical rehabilitation is one of the key aspects of achieving positive dynamics in functional recovery and the formation of a healthy nation (Taşpınar, et al., 2023).

Purpose of the study: to analyze the data from the literature and determine the rehabilitation aspects of the Pilates training system as a means of physical rehabilitation.

Methods of the study: analytical research methods.

The results of the study and their discussion. The Pilates training system was developed by combining physical exercises or their elements from yoga and gymnastics. Joseph Pilates introduced the world to a new approach to physical culture, trying to adapt the technique of performing his exercises to the individual needs and characteristics of people, constantly developing new exercises. According to his theory, the process of learning to exercise can be divided into three stages: comprehending the correct movement ("Concentrate on the correct movements"); performing the correct movement ("practice the correct movements"); improving the correctly learned movement ("movements become automatic, habitual") (Patti, et al., 2021). Completion of all stages allows for conscious exercise, thus demonstrating the synergy between the highest level of mental reflection, which is unique to humans, and the work of the muscular system.

Both large and small equipment are used in Pilates. Large equipment (cadillac, reformer, chair) differs from conventional exercise equipment as the base on which the person performing the exercise is standing is unstable. You have to make a lot of effort to keep your balance, thus involving all the muscles that form the muscle corset. Small equipment includes: isotonic ring, fitball, body bar, expander, noodle. Pilates today is highly effective and attractive due to the fact that it offers a system of exercises that includes a factor of spinal health and relief, elimination of pain syndromes, correction of postural defects and improvement of well-being in degenerative-dystrophic spinal lesions and herniated discs (Byrnes, et al., 2018). It should also be noted that Joseph Pilates initially used his system of exercises to treat various types of injuries, as they are very effective in strengthening muscles. The analysis of modern research shows that the use of physical exercises developed by Joseph Pilates in physical rehabilitation to correct functional disorders of the

spine leads to positive changes in the rehabilitation process of the patient. Most of the exercises are recommended for various spinal diseases and injuries (disc herniation, stenosis, spondylolisthesis, facet syndrome, etc.) and musculoskeletal disorders (carpal tunnel syndrome, rheumatoid arthritis, acetabular bursitis, etc.).

Pilates skillfully combines both physical and mental components, helping to establish their coordinated work. The practical implementation of Pilates principles in classes with women with postmastectomy syndrome allows to improve the functioning of the cardiorespiratory, autonomic, lymphatic, musculoskeletal systems, improve the sense of body in space, strengthen the muscle corset and increase muscle strength and endurance (Byrnes et al., 2018). Pilates exercises are mostly performed in a static mode or have a small range of motion. This makes them suitable for people with disabilities. Another significant advantage is that the Pilates exercise system has a significant share of exercises to restore the functioning of various parts of the spine, which are actively used in physical rehabilitation when working with patients with relevant disorders. Pilates promotes not only the development of physical qualities and correction of the body structure, but also improves the psycho-emotional state of people of different age groups (Taşpınar, et al., 2023).

Conclusions. Thus, the literature analysis shows that the Pilates training system allows for a balanced development of the human body, while increasing its muscular endurance. Also, Pilates workouts have been shown to significantly improve a person's psycho-emotional state. Based on these findings, we can say that the Pilates training system has a positive impact on both physical and mental health. The specific features of Pilates exercises allow them to be actively used in physical rehabilitation to restore the full functionality of the human body, as well as to be used in the rehabilitation process with people with disabilities. Thus, it can be concluded that the Pilates training system has significant health improvement and rehabilitation potential that requires further research.

References

Taşpınar, G., Angın, E., & Oksüz, S.J. (2023). The effects of Pilates on pain, functionality, quality of life, flexibility and endurance in lumbar disc herniation. *Comp Eff Res*, 12(1), 220-227. https://doi.org/10.2217/cer-2022-0144

Patti, A., Zangla, D., Sahin, F.N., Cataldi, S., Lavanco, G., Palma, A., & Fischietti, F. (2021). Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial. *Medicine*, 100(13), 173-83. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000025289

Byrnes, K., Wu, P.J., & Whillier, S.J. (2018). Is Pilates an effective rehabilitation tool? *Bodyw Mov Ther.*, 22(1), 192-202. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.04.008

Любов Балабанова, д. психол.н, професор,
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Ліна Перелигіна, д.біол. н., професор
Харківський національний університет ім.В.Н. Каразіна
Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛІЗУЮЧИХ ТА ЕНЕРГОАКТИВУЮЧИХ ВПРАВ В ПРОЦЕСАХ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. В умовах нестабільної соціально- політичної обстановки в Україні, де майже три роки ведуться масштабні військові дії зростає тяжкість стресових навантажень на населення України. В цих умовах гостро постають питання реалізації профілактичних і психокореційних підходів до подолання негативної дії факторів, пов'язаних з війною та стресом.

На сьогодні відома численна кількість моделей і концепцій в рамках яких досліджуються чинники, детермінанти стресу та механізми його розвитку з позицій фізіологічного, психологічного і поведінкового рівней. Кожен з цих рівней має свої особливості. Основними факторами, що визначають екстремальність стресових впливів, за даними [Перелигіна Л.А., Приходько Ю.О., Світлична Н.О, 2010] є суб'єктивна категоризація ступеня небезпечності стресора. Теза про те, що стрес – це одна єдина неспецифічна адаптаційна реакція, яка може бути викликана тільки досить сильними подразниками була критично сприйнята деякими науковцями [Л.Гаркаві, Є.Квакіна]. На їх думку існують і інші реакції, які захищають організм від небажаних наслідків стресу в тому числі і від проявів дезадаптації. Експериментальні роботи проведені ними довели наявність, як мінімум ще двох реакцій, які відрізнялись від стресу і одна від іншої. Одна реакція розвивається у відповідь на дію слабкого, порогового стимулу, вона була названа « реакцією тренування», інша – на подразник середньої сили і носить назву – «реакція активації».

Виходячи з цього, стрес – з одного боку призводить до розвитку негативних станів, дезорганізує діяльність, а з іншого – сприяє посиленню стресостійкості особистості в ситуаціях соціального неблагополуччя, психоемоційних навантажень та вимушеного переселення населення [Завацька Н.Є.,2015].

Мета дослідження: встановити наявність стресових реакцій у внутрішньо переселених осіб та розробити програму тренінгу з залученням мобілізуючих фізичних вправ для відновлення та посилення стресостійкості особистості.

Методи дослідження. Для того, щоб виявити наявність тих чи інших реакцій (стресу, тренування чи активації) при дії стресових впливів нами був застосований високоінформативний опитувальник самооцінки для внутрішньо переселених осіб. Опитувальник містить 10 тверджень, на які необхідно відповісти швидко, в числовій оцінці від +3 (найбільш високий бал) до – 3 (найбільш низький бал). Питання стосуються наступного: 1) тривожність; 2) роздратованість; 3) стомлюваність; 4)пригніченість; 5) працездатність (як довго можете працювати); 6) працездатність за швидкістю роботи; 7) апетит; 8) сон; 9) оптимізм; 10) активність. Чим стрес більш виражений, тим нижче рівень реактивності, тим більше проявлені стани пригніченості, тривожності, зниження працездатності, апетиту, сну, і, звичайно, оптимізму.

Результати дослідження та їх обговорення. Найбільш характерними для вибраної групи респондентів були такі дані: пригнічення, зниження оптимізму, активності і висока тривожність. З цього можна зробити висновок, що отримані дані чітко відображають і тип реакції на стрес і рівень реактивності організму. З цього можна заключити, що цей опитувальник може бути використаний як індикатор розвитку антистресових механізмів і формування адаптаційних реакцій характерних для нормального реагування на стрес. Наступним етапом наших досліджень була розробка програми тренінгу з залученням мобілізуючих та енергоактивізуючих вправ. Загальна ціль таких вправ полягала в тому, щоб навчити респондентів синхронізувати дихання, з відповідними мислеобразами і роботою фізичного тіла. В програмі використовували природню здатність фізичного тіла здійснювати рухи по траєкторії близької до траєкторії руху маятника, що базується на ключових положення біомеханіки, які активно досліджувались М. Бернштейном та його послідовниками. Такий рух розглядається як динамічний стан оптимального фізіологічного положення м'язів-антагоністів, коли тонус флексорів рівний тонусу екстензорів. Це веде до реалізації принципу алертності, який забезпечує економію енергетичних ресурсів під час здійснення діяльності за рахунок розслабленої гнучкості, або інтуїтивно правильних рухів. Саме останні забезпечують вивірену адекватну реакцію особистості на дію стресового середовища і дозволяють їй отримати ключ до відновлення та регуляції власного психоемоційного стану.

Висновки. Таким чином, набуття навичок і вмінь самоуправління та встановлення рівня оптимального самопочуття та психічного стану є важливою передумовою збереження психічного здоров'я особистості. Запропонована система розвитку антистресових реакцій відкриває значну перспективу для розвитку та збагачення теорії і практики керування стресом і може бути впроваджена в систему відновлення, реабілітації та антистресової психологічної підготовки різних верств населення.

Список використаної літератури:

Перелигіна Л.А., Приходько Ю.О., Світлична Н.О. (2010) Концепція збереження психічного здоров'я працівників МНС. Проблеми екстремальної та кризової психології. Зб. наукових праць Вип 8, Х.: НУЦЗУ, 2010. 82 – 85. http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/9590

Завацька Н.Є. (2015) Системний підхід до вивчення структури адаптаційного потенціалу особистості. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. 228 -232. https://core.ac.uk/download/pdf/32309683.pdf

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

ВІДНОВЛЕННЯ ПОПЕРЕКОВОГО ХРЕБЕТНО-РУХОВОГО СЕГМЕНТУ

Вступ. Сучасна професійна діяльність вагомої частки військовослужбовців характеризується як операторська, типовими особливостями якої є: гіпокінезія і гіподинамія, вимушена робоча поза, що супроводжується локальними м'язовими навантаженнями. Тому закономірними є дегенеративні процеси, що відбуваються у їхньому організмі і, зокрема, старіння структур хребта та остеохондроз, як процес, що наявний в усіх людей без винятку. У більшості представників операторського профілю цей процес набуває патологічних форм перебігу (найчастіше – в нижніх поперекових дисках) і, як наслідок, з'являються неврологічні синдроми.

М**ета дослідження –** вивчення стану й актуальності досліджуваної проблеми за напрямом відновлення амортизаційних властивостей міжхребцевих дисків і функціональних якостей м›язів і зв›язок поперекового відділу хребта військовослужбовців.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення наукової і методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорювання. За результатами аналізу останніх досліджень і публікацій встановлено, що біль в поперековому відділі хребта є однією з найбільш розповсюджених проблем опорно-рухової системи людини, на яку страждає приблизно дві третини населення Землі (Tamozhanska G. Rogach D., 2016). Дане захворювання виникає внаслідок багатьох чинників, а факторами ризику є вік старше 40 років, професія та шкідливі звички. Більшість захворювань міжхребцевих дисків у сьогоденні лікують шляхом хірургічного втручання, після чого у двох із трьох прооперованих виникають ускладнення, тобто 66% усіх операцій, що зроблено у світі, дають негативні результати. Людей з захворюваннями міжхребцевих дисків оперують, хоча оперувати потрібно тільки одну людину з 300.

Виникнення болю у поперековому відділі хребта військовослужбовців повітряних сил виникає достатньо часто. Це пов'язано з особливостями гравітаційного навантаження на хребет під час польотів у льотного складу, як внаслідок сидячої роботи у обслуговуючого (операторського) (Knox, & Orchowski, 2011) чи фізичних перевантажень у інженерно-технічного персоналу. З епідеміологічних досліджень відомо, що наявність болю в поперековому відділі хребта у військовослужбовців, що звернулися за кваліфікованою медичною допомогою 13% випадків є причиною закінчення військової кар'єри у (Kohen, 2016).

Небезпека малорухливого способу професійної діяльності сучасного військовослужбовця полягає в тривалій статичній напрузі глибоких м›язів спини, що є дуже шкідливим саме для міжхребцевих дисків. При м›язовій напрузі міжхребцеві диски виявляються здавленим тілами хребців, що стягнуті скороченими м›язами. А при тривалому статичному напруженні м›язів, у венах збільшується застій крові. Порушення венозного кровотоку сприяє утворенню тромбів, у результаті чого вени стають пустими та склірозуються. Високий тиск в застійному венозному руслі тіл хребців перешкоджає процесам дифузії, що призводить до порушення харчування дисків киснем і водою через кров. Це, фактично, призводить до часткової автономії функціонування дисків і пришвидшує їхнє старіння, викликає виникнення пролапсу та протрузії (Romano, et al., 2015).

Враховуючи те, що саме міжхребцеві диски виконують амортизуючу функцію та приймають на себе все навантаження, вони забезпечують гнучкість і еластичність структури хребта загалом. Тому механічні властивості міжхребцевих дисків більшою мірою, ніж все інше, визначають рухову активність всього хребта. Більша частина болю в спині зумовлені захворюваннями саме міжхребцевих дисків (Kelly, et al., 2020). Це обмежує активність рухової діяльності та шкідливо впливає на фізичний та психологічний стан, професійну працездатність і безпечність діяльності військовослужбовців не тільки операторського профілю, а й тих, рівень рухової активності яких є високим чи максимальним. Як результат, у процесі військово-професійної діяльності виникає перевантаження поперекового лордозу, що викликає, зумовлений захворюваннями міжхребцевих дисків, біль і призводить до зниження ефективності бойової діяльності (пропуски, перекручення, зниження повноти розпізнання та розрізнення команд і сигналів, затримку виконання команд, сповільнений прийом і різне тлумачення інформації).

Більш детальний аналіз сучасних досліджень також показав, що однією з найпоширеніших стадій дистрофічних порушень, що з›являються в міжхребцевих дисках є протрузія, що найчастіше виникає в поперековому відділі (Ricci, et al., 2019). Це пояснюється тим, що саме на цей відділ припадає найбільше навантаження. Лікування пролапсу та протрузії поперекового відділу не є складним, при цій хворобі вкрай рідко виникає необхідність хірургічного втручання й можна обійтися консервативними методами лікування, позитивний ефект яких настане досить швидко. Так сьогоденне фізіотерапевтичне лікування міжхребцевих дисків, у поєднанні з правильним харчуванням, розподіляється на два типи – пасивне і активне.

Більшість проаналізованих наукових джерел спрямована на розробку профілактичних заходів, а реабілітаційному лікуванню приділяється менше уваги. Один з шляхів вирішення цього аспекту є пошук, обґрунтування та формування оптимальної профілактико-реабілітаційної методики спрямованих репаративно-регенераційних заходів для відновлення елементів хребтово-рухового сегменту поперекового відділу хребта.

Висновки. За результатами аналізу досліджень і публікацій ми прийшли до висновку, що шляхом вирішення цього аспекту є пошук оптимальної методики реабілітації міжхребцевих дисків, м'язів та зв'язок хребта. Актуальним є практичне завдання щодо формування комплексу науково обґрунтованих заходів виведення з часткової ізоляції (автономності) і повноцінного відновлення амортизаційних властивостей міжхребцевих дисків та функціональних якостей м'язів і зв'язок поперекового відділу хребта військовослужбовців засобами фізичної реабілітації.

Список використаної літератури.

Kelly A, Younus A, Lekgwara P. (2020). Adult degenerative scoliosis – a literature review. *Interdisciplinary Neurosurgery*. 20: 1-11 https://doi.org/10.1016/j.inat.2019.100661

Ricci NA, Dos Santos Franco YR, De Oliveira NTB. (2019). Effectiveness of the Pilates method versus aerobic exercises in the treatment of older adults with chronic low back pain: a randomized controlled trial protocol. *BMC Musculoskelet Disord.* 20(1). 250. https://doi:10.1186/s12891-019-2642-9.

Romano M, Negrini A, Parzini S. et al. (2015). SEAS (Scientiβic Exercises Approach to Scoliosis): a modern and effective evidence based approach to physiotherapic speciβic scoliosis exercises. *Scoliosis*. 10. 3. https://doi: 10.1186/s13013-014-0027-2

Tamozhanska GV, Rogach DO. (2016). Modern approaches to the use of means of physical rehabilitation in scoliotic disease of the I-II degree. *Physical rehabilitation and recreational and health technologies*. 2. 92-95

Гавронська Адріяна, магістр з терапії та реабілітації
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна
Коритко Зоряна Ігорівна, д-р біол.н., професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ЛЕГГА-КАЛЬВЕ-ПЕРТЕСА

Вступ. Хвороба Легга-Кальве-Пертеса (ЛКП) є серйозним ортопедичним захворюванням, яке часто впливає на дітей віком від 4 до 12 років. Воно характеризується септичним некрозом епіфізу головки стегнової кістки й може призвести до серйозних наслідків, таких як деформація кульшового суглоба та функціональна обмеженість, що суттєво впливає на якість життя маленьких пацієнтів (Mills S, Burroughs KE.,2024). Основним завданням у терапії цього захворювання є покращення функціонального стану кульшового суглоба та запобігання розвитку ускладнень захворювання (Melin, L., Rendek, Z., & Hailer, Y. D., 2023). Сучасні дослідження свідчать про зростання частоти цієї патології серед дитячого населення (Gavronska, A. A., & Korytko, Z. I., 2024), що підкреслює актуальність розробки ефективних методів фізичної терапії (ФТ).

Мета дослідження – розробка та перевірка ефективності індивідуалізованої програми фізичної терапії для дітей з хворобою ЛКП.

Методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Комунального Некомерційного Підприємства Львівської Обласної Ради «Клінічний центр дитячої медицини» структурного підрозділу «ОХМАТДИТ». До участі було залучено 20 хлопчиків віком 5-11 років з підтвердженим діагнозом хвороби ЛКП. На основі огляду, попереднього функціонального тестування, клінічного обстеження та з урахуванням індивідуальних запитів батьків щодо здоров'я їхньої дитини, обстежувані були поділені на дві рандомізовані групи. Перша група дітей (ГД1) проходила реабілітаційне відновлення за стандартною програмою фізичної реабілітації (ФР), а друга група (ГД2) – за модифікованою програмою ФР, розробка якої мала на меті врахувати ще й запити батьків. Основу програм ФР складали адаптовані різноманітні види терапевтичних вправ, зокрема: вправи на амплітуду руху, розтяг, силу та вправи на пропріорецепцію, які у різній комбінації поєднувалися з ігровими методами (Ціж Л., К. Тимрук – Скоропад., 2017). Адекватність фізичних навантажень (ФН) оцінювалася за показниками серцево-судинної системи (ССС) та її резервів, зокрема: частоти серцевих скорочень (ЧСС, ск./хв); артеріального тиску (АТ, мм рт.ст.) та індексу Робінсона (ІР, ум.од.), який характеризує резервно-функціональні можливості серця (Коритко З.І. , 2020).

Програма ФР для дітей обох груп тривала два тижні.

Для оцінки функціональних можливостей кульшового суглоба до і після впровадження програми ФР у всіх дітей вивчалися показники гоніометрії кульшових суглобів правої та лівої ноги при згинанні, розгинанні та відведенні, а також показники мануально-м'язового тестування (ММТ) стегна правої та лівої нижніх кінцівок у цих самих положеннях.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження встановили, що у всіх пацієнтів, які були залучені до обстежень, стало покращення загальної фізичної активності, яке базувалося на поліпшених об'єктивних показниках функціонального тестування обох групах. Показники

гоніометрії значуще зросли на ураженій кінцівці після впровадження програми з ФР у обох групах, особливо при згинанні (у ГД1– на 46,8 %, а у ГД2 25 %, P < 0,05) та при розгинанні (у ГД1 – на 41,6 %, а у ГД2 – 43,6 %, P < 0,05). Спостерігалась також тенденція до зростання показника гоніометрії на ураженій кінцівці у дітей обох груп і при відведенні (P > 0,05). Ще більш значуще після ФР зросли показники ММТ на ураженій кінцівці в обох групах у положеннях згинання та розгинання (P < 0,01), і також була відмічена тенденція до поліпшення ММТ у положенні відведення (P > 0,05). Слід відзначити, що поліпшення параметрів функціонального стану уражених кульшових суглобів після впровадження програм з ФР відбулося на тлі покращення функціональних резервів ССС, що підтверджувалося зниженням показника ІР у дітей обох груп (P < 0,05).

Отже, комплексний підхід до реабілітації, який складався з різноманітних методик ФТ та індивідуального підходу до кожного пацієнта, дозволив досягти значного покращення функціонального стану кульшового суглоба та загального самопочуття у всіх дітей, які були залучені до досліджень.

Висновки. Проведене дослідження довело ефективність програм фізичної терапії для дітей з хворобою Легга-Кальве-Пертеса у обох групах.

Застосування програм фізичної терапії, адаптованих до індивідуальних особливостей дітей, дозволило значно покращити функціональні можливості уражених суглобів і збільшити амплітуду рухів в пацієнтів та показники мануально-м'язового тестування на тлі підвищення резервно-функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Подальші дослідження в цьому напрямку дозволять удосконалити індивідуалізовані методики фізичної терапії та розробити більш ефективні підходи до лікування дітей з хворобою Легга-Кальве-Пертеса.

Список використаних джерел.

Mills S, Burroughs KE(2024). Legg-CalvePerthes Disease. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.

Melin, L., Rendek, Z., & Hailer, Y. D. (2023). Recommendations for physiotherapy and physical activity for children with Legg-Calvé-Perthes disease: a survey of pediatric orthopedic surgeons and physiotherapists in Sweden. *Acta orthopaedica*, *94*, 432–437. https://doi.org/10.2340/17453674.2023.18341.

Gavronska, A. A., & Korytko, Z. I. (2024). Features of children's physical therapy with legg-calve-pertes disease. *Ukrainian Journal of Laboratory Medicine*, *2*(1), 57-62. https://doi.org/10.62151/2786-9288.2.1.2024.07.

Ціж Л., К. Тимрук - Скоропад (2017). Фізична терапія дітей з хворобою Легга-Кальве-Пертеса. Вісник Прикарпатського університету : Фізична культура, 27, 329–336.

Коритко З.І. (2020). Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 223 с.

Максим Гольбаум
Державна установа «Інститут патології хребта та суглобів імені проф. М. І. Ситенка Національної академії медичних наук України»
Харків, Україна

ПЕРВІСНА ОЦІНКА ПАРАМЕТРІВ РУХОВОГО СТЕРЕОТИПУ У ХВОРИХ З ГРИЖАМИ ПОПЕРЕКОВИХ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ

Вступ. Ефективність застосування методів фізичної терапії у пацієнтів з грижами поперекових міжхребцевих дисків безпосередньо залежить від оцінки функціональних можливостей хребта і опорно-рухової системи в цілому. Виходячи з локалізації гриж міжхребцевих дисків, у даної категорії хворих основна увага приділяється оцінці стану м'язових груп попереково-тазової ділянки (T. Kuligowski, T. Sipko, 2021, W. Du et al., 2018), які визначають особливості вертикальної пози та рухливість поперекового відділу хребта.

Клінічна симптоматика гриж поперекових міжхребцевих дисків відрізняється наявністю постійної інтенсивної радикулалгії з супутніми міотонічними реакціями паравертебральних м'язів та анталгічними деформаціями тулуба, що суттєво обмежує функціональні можливості пацієнтів під час повсякденних навантажень (Antohe B.-A et al., 2023) і змінює параметри рухового стереотипу. Ефективна корекція м'язових порушень методами фізичної терапії у даної категорії хворих можлива за умов комплексної оцінки функціональних властивостей м'язових груп попереково-тазової ділянки та їх впливу на зміни в сегментах опорно-рухової системи. Ми вважаємо, що важливою для покращення результатів лікування таких хворих є оцінка параметрів рухового стереотипу в динаміці, що досліджено нежостатньо.

Мета дослідження. Вивчити параметри вертикальної пози та рухлиість хребтового стовпа у хворих з грижами поперекових міжхребцевих дисків під час первісної оцінки ортопедичного статусу.

Методи дослідження. Об'єкт дослідження - протоколи клініко-рентгенологічного обстеження 40 хворих (22 (55 %) чоловіка; 18 (45 %) жінок) з грижами поперекових міжхребцевих дисків віком 42-58 років (середній вік (48,6±9,2) роки), які знаходились на лікуванні у клініці вертебрології ДУ «Інститут патології хребта та суглобів ім. проф. М. І. Ситенка НАМН України».

Методи дослідження: клінічний з вивченням ортопедичного статусу, методи променевої та МРТ-діагностики, статистичний.

Результати дослідження та їх обговорення. Нормальна вертикальна поза з фізіологічними вигинами хребта та нейтральним положенням тазостегнового й колінного суглобів (тобто центри обертання даних суглобів співпадають з лінією гравітації) на нашому матеріалі не зустрілася в жодному разі. У 70 % пацієнтів зареєстровано анталгічний кіфосколіоз (55 % випадків - іпсілатеральний; 15 % - контралатеральний до сторони радикулалгії) з несиметричним гіпертонусом довгих паравертебральних м'язів. У 30 % хворих визначалася анталгічна кіфотична деформація поперекового відділу хребта та симетричне напруження паравертебральних м'язів, і у 9 (23 %) з них виявлено наявність прихованого анталгічного сколіозу, який реалізувався під час згинання тулуба в межах 20-30 º. Незалежно від характеру анталгічної деформації тулуба, у всіх пацієнтів спстерігалися компенсаторні згинальні установки тазостегнового та колінного суглобів.

У всіх пацієнтів з анталгічним кіфосколіозом хребтового стовпа відмічалася повна функціональна блокада поперекового відділу хребта з відсутністю рухів. У хворих з анталгічним кіфозом поперекового відділу хребта виявлено частичну міофіксацію поперекових сегментів зі згинанням, що не перевищувало 20-30 º, в подальшому згинання тулуба реалізувалося за рахунок рухів у суміжних сегментах опорно-рухової системи (грудний та шийний відділи хребта, тазостегнові та колінні суглоби). Розгинання та бокові нахили тулуба були відсутніми. Ротаційні рухі реалізувалися в межах 20-30 º.

Наявність анталгічних деформацій тулуба з вираженим гіпертонусом паравертебральних м'язів та відсутністю або суттєвим обмеженням рухливості хребта є патогномонічним симптомом гриж міжхребцевих дисків (E. Hasvik et al., 20). У доступній сучасній літературі ми не зустріли відомостей щодо прихованого анталгічного поперекового сколіозу у даної категорії хворих.

Висновки. 1. Вертикальна поза хворих з грижами поперекових міжхребцевих дисків характеризується наявністю анталгічних деформацій тулуба з компенсаторними флексійними установками тазостегнового та колінного суглобів.

2. У пацієнтів з грижами поперекових міжхребцевих дисків з анталгічною кіфосколіотичною деформацією тулуба відмічається міофіксація поперекового відділу хребта з повною функціональною блокадою з відсутністю рухів.

3. Формування анталгічного кіфозу у хворих з грижами поперекових міжхребцевих дисків супроводжується частковою функціональною блокадою поперекового відділу хребта з можливістю згинання та ротаційних рухів у межах 20-30 º. У 23 % випадків виявлено прихований анталгічний сколіоз.

Список використаної літератури.

Kuligowski, T., & Sipko, T. (2021). Lumbopelvic Biomechanics in Patients with Lumbar Disc Herniation—Prospective Cohort Study. *Symmetry*, *13*(4), 602. https://doi.org/10.3390/sym13040602

Du, W., Li, H., Omisore, O.M., Wang, L., Chen, W., & Sun, X. (2018). Co-contraction characteristics of lumbar muscles in patients with lumbar disc herniation during different types of movement. *BioMed Eng OnLine, 17*, 8. https://doi.org/10.1186/s12938-018-0443-2

Antohe, B. -A., Uysal, H. Ş., Panaet, A. -E., Iacob, G. -S., & Raţă, M. (2023). The Relationship between Magnetic Resonance Imaging and Functional Tests Assessment in Patients with Lumbar Disk Hernia. *Healthcare*, *11*(19), 2669. https://doi.org/10.3390/healthcare11192669

Hasvik, E., Haugen, A. J., & Grøvle, L. (2022). Symptom descriptors and patterns in lumbar radicular pain caused by disc herniation: a 1-year longitudinal cohort study. *BMJ Open, 12,* e065500. doi:10.1136/ bmjopen-2022-065500

Павло Єфіменко, канд.пед.наук, професор
Оксана Каніщева, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЕКСПРЕС ВАРІАНТ ОПЕРАТИВНОГО МАСАЖУ ПРИ ХРОНІЧНОМУ БОЛЮ В СПИНІ У СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Практично кожен спортсмен періодично стикається з відчуттям дискомфорту або ниючим болем у спині. При цьому, на перший погляд наявність будь-яких причин, що спонукають до виникнення подібного стану практично відсутня. Але при певному аналізі виявляється, що цьому можуть сприяти багато чинників, серед яких: неякісне взуття, різкий перехід до іншого покриття у спортивному залі або на стадіоні, неякісна розминка, недостатня технічна підготовка спортсмена, форсування тренувальних навантажень, тощо (Каніщева О.П., 2018).

Практичні спостереження вказують на те, що причини виникнення подібних відчуттів усуваються поступово, але й можуть раптово виникнути інші чинники, що викликають такий стан. Тому нами було проведено спостереження з виявлення можливості оперативного усунення больових відчуттів у попереку за допомогою засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, найвідомішим серед яких є масаж.

Мета дослідження – виявити алгоритм проведення масажних прийомів, спрямованих на усунення поточного хронічного болю в спині у спортсменів під час проведення однієї масажної процедури.

Методи дослідження. Аналіз сучасної науково-методичної літератури з питань фізкультурно-спортивної реабілітації; спостереження за станом організму спортсменів до і після певної методики масажу за допомогою аналогової шкали виявлення болю за ВАШ та антропометричних вимірювань рухомості певних відділів хребта.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел з масажу вказує на великий спектр його дії на організм людини. При цьому на усунення запальних процесів і больових відчуттів, проявлених в опорно-руховому апараті, він має провідний вплив. Різні системи цієї процедури передбачають несхожий між собою підхід. Серед таких систем домінує класична. Вона представлена великою кількістю приватних методик, рекомендованих до проведення безпосередньо на проблемні ділянки тіла людини. Серед інших систем масажу привертають увагу численні рефлекторні, спрямовані своїм механічним впливом на локальні зони, пов'язані через центральну нервову систему з ураженими тканинами. (Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., 2021)

У нашому дослідженні було використано методику сегментарно-рефлекторного масажу. Він передбачає при будь яких патологічних станах у хребті виникнення рефлекторних змін у стані шкіри, сполучних тканинах, м'язах та окісті в паравертебральних зонах (Glöser O., Dalicho A.W., 1962).

У заході приймали участь відвідувачі фітнес-центрів «Refit» і «Спортивного клубу Аква-спорт ТОВ» м.Харкова, які займались різними видами рухової діяльності та мали скарги на

хронічні болі в певних відділах хребта. Усього 12 пацієнтів. Спостереження проводилось поточним методом протягом з 1 березня по 30 червня 2024 року на базі реабілітаційного центру «Refit» м. Харкова. Для порівняння враховували результати проведення масажу за традиційною методикою іншим спортсменам у попередні строки.

Перед процедурою пацієнти проходили обстеження, де у них виявляли рівень болю за візуальною аналоговою шкалою (ВАШ). А за допомогою сантиметрової стрічки виміряли діапазон рухомості відповідного відділу хребта при його згинанні та розгинанні (Рубан Л.А., 2022). Далі проводилась візуальна та пальпаторна діагности паравертебральних тканин, звертаючи увагу на наявність і локалізацію рефлекторних змін шкіри, сполучних тканин і м'язів

Після цього виконували процедуру за модифікованою нами методикою масажу паравертебральних зон, де спеціальними масажними прийомами послідовно впливали на гіперестезію та гіпералгезію шкіри, періостити, усували поверхневі сполучнотканинні зміни, зменшували м'язовий гіпертонус і ущільнення обмінного походження. По закінченні масажу проводилось повторне обстеження.

Аналіз результатів проведеного спостереження виявив, що після проходження одного сеансу масажу паравертебральних зон у 7 пацієнтів з рівнем болю у 4-5 бали за шкалою ВАШ - біль зникла, у 3 пацієнтів рівень зменшився до 1-2 балів, у 2 пацієнтів з 5-6 балів цей показник опустився до 3-4 балів. У всіх пацієнтів спостерігався різний зріст показників рухомості уражених відділів хребта. А порівняння цих результатів з тими, які було отримано при проведенні масажу за класичною системою іншим спортсменам було виявило значне скорочення знеболювальної дії після проведення сегментарно-рефлекторного масажу.

Висновки. У практиці фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з хронічними болями у хребті, сегметарно-рефлекторний масаж має певні переваги перед класичним і з успіхом може використовуватися при різних видах рухомої активності людей для швидкого усунення патологічного стану.

Список використаної літератури

Каніщева О.П. (2018). *Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента*. Харків : ХНАДУ. 2014. 124 с.

Єфіменко П.Б., Каніщева О.П. (2021). Моніторинг методичних підходів до масажу при остеохондрозі хребта різної локалізації. *Актуальні питання сучасного масажу, (6),18-28.* http://journals.uran.ua/modern_massage/index

Glöser O., Dalicho A.W. (1962) Segmentmassage. Leipzig. 125 s.

Рубан Л.А. (2022) Діагностика та моніторинг стану здоров'я : [навчальний посібник]. Харків: ХДАФК, 2022. 127 с.

[1]Кондак Наталія, фізичний терапевт
[2,3]Калмикова Юлія, доцент кафедри пропедевтики внутрішньої медицини і фізичної реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту (фізична реабілітація), доцент, фізичний терапевт
[1]Полтавськоа обласна клінічна психіатрична лікарня ім. О.Ф. Мальцева, Полтава, Україна
[2]Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Харків, Україна
[3]КНП «Міська дитяча лікарня №5» Харків, Україна

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Вступ. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) є однією з актуальних проблем в дитячій реабілітації. Це обумовлено великою розповсюдженістю органічних уражень, складністю і багатогранністю клінічних проявів і патофізіологічних механізмів їх розвитку, важкістю протікання і великим відсотком осіб з інвалідністю, складностями у лікуванні та реабілітації дітей.

Мета дослідження. Проаналізувати методики фізичної терапії при дитячому церебральному паралічі.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел з наукометричних баз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У своїй роботи Коритко З.І. та Пришляк М.О. (2024) проаналізували найбільш поширені у світі методики фізичної терапії дітей з церебральним паралічем, такі як: Бобат-терапія (нейророзвиваюча терапія – NDT); Войта-терапія (рефлексна локомоція); методика В.В. Певченкова (ТАНДО-терапія); методика Пете (conductive education); методика К.О. Семенової (лікування рухових розладів); методика В.І.Козявкіна (система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації – СІНР. Автори прийшли к висновку, що знайдені методики спрямовані на відновлення різних аспектів і проявів недуги, що залишає простір для нових пошуків у вирішенні проблем реабілітаційного відновлення дітей з ДЦП. Вони зазначають, що під час складання програми фізичної реабілітації для дітей з церебральним паралічем важливо використовувати систематизований підхід, який базується на міжнародній класифікації функцій, інвалідності та здоров'ї осіб із ДЦП (Коритко, & Пришляк, 2024).

Для активізації нервової і кровоносної систем організму дитини використовують масаж, тейпування та плавання (Долинський та ін., 2022). Автори Bairaktaridou, та інш., (2021) наголошують, що гідротерапія, або водна терапія, є важливою частиною реабілітації дітей із церебральним паралічем. Вона використовує лікувальні властивості води для покращення фізичних функцій і загального самопочуття дітей із цим захворюванням. Основними рекомендація під час використання гідротерапії є індивідуальний підхід, оскільки гідротерапія повинна бути адаптована до індивідуальних потреб і можливостей кожної дитини, підбір оптимальної температури води задля комфорту дитини і основне – гідротерапія повинна

проводитися під наглядом кваліфікованих фізіотерапевтів або терапевтів, які мають досвід роботи з дітьми з ДЦП.

Сєрков та ін. (2024) розглянули у своїй роботі роботизовані системи та технології віртуальної реальності (VR). Вони є інноваційними підходами, які використовуються для реабілітації дітей із церебральним паралічем. Ці технології пропонують нові можливості для покращення фізичних функцій і якості життя дітей. Автори наводять приклади різновидів роботизованих систем, такі як екзоскелети і маніпулятори, вони забезпечують контрольовану підтримку для покращення рухливості кінцівок, дозволяючи дітям виконувати вправи із високою точністю і постійністю. Також є реабілітаційні роботи для ніг – роботизовані системи, які підтримують і регулюють рухи ніг, можуть допомогти покращити ходьбу і баланс. Вони забезпечують стимуляцію м'язів і нервів, сприяють відновленню функцій. Є адаптивні роботизовані системи які налаштовуються відповідно до індивідуальних потреб дитини, дозволяють їй працювати у власному темпі та досягати особистих реабілітаційних цілей (Сєрков, та ін. (2024).

Висновки. Проаналізувавши методи реабілітаційних втручань при центральному паралічі, можна стверджувати, що основними підходами та методиками реабілітаційних впливів для дітей з ЦП є методики Бобат-терапія, Войта-терапія, ТАНДО-терапія; методика Пете; методика К.О. Семенової (лікування рухових розладів); методика В.І.Козявкіна, а також в процесі реабілітації можна використовувати роботизовані системи.

Список використаної літератури.

Долинський, Б., Буховець, Б., Погорєлова, О. (2022). Навчальний посібник. Фізична терапія. Ерготерапія. Одеса: ПНПУі імені К. Д. Ушинського.

Bairaktaridou, A., Lytras, D., Kottaras, A., Iakovidis, P., Chatziprodromidou, I. P., & Moutaftsis, K. (2021). The effect of hydrotherapy on the functioning and quality of life of children and young adults with cerebral palsy. *Int J Adv ResMed*, *3*, 21-4. https://doi.org/10.22271/27069567.2021.v3.i2a.211

Коритко, З.І., & Пришляк, М.О. (2024). Реабілітаційні підходи до відновного лікування рухових функцій у дітей з церебральним паралічем на сучасному етапі. *Rehabilitation and Recreation*, *18*(3), 89-100. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.9

Сєрков, О.Ю., Нестерчук, Н.Є., Михайлова, І.О., Семенчук, О.В., Довніч, Є.А., & Ярмошевич, О.С. (2024). Специфіка фізичної реабілітації дітей із церебральним паралічем. *Art of Medicine*, *31*(3), 246-251. https://doi.org/10.21802/artm.2024.3.31.246

Андрій Літовченко, к.спортивної медицини та гігієни, к.мед.н., доцент,
Наталія Шляхова, к.спортивної медицини та гігієни, к.мед.н., доцент, ст.наук. сп.,
Віктор Литовченко, к. фізичної терапії, докт.мед.н., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СУЧАСНІ МУЛЬТИМОДАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РЕАБІЛАТАЦІЇ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ ВНАСЛІДОК БОЙОВОЇ М'ЯЗОВО-СКЕЛЕТНОЇ ТРАВМИ

Вступ. Біль і психологічні наслідки дуже поширені після травматичних ушкоджень у військових і цивільних умовах і пов'язані з поганим довгостроковим прогнозом. Ця проблема набуває надзвичайної актуальності в наш час на тлі військової агресії рф.

Бойова травма може призвести до широкого пошкодження тканин і втрати кінцівок. Це може призвести до хронічного нейропатичного та післяампутаційного болю, включаючи фантомний біль у кінцівках і залишковий біль у кінцівках. Військовослужбовці відрізняються за демографічними характеристиками, травмами та соціальними характеристиками порівняно з іншими когортами ампутацій і травм. Поширеність постампутаційного болю та хронічного нейропатичного болю після бойової травми висока. Зараз неможливо привести статистичні дані відносно постраждалих військових і цивільного населення внаслідок військових дій в Україні, тому ми базувались на літературних даних щодо військових конфліктів в світі та на сучасних клінічних рекомендаціях.

Мета дослідження. Провести аналіз наявних літературних даних з приводу особливостей і розповсюдженості хронічних больових синдромів внаслідок бойової м'язово-скелетної травми та оцінити сучасні можливості реабілітаційних заходів.

Методи дослідження. Комплексний пошук було проведено з використанням баз даних:

Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), Онлайн-системи аналізу та пошуку медичної літератури (MEDLINE) і ресурсу PubMed.

Результати дослідження та їх обговорення. Вибухові поранення та проникаючі травми снарядами є повсюдним явищем на полі бою. Анатомічне порушення, спричинене вибухом або проникаючим пораненням, може спричинити травму нервової системи та викликати нейропатичний біль майже в будь-якій точці тіла. Біль після ампутації був описаний в контексті військової травми більше 500 років тому Амбруазом. Паре (1510-1590), французький військовий хірург, ідентифікував пацієнтів, які повідомили про біль у відсутній кінцівці після травматичної ампутації. Пропоновані механізми, залучені до фантомного болю в кінцівках, різноманітні, включаючи периферичні, спінальні та коркові зміни та невропатичні симптоми. Пошкодження нервів на рівні ампутації також може призвести до невропатичного болю в кінцівці, що залишилася. Сучасна концепція і дефініції постампутаційного болю визначає такі типи болю: залишковий біль у кінцівках, біль в культі, фантомний біль у кінцівках, фантомне відчуття кінцівок.

Поширеність фантомного болю в кінцівках була зазначена в 27 дослідженнях із діапазоном від 2% до 91% і загальною поширеністю 57% (95% ДІ: 46%-68%).

Поширеність залишкового болю в кінцівках була зареєстрована в 20 дослідженнях з

діапазоном від 22% до 92% і загальною поширеністю 61% (95% ДІ: 50%-71%).

Про інший хронічний нейропатичний біль, пов'язаний з бойовими травмами, повідомлялося в 7 дослідженнях із загальною поширеністю 26% 95% ДІ: 10%-54%).

В клінічній практиці необхідно диференціювати нейропатичний біль (біль, що виникає як прямий наслідок ураження або захворювання, що вражає соматосенсорну систему) від ноцицептивного та ноципластичного болю, оскільки різні механізми, що лежать в основі, вимагають різних терапевтичних стратегій. Нейропатичний біль, пов'язаний із втратою кінцівок, є особливо складним для лікування, він має значний вплив на якість життя та може впливати на здатність пацієнта брати участь у реабілітації, що призводить до підвищеного ризику тривалої захворюваності та інвалідності. Незважаючи на це, поширеність хронічного нейропатичного болю, пов'язаного з бойовими пораненнями, серед військовослужбовців невідома.

Хронічний біль є результатом поєднання багатьох біологічних, психологічних і соціальних факторів. Хоча лікування болю на основі механізму є оптимальним, кілька механізмів об'єднуються під егідою хронічного болю, і визначення механізмів, що стоять за болем, може бути складним у клінічній практиці. Таким чином, лікування хронічного болю складається з поетапного підходу, який повинен бути адаптований до пацієнта, який звернувся, і реалізовуватися мультимодальним способом. Клінічні рекомендації радять починати з консервативних методів лікування, таких як фізіотерапія, вправи та/або психологічні втручання, включаючи терапію прихильності та прийняття та когнітивну поведінкову терапію.

Фізіотерапевти та ерготерапевти працюють у госпіталях бойової підтримки в США, щоб надати реабілітаційну допомогу пораненому персоналу та скоротити час відновлення на 60% і витрати на 123%. Армійський медичний департамент США розробив ініціативи, спрямовані на зменшення тягаря м'язово-скелетної травми: скринінг опорно-рухового апарату та засоби направлення для допомоги військовим медичним працівникам у лікуванні пацієнтів із м'язово-скелетною травмою; Оперативна група з лікування болю для оптимізації догляду за пораненими солдатами; План дій для запобігання травмам опорно-рухового апарату, ранньої діагностики та лікування, а також реабілітації/реінтеграції після травми.

Військовослужбовці, які виконують бойові завдання, утворюють дискретну групу населення з іншим соціально-економічним і демографічним профілем порівняно з цивільною популяцією травм. На момент поранення військовослужбовці – це переважно придатні, здорові молоді хлопці, які діють у специфічному психосоціальному середовищі. Нещодавно Корпус морської піхоти США, ВМС і армія визнали цінність моделі спортивної медицини для покращення доступу, ефективності та результативності допомоги солдатам.

Висновки:

- Незалежно від механізму травми, великий обсяг і типи травм опорно-рухового апарату та стани, які впливають на військових, подібні до тих, які зазвичай спостерігаються та лікуються в клініках та практиках спортивної медицини.
- Висококваліфікована команда спортивної медицини, що складається з постачальників послуг і суміжних медичних працівників (наприклад, спортивних тренерів, фізіотерапевтів), які володіють досвідом у профілактиці, оцінці, діагностиці та лікуванні травм і станів опорно-рухового апарату, є невід'ємною частиною ефективного лікування цих типів травм у майбутньому, оскільки модель спортивної медицини продовжує розширюватись у системі військової охорони здоров'я.

Список використаної літератури:

Coppack R.J., Bilzon J.L., Wills A.K., McCurdie I.M., Partridge L., Nicol A.M. , Bennett A.N. A comparison of multidisciplinary team residential rehabilitation with conventional outpatient care for the treatment of non-arthritic intra-articular hip pain in UK Military personnel – a protocol for a randomised controlled trial. BMC Musculoskeletal Disorders 17:459 https://doi.org/10.1186/s12891-016-1309-z

de Andrade Gomes M.Z., Pinfildi C.E. Prevalence of musculoskeletal injuries and a proposal for neuromuscular training to prevent lower limb injuries in Brazilian Army soldiers: an observational study Military Medical Research 5:23 https://doi.org/10.1186/s40779-018-0172-7

World Health Organization. Rehabilitation; (access date: 15-10-2020) Available from: website: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation.

Shraim M.A., Sluka K.A., Sterling M, Arendt-Nielsen L et al. Features and methods to discriminate between mechanism-based categories of pain experienced in the musculoskeletal system: a Delphi expert consensus study. Pain. 163(9): 1812–1828. https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002577

Castillo R.C., Carlini A.R., Doukas W.C., Hayda R.A. et al. Pain, Depression, and Posttraumatic Stress Disorder Following Major Extremity Trauma Among United States Military Serving in Iraq and Afghanistan: Results From the Military Extremity Trauma and Amputation/Limb Salvage Study . J Orthop Trauma 35(3):e96-e102. https://doi.org/10.1097/BOT.0000000000001921

Bounds C.L., Coppieters M.W., Thomson Y.W., Larsen B., Evans K. Efficacy of Conservative Interventions for Musculoskeletal Conditions on Pain and Disability in Active Serving Military Personnel—A Systematic Review MILITARY MEDICINE 2024, 189, 1/2: e66-e75. https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Vollert J., Kumar A., Coady E.C., Cullinan P. et al. Pain after combat injury in male UK military personnel deployed to Afghanistan. British Journal of Anaesthesia, 132 (6): 1285e1292 https://doi.org/10.1016/j.bja.2024.02.019

Костянтин Недбайло, аспірант
Харківська Державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ УДАРНИХ ПОВЕРХОНЬ СТОПИ В ТРАДИЦІЙНОМУ ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО, ЯК ЗАСІБ КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ ДЕФОРМАЦІЯХ СТОП

Вступ. Протягом розвитку нормальної або типової форми стопа проходить ряд послідовних етапів, одним з яких є плоска стопа, що самостійно досягає корекції під впливом побутових та ігрових навантажень до 5-8 річного віку. За даними Ateeque та співавторів, 2024, в більш ніж 40% школярів зміни форми стоп у вигляді персистування тих чи інших компонентів деформації зберігаються, при чому абсолютна більшість з них двобічні (Ateeque Adan et.al., 2024). Цілком логічно, що зниження або випадіння функції одного з сегментів амортизаційного ланцюга нижньої кінцівки обумовлює перевантаження проксимальних його сегментів з переходом основної амортизації на хребет, провокуючи в подальшому ті чи інші порушення постави.

Стопа є найвіддаленішим сегментом біомеханічного ланцюга нижньої кінцівки і виступає відносно невеликою опорною основою, на якій тіло підтримує рівновагу, особливо в положенні на одній нозі. Sedarghati P. зі співаторами з'ясували вплив форми стоп на стабільність постави та її контроль (Sedaghati P. et.al., 2023). Schultz S. та співавтори дослідили співвідношення антропометрії із симптоматикою, як характеристику асимптоматичних варіантів відхилень від нормальних осьових та просторових характеристик стопи (Shultz S.P. et.al., 2017).

Логічно припустити, що навіть незначні біомеханічні зміни в опорній площині можуть впливати на стратегії контролю постави. Однак, вплив різноманітних варіантів зміненої мобільності стопи на підтримання рівноваги, так само як і підґрунтя та методологія реабілітаційних засобів їх корекції, поки що досліджено недостатньо.

Мета дослідження. Аналіз стану проблем та визначення базових положень при ударах ногами в Шотокан карате-до та поширеними існуючими засобами фізкультурно-спортивній реабілітації.

Методи дослідження. Конструктивний аналіз сучасної науково-методичної літератури та інформаційних платформ.

Результати дослідження та їх обговорення. Функціональними проявами плоскої стопи є тильна флексія, відведення передніх відділів та пронація. Закономірним є те, що оптимальним сполученням коригуючих напрямків цієї деформації є приведення, супінація та згинання переднього відділу стопи. Коригуючий ефект досягається різноманітною стимуляцією та укріпленням м'язів, що відповідають за вищевказані рухи. Умовно м'язи, що є формотворчими для склепіння стопи можна розділити на дві групи: довгі (беруть початок на гомілці, кріпляться на кістках стопи) та короткі (початок та кріплення на стопі). До довгих м'язів слід віднести великогомілкові м'язи, довгий згинач пальців та довгий згинач великого пальця стопи. До м'язів короткої групи - короткий згинач пальців, короткий згинач та привідний м'яз великого пальця та квадратний м'яз стопи.

Згідно більшості вітчизняних та закордонних авторів, основним методом корекції плоскої стопи є терапевтичні вправ в поєднанні з іншими засобами реабілітації, які стимулюють роботу та витривалість вищезазначених груп м'язів: електростимуляція, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо (Солтик І.Т., 2021). Окремо використовуються допоміжні ортопедичні

приладдя, устілки та ін. (Farnaz Mohseni Zonouzi et.al., 2020).

В той же час при аналізі фундаментальної технічної літератури, присвяченої базовій техніці Шотокан карате-до виявилося, що при виконанні базових положень стоп, які використовуються для формування ударних поверхонь при ударах має-гері (удар ногою вперед), йоко-гері (удар ногою вбік) та маваші-гері (круговий удар ногою) стопа каратеки рухається згідно всіх трьох напрямків корекції, виконуючи послідовність рухів ідентичних вправам лікувальної гімнастики, а іноді навіть з більш активним навантаженням необхідних м'язових груп (Нішіяма Х.. et.al., 1994).

Зворотною стороною будь-якого методу лікування залишається мотиваційна складова, відсутність якої суттєво знижує ефективність будь-якої методики. В свою чергу, карате, не тільки як вид спорту, але й як традиційне бойове мистецтво, що характеризується наявністю значущої емоційної мотиваційної складової, позбавлене цих недоліків.

Висновки. Таким чином, поруч із класичними методиками корекції патологічних форм стоп в дитячому віці можуть використовуватися інші варіанти засобів рухової активності, а саме базова техніка традиційного Шотокан карате-до.

Список використаної літератури:

Ateeque, Adan, Sidrah Shabbir, Taha Nadeem, Hira Zubair, & Zainab Khizar. (2024). Prevalence of Flatfoot in School-Going Children, Lahore. Journal of Health and Rehabilitation Research. 4 (2), 745-749. https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i2.898.

Sedaghati, P, Kazemi Pakdel, F. & Zarei H. (2023). Investigating the Effects of High-Arch and Flat Foot Deformities on Postural Control: A Systematic Review and Meta-Analysis. jmr. 2023; 17(4): 363-374. https://doi.org/10.18502/jmr.v17i4.13884

Shultz, SP., Song, J., Kraszewski, AP., Hafer, JF., Rao, S., Backus, S., Hillstrom, R.M., & Hillstrom, H.J. (2017). An Investigation of Structure, Flexibility, and Function Variables that Discriminate Asymptomatic Foot Types. J Appl Biomech. Jul;33(3):203-210. https://doi.org/10.1123/jab.2016-0001

Солтик, І.Т. (2021). Сучасні підходи у фізичній терапії плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку. https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-12

Farnaz Mohseni Zonouzi, Heydar Sadeghi, & Maghsoud Peeri (2020). The Effect of Medical Insoles on the Kinematics of Lower-Limb Joints in People with Flexible Flatfeet during Walking. Journal of Clinical Physiotherapy Research. Vol. 5. No. 4. 17. https://doi.org/10.22037/jcpr.v5i3.32814.

Нішіяма Х., Браун Р. (1994) Карате, або мистецтво боротьби порожньою рукою. Харків. "Рубікон". 240с.

Святослава Пашкевич, к.мед.н., доцент,
Світлана Трощенко, здобувачка освіти 2-го курсу другого (магістерського) рівня навчання
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЛЬ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ У КОНСЕРВАТИВНІЙ ТЕРАПІЇ ПРИ КИЛАХ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА

Вступ. Кила міжхребцевого диска (КМХ) — це синдром, при якому можуть стискатись та ушкоджуватись нервові корінці та кінський хвіст, що призводить до основних проявів захворювання та болю в поперековому відділі та/або нижніх кінцівках. Є певні докази щодо ефективності саме фізичних вправ для терапії КМХ з тривалістю втручань більше 2 тижнів. Однак механізм впливу вправ на сьогодні ще не зовсім ясний. В останні роки захворюваність на КМХ зростає, при чому це відбувається серед молодих людей через тривале сидіння під час навчання та роботи та зниження фізичної активності (Ziwen Wang et al., 2024). Тому пошук безпечного, ефективного та узагальненого методу терапії такого як терапевтичні вправи, є важливим для суспільства.

Мета дослідження. Оцінка ефективності техніки Маккензі порівняно з пасивними «м'якими» техніками мануальної терапії у реабілітації пацієнтів молодого віку (25 - 35 років) із грижею міжхребцевого диска у поперековому відділі хребта.

Методи дослідження. Дане дослідження є експериментальним, у якому брали участь 14 осіб (9 чоловіків та 5 жінок) з діагнозом КМХ у поперековому відділу хребта за результатами МРТ, клінічними проявами захворювання та з групи середнього ризику за онлайн опитуванням STarT Back Screening Tool (середній вік 30,4 ± 2,9 років). Учасники були випадковим чином розподілені на дві групи з n=7 у кожній. Втручання: учасники дослідної групи (ДГ) отримували вправи 3 рази на тиждень за технікою McKenzie, контрольної групи (КГ) – масаж та мобілізацію хребта з пасивними рухами ніг протягом чотирьох тижнів. На початку та у кінці реабілітаційного циклу проводили оцінку чутливості нижніх кінцівок, мануальне м'язове тестування, 6-хвилинний тест ходьби з оцінкою навантаження за шкалою Борга, використовували опитувальники Освестрі та оцінки болю Мак-Гілла. Статистичний аналіз даних проводився за допомогою програмного забезпечення SPSS, використовувалися описові статистичні методи з розрахунком середніх значень, стандартного відхилення. Для порівняння показників використовували непараметричні критерії з 95-відсотковим довірчим інтервалом при 0,05 рівні значущості у зв'язку з малим обсягом вибірки.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження достовірної різниці між показниками порівняння обох груп встановлено не було. Етапний аналіз продемонстрував статистично значуще покращення ($p < 0,05$) рівня болю, оцінок сну та переміщення за шкалою Освестрі обох груп порівняння. Суттєвих змін у пройденій відстані за 6-хвилинним тестом ходьби не відбулося за період реабілітаційного циклу як у ДГ так і КГ. Порівняно з показниками КГ у пацієнтів ДГ достовірно покращились показники сили м'язів за результатами ММТ, оцінки навантаження за шкалою Борга та оцінки субшкал самообслуговування, підняття ваги, ходьба, сидіння та стояння за опитувальником Освестрі ($p < 0,05$).

За даними наукових досліджень (Schäfer, et al., 2011, Zileli et al., 2024) КМХ була визначена як одна з найбільш широко відомих причин, що викликають дисфункцію спини. Повідомлялося,

що багато технік та методик терапевтичних вправ як і техніка Маккензі (Mann et al., 2023) були корисними в реабілітації людей, які страждають від болю в спині. Декілька досліджень показали, що хоча цей метод може не перевершувати інші реабілітаційні втручання для зменшення болю та втрати працездатності у пацієнтів із болем у нижній частині спини, існують докази від середньої до високої якості, що підтверджують перевагу методу Маккензі над іншими методами у зменшенні як болю, так і непрацездатності у пацієнтів із хронічним болем у попереку (Lam et al., 2018).

Мета нашого дослідження полягала в тому, щоб визначити, як техніка Маккензі, як приклад активного втручання, вплинула на прояви КМХ у молодих пацієнтів порівняно з пасивними техніками до яких більше схиляється українська популяція.

Висновки. Ґрунтуючись на отриманих результатах визначено, що більше покращення показників функціонального стану та суб'єктивної оцінки активності та участі пацієнтів з МКХ відбулося під впливом активних вправ за Маккензі. Основними обмеженнями цього дослідження були: невеликий розмір вибірки, відсутність віддалених результатів та зосередженість на короткотривалому ефекті реабілітації.

Список використаної літератури

Wang, Z., Liu, X., Gao, K., Tuo, H., Zhang, X., & Liu, W. (2024). Clinical effects and biological mechanisms of exercise on lumbar disc herniation. *Frontiers in physiology*, *15*, 1309663. https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1309663

Schäfer, A., Hall, T., Müller, G., & Briffa, K. (2011). Outcomes differ between subgroups of patients with low back and leg pain following neural manual therapy: a prospective cohort study. *European Spine* Journal, 20(3), 482-490. https://doi.org/10.1007/s00586-010-1632-2

Zileli, M., Oertel, J., Sharif, S., & Zygourakis, C. (2024). Lumbar disc herniation: Prevention and treatment of recurrence: WFNS spine committee recommendations. *World neurosurgery*, 22, 100275. https://doi.org/10.1016/j.wnsx.2024.100275

Mann SJ, Lam JC, Singh P. McKenzie Back Exercises. [Updated 2023 Jul 3]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539720/

Lam, O. T., Strenger, D. M., Chan-Fee, M., Pham, P. T., Preuss, R. A., & Robbins, S. M. (2018). Effectiveness of the McKenzie Method of Mechanical Diagnosis and Therapy for Treating Low Back Pain: Literature Review With Meta-analysis. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, *48*(6), 476–490. https://doi.org/10.2519/jospt.2018.7562

Вікторія Полковник-Маркова, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ТЕХНОЛОГІЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ ПРИ КОНТРАКТУРАХ ЛІКТЬОВОГО СУГЛОБА

Вступ. Контрактурами нині називають втрату рухливості суглобів, що викликана структурними змінами некісткової тканини — м'язів, зв'язок та сухожилків. Найчастіше контрактури є наслідком іммобілізації, але можуть бути викликані вродженими станами, порушеннями нервової системи м'язовим дисбалансом, артритами, осифікацією, опіками, місцевими травмами, можуть бути наслідками тотального ендопротезування, наслідки впливу вібрації.

Виділяють наступні фактори ризику формування контрактур: рухові дисфункції або тривале обмеження рухової активності, гіпоксичні ішемічні ушкодження, травми спинного мозку та похилий вік (Карпінська, та ін., 2022).

Мета дослідження. На основі сучасних наукових даних сформувати реабілітаційну технологію при посттравматичних контрактурах ліктьового суглоба на довготривалому етапі реабілітації.

Методи дослідження. Визначення порушень структур і функцій, а також обмежень активності та участі пацієнта згідно з доменами Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) з використанням валідних інструментів (інтерв'ю, огляд, візуально-аналогова шкали болю (VAS), гоніометрія ліктьового суглоба, система оцінки QuickDASH)

Результати дослідження та їх обговорення.

За сучасними уявленнями реабілітаційна технологія включає: обстеження, формулювання реабілітаційного діагнозу в категоріях МКФ, встановлення цілей втручання, планування втручання, реалізацію програми з подальшою оцінкою результатів.

Значущість контрактури для хворого в більшій мірі визначають індивідуальні особливості функціонування, супутні захворювання та вік пацієнта. Наявність больового синдрому має більший вплив на життя, ніж ступінь обмеження руху. В дослідженні Пустовойта Б. і співавт. (2021) обрано з короткого базового набору МКФ для станів верхніх кінцівок категорії, які були притаманні для пацієнтів з посттравматичною контрактурою ліктьового суглоба, а саме: функції організму (b280 Відчуття болю, b710 Функції рухливості суглоба, b730 Функції м'язової сили) та активність та участь (d520 Догляд за частинами тіла, d550 Вживання їжі, d430 Підняття і перенесення об'єктів, d445 Використання кисті та руки, d850 Оплачувана робота) [Пустовойт Б. та ін., 2021]. Ці самі домени є актуальними і за іншої етіології скутості ліктя. Тому для обстеження було використано візуально-аналогова шкали болю (VAS), гоніометрія ліктьового суглоба, система оцінки QuickDASH. Що дозволило сформулювати ціль втручання: «Відновити функціональну здатність верхньої кінцівки».

Більшість досліджень присвячених відновленню функціонального руху ліктя пропонують реабілітаційні протоколи як консервативні так і з хірургічним вивільненням суглоба. Більшість з них пропонує мобілізаційні техніки, безперервний пасивний рух (механотерапію), нічне шинування та статичну прогресивну або динамічну програму ортезування, терапевтичні

вправи для підвищення сили і витривалості м'язів і відновлення нервово-м'язового контролю, внутрішньосуглобові ін'єкції кортикостероїдів, постізометричну релаксацію, фізіотерапевтичні методи. Нами для втручання були обрані: мобілізаційні техніки за Мейтландом III та IV ступеня, постізометричну релаксацію м'язів згиначів та розгиначів суглоба, вправи з еластичними гумовими стрічками (акцент на ексцентричне скорочення), програма вправ «Метання м'яча», гідрокінезотерапія 2 рази на тиждень, парафінотерапія за серветно-аплікаційною методикою, температура парафіну 65°, через день, курс 10 процедур по 20 хвилин (Кузнєцов, та ін., 2024).

Через чотири тижні реалізації програми було проведено оцінку результатів, яка свідчила про стале покращення амплітуди рухів суглоба, зниження болю при функціональній активності.

Висновки. Запропонована реабілітаційна технологія дозволила досягти покращення функцій верхньої кінцівки завдяки добору втручань у відповідності до виявлених і сформульованих в категоріях МКФ проблем пацієнта.

Список використаної літератури

Карпінська О.Д., Хасавнех Айхам, Іванов Г.В. (2022). Контрактури суглобів: етіологія, патанатомія, основні підходи до профілактики та лікування. *Травма,* (23), 62-65.

Пустовойт Б., Пашкевич С., Без'язична О., Парфанюк Т. (2021). Фізична терапія пацієнтів з посттравматичними контрактурами ліктьового суглоба. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(81), С. 27-35, doi:10.15391/snsv.2021-1.004

Кузнєцов О.О., Свєрчкова О.В., Полковник-Маркова В.С. (2024) Фізіотерапевтична програма при посттравматичній контрактурі ліктьового суглоба на довготривалому етапі реабілітації. *Мультидисциплінарний підхід у фізичній реабілітаційній медицині***,** 3., 85-88.

Пустовойт Борис, професор,
Підкопай Денис, доцент,
Устінова Вікторія, здобувач вищої освіти 2-го курсу, магістерський рівень
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ГРУДНОГО ВІКУ ПРИ КОНСЕРВАТИВНОМУ ЛІКУВАННІ ВРОДЖЕНОЇ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ

Вступ. Серед патології опорно-рухового апарату дисплазія кульшового суглоба є однією з найрозповсюдженіших (Зеленецький І.Б., 2009) Дисплазія кульшового суглобу характеризується недорозвиненням у процесі ембріогенезу всіх елементів, що беруть участь в утворенні кульшового суглобу. Дисплазія кульшового суглобу є проявом порушення внутрішньо-утробного розвитку плоду і може бути обумовлена впливом багатьох ендогенних та екзогенних факторів (Ніколаєва Н.Г., 2011).

У випадках не своєчасного виявлення та пізнього лікування дисплазії кульшового суглобу у дітей розвиваються тяжкі незворотні морфологічні та функціональні зміни в ураженій кінцівці, які в подальшому призводять до вкорочення її, деформації як самого суглоба, так і хребта, порушення функцій тазових органів, які починають проявлятися вже в дошкільному віці, а надалі стають причиною дегенеративно-дистрофічних змін кульшового суглобу і, як наслідок, інвалідизації хворого (Шефер Є.С., 2009).

Зазвичай, дисплазія кульшових суглобів у дітей грудного віку лікується консервативним методом, основу якого складає фізична терапія, до складу якої входить кінезотерапія, що добирається згідно з фізіологічними особливостями росту і розвитку дитини, її віком і руховими можливостями; лікувальний масаж, що зменшуючи біль і, поліпшуючи умови кровообігу, створює передумови для більш повного використання керованих рухів; фізіотерапевтичні методи вибіркового подразнення нервово-м›язового апарату дитини тощо.

З метою оцінки ефективності проведення курсу фізичної терапії дітям грудного віку з дисплазією кульшових суглобів можна використовувати дослідження **показників, що характеризую**ть функціональний стан кульшових суглобів, а саме: амплітуду відведення стегна на ураженій стороні, асиметрію сідничних складок, рентгенодіагностику (ацетабулярний кут за Хільгенрейнером) (Руденко А., Лянной Ю., Звіряка О., Василенко Є, 2020).

Мета дослідження. Науково обґрунтувати, розробити та оцінити ефективність застосування програми фізичної терапії дітей грудного віку з вродженою дисплазією кульшового суглобу.

Методи дослідження. Аналіз наукової і науково-методичної літератури з проблеми застосування засобів фізичної терапії дітей грудного віку з вродженою дисплазією кульшового суглобу, медико-біологічні, педагогічні методи (складання програми фізичної терапії), використання сучасних комп'ютерних технологій, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження виконувалось на базі Харківської дитячої поліклініки №4 та ДУ «Інститут патології хребта та суглобів ім. проф. М.І. Ситенка НАМН України». В дослідженні прийняли участь 18 дітей з вродженою дисплазією I стадії (предвивих), що були поділені на 2 групи. В основну групу увійшли 9 дітей; в контрольну - 9 дітей у віці від 3 до 8 місяців. Діти обох груп були обстежені до та після проведення програми фізичної терапії. При

проведенні первинного обстеження було з'ясовано, що вихідні показники клінічних та функціональних досліджень пацієнтів обох груп були статистично однакові (p>0,05).

Для дітей ОГ була розроблена програма ФТ, що включала наступні реабілітаційні втручання:

1. Кінезотерапія. 2 комплекси лікувальної гімнастики.

2. Лікувальний масаж. Щоденно по 15-20 хвилин (5 днів фахівець в лікувальному закладі, 2 дні навчені батьки вдома) 15 сеансів на курс, 4 курси з перервою 4 тижні між курсами.

3. Апаратна фізіотерапія. Електростимуляція чотириглавого м'язу стегна по 10 хв., на курс - 10 сеансів, 4 курси з перервою 5 тижнів; електрофорез з 5% хлористим кальцієм, 5% сульфатом магнію та 3% фосфатом натрію проводився по 12-15 хв.12- 15 сеансів на курс, 3 курси; інфрачервоне опромінювання щоденно по 3-5 хв., 8 на курс, 4 курси.

4. Гідрокінезотерапія. Після навчання батьків, вони вдома проводили сеанси фізичних вправ у теплій воді (36°-38°), до 15 хвилин 6 вправ.

3 дітьми контрольної групи займалися за традиційною методикою відновлювального лікування. Отримані результати порівнювалися, проводилась оцінка ефективності розробленої програми.

Висновки: Порівняльний аналіз динаміки показників гоніометрії, вимірювання симетричності сідничних складок, рентгенометрії ацетебулярного кута кульшового суглобу довів суттєве покращення зазначених показників у дітей основної групи після проведення програми фізичної терапії. Статистичний аналіз отриманих результатів довів ефективність запропонованої програми фізичної терапії.

Список використаних літературних джерел

Зеленецький І.Б. (2009). Діагностично-лікувальна тактика при деяких спадково-схильних захворюваннях кульшового суглоба у дітей. Вісник ортопедії, травматології та протезування. № 4. С. 52-56.

Ніколаєва Н.Г. (2011). Відновлювальне лікування немовлят з дисплазією кульшових суглобів: методичні рекомендації. Київ, 20 с.

Шефер Є.С. (2009). Фізичні вправи, як засіб формування суглоба при дисплазії стегна у дітей першого року життя. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми* фізичного виховання і спорту. №9. С.161-164.

Руденко А., Лянной Ю., Звіряка О., Василенко Є. (2020). Оцінка ефективності програми фізичної реабілітації дітей із наслідками дисплазії кульшових суглобів. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. №2. С.112-118.

Пустовойт Катерина, канд. мед. наук, доцент
Харківський національний медичний університет
Харків, Україна

Рябуха Олександр, здобувач вищої освіти 2-го курсу, магістерський рівень
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОПАТІЇ ГОРБИСТОСТІ ВЕЛИКОГОМІЛКОВОЇ КІСТКИ (ХВОРОБІ ОСГУДА - ШЛЯТТЕРА)

Вступ. Остеохондропатії є поліетіологічними захворюваннями, що виникають внаслідок порушення кровообігу в певній ділянці кістки. Часто прослідковується певний зв›язок з перенесеною травмою або хронічним перевантаженням в анамнезі. При деяких остеохондропатіях має значення спадковість. Серед найбільш розповсюджених – остеохондропатія горбистості великогомілкової кістки - хвороба Осгуда-Шляттера, що найчастіше зустрічається у підлітків. Хвороба Осгуда-Шляттера – це патологічний стан горбистості великогомілкової кістки, що супроводжується руйнуванням тканин з відривом уламків в ділянці прикріплення підколінної зв'язки. Хвороба розвивається непомітно, поволі, колінні суглоби набрякають, з'являється біль. У деяких випадках хвороба Осгуда-Шляттера може спричинити інвалідність.

Мета дослідження. Обґрунтування та оцінка ефективності застосування існуючих програм фізичної терапії для пацієнтів з хворобою Осгуда-Шляттера за матеріалами наукової літератури.

Методи дослідження. Аналіз фахової наукової і науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Дана робота має оглядово-аналітичний характер. Показники клінічних та функціональних досліджень пацієнтів до проведення реабілітаційних заходів, за матеріалами огляду наукової фахової літератури, мали як схожі, так і різні якості. Автори проведених досліджень використовували в роботах різні методи оцінки об'єктивного стану пацієнтів та результатів проведення реабілітаційних втручань.

Ряд фахівців (Rathleff M.S., Roos E.M., Olesen J.L., Rasmussen S., 2015) надає перевагу кінезотерапії, що пропонується у вигляді навчання пацієнтів фізичним вправам з обов'язковим самоконтролем болю та наданням реабілітологу інформації про наявність втомлення. Лікувальна гімнастика (ЛГ) проводиться у лікувальному закладі, школі та вдома.

Висновки з проведеного аналітичного дослідження групи фахівців (Калмикова Ю., Довгопола В., Калмиков С., 2023) включають положення про те, що реабілітаційне втручання при хворобі Осгуда-Шляттера повинно бути комплексним, включати кінезотерапію, фізіотерапію, масаж та кінезіотейпування. Також, аналогічну думку висловлюють і інші дослідники (Гаркуша М.А. та ін., 2022), які визначають ефективним застосування кінезотерапії та апаратної фізіотерапії.

Про ефективність кінезотерапії вказує група фахівців (Vaishya R., Azizi A.T., Agarwal F.K., Vijay V., 2016), які визначають, що основною метою лікування хвороби Осгуда-Шляттера є зменшення болю та набряку над горбистістю великогомілкової кістки, для чого пацієнт повинен обмежити фізичні навантаження до зникнення симптомів. Рекомендується кінезотерапія у вигляді лікувальної гімнастики.

З'ясовано, що на сьогодні немає достатніх доказів, які б рекомендували ін'єкційну терапію або хірургічне втручання при хворобі Осгуда-Шляттера (Smith J.M., Varacallo M., 2024).

Повідомляється, що зменшення факторів ризику та профілактика хвороби видаються найбільш логічними стратегіями для ефективного запобігання появі захворювання. Крім того, важливо створити профілактичні програми, які б дозволили зупинити прогресування патології. Сьогодні потрібні додаткові дослідження, щоб з'ясувати, який тип лікування та реабілітації є найбільш доречним (Corbi F., et al., 2022).

Висновки: основою лікування хвороби Осгуда-Шляттера має бути кінезотерапія; на сьогодні не має чітких програм відновлювання пацієнтів з хворобою Осгуда-Шляттера, як і не має спеціальних профілактичних програм для попередження прогресування даної патології.

Список використаної літератури

Гаркуша, М. А. та ін.(2015). Особливості сучасного лікування остеохондропатії горбистості великогомілкової кістки. *Scientific progress: innovations, achievements and prospects.* Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Munich, Germany. 2022. P. 65-68.

Rathleff M.S., Roos E.M., Olesen J.L., Rasmussen S. (2015). Exercise during school hours when added to patient education improves outcome for 2 years in adolescent patellofemoral pain: a cluster randomised trial. *Br J Sports Med*. 49(6), 406–412.

Калмикова Ю., Довгопола В., Калмиков С. (2023).Реабілітаційне втручання при хворобі Осгуда-Шлаттера. Збірник тез VI Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини» 30-31 березня 2023 року. С.44-48.

Vaishya R., Azizi A.T., Agarwal F.K., Vijay V. (2016).Apophysitis of the tibial tuberosity (Osgood-Schlatter disease*) A review Cureus*, 8 (9), 780. doi: 10.7759/cureus.780. PMID: 27752406; PMCID: PMC5063719.

Smith J.M., Varacallo M. (2024).Osgood-Schlatter Disease. In: Stat Pearls [Internet]. Treasure Island (FL): Stat Pearls Publishing; . Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441995/.

Corbi F., Matas S., Álvarez-Herms J., Sitko .S, Baiget E., Reverter-Masia J., López-Laval I. (2022). Osgood-Schlatter disease: appearance, diagnosis and treatment: a narrative review. Healthcare (Basel). 10:10.3390/healthcare10061011. https://doi.org/10.3390/healthcare10061011.

Лариса Рубан, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОЦІНКА СТУПЕНЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Вступ. За даними ВООЗ, в країнах Європи та Америки смертність від серцево-судинних захворювань посідає лідируючі місця. Артеріальна гіпертензія (АГ) є одним із основних факторів ризику судинної смерті (Williams B. et.al., 2018). У зв'язку з тим, що найважливішою причиною інвалідності у жінок працездатного віку є інсульт, інфаркт міокарда та хронічна серцева недостатність, що розвиваються на тлі АГ, останніми роками у науковій літературі спостерігається інтерес до цієї проблеми у жінок середнього віку (Єрмолаєва Н.Л., 2016; Рубан Л.А. et.al., 2023).

За даними спеціальної літератури вегетативні розлади присутні приблизно у 60 % жінок середнього віку. Щоб уникнути в подальшому виникнення багатьох захворювань з потенційно небезпечним результатом своєчасне виявлення та профілактика судинних розладів в 80-90% випадків призводять до зникнення або значного зменшення багатьох проявів і відновленню адаптаційних можливостей організму жінок середнього віку (Рубан Л.А. et.al., 2021). Найважливішими факторами профілактики вегетативної дисфункції є здоровий спосіб життя, відмова від шкідливих звичок, раціональне харчування, вміння контролювати та виходити зі стресових ситуацій. У профілактиці вегетативної дисфункції головне місце відводиться засобам фізкультурно-спортивної реабілітації, при цьому застосовуючи всі її методи та засоби (Бочкова Н.Л., 2016; Makarova, I. et.al., 2019; Stahiv M., 2020).

Мета дослідження. Оцінити ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань у жінок середнього віку за методикою Запесочного А.З.

Методи дослідження. Конструктивний аналіз спеціальної літератури. Анкетування за методикою Запесочного А. З. Згідно з методикою Запесочного, враховується дев'ять показників (вік, стать, зріст, маса тіла, спадкові чинники, шкідливі звички, артеріальний тиск, фізична активність), які характеризують фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Тестування полягає в опитуванні по спеціальній анкеті. Об'єктивні показники – ЧСС, артеріальний тиск і масу тіла – вимірюють, результати оцінюють у балах. Потім всі бали додають і за шкалою оцінки визначають ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Дослідження з жінками віком 36-46 років було проведено з квітня по вересень 2023 року на базі клінічного санаторію «Роща», що знаходиться в Харківській області. У дослідженні прийняли участь 79 жінок, які були розподілені на дві групи. До Гр. 1 входило 36 жінок віком 35-39 років, до Гр. 2 – 43 жінки віком 40-46 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані анкетування жінок Гр. 1 (n=36) вказали на те, що: всі жінки перебувають в значному стані нервово-емоційного напруження; 5 жінок не відмітили фактору спадкоємності щодо серцево-судинних захворювань; лише 9 жінок зовсім не курять; 9 жінок дотримуються правильного харчування; у 17 жінок ніколи не виникають проблеми с тиском; у 3 жінок відсутня надмірна маси тіла, у 21 жінки збільшення маси тіла від 6 до 15 кг, у п'яти жінок на 10-20 кг; помірний рівень рухової активності відмітили 26 жінок, у

інших низький рівень.

Всі жінки Гр. 2 (n=43) на теперішній час знаходяться в стані значного нервово-емоційного перенапруження; лише у 7 жінок відсутні спадкові фактори серцево-судинних захворювань; 15 жінок не мають такого фактору ризику, як куріння; жодна жінка не дотримується правильного харчування з обмеженням жирів та вуглеводів; лише у 16 жінок рівень артеріального тиску знаходиться у межах нормативного значення; у 1 жінці відсутня надмірна маси тіла, у 32 жінок маса тіла збільшена від 6 кг до 15 кг, у 10 жінок - збільшена на 20 кг і вище; у більшості жінок низький рівень рухової активності.

Після проведеного аналізу анкет провели порівняльний аналіз оцінки ступеня ризику серцево-судинних захворювань між групами жінок (табл. 1).

Таблиця 1. Порівняльна оцінка ступеня ризику серцево-судинних захворювань у жінок обох груп

Характеристика ризику	**Гр. 1 (n=36) 35-39 років**	**Гр. 2 (n=43) 40-46 років**
Відсутність (13 балів)	-----	-----
Мінімальний (14-21 бал)	17 осіб/47%	7 осіб/16%
Явний (22-28 балів)	16 осіб/45%	27 осіб/63%
Виявлений (29-35 балів)	3 осіб/8%	9 осіб/21%
Максимальний (36 балів та більше)	-----	-----

Тобто, результати проведеного дослідження вказали на те, що у жінок з роками ризик виникнення серцево-судинних захворювань стає все вірогідніше. Профілактику цього стану потрібно проводити якомога раніше, починаючи ще з молодого віку. Перевагу в профілактиці виникнення таких станів потрібно віддавати більш комплексним і тривалим реабілітаційним програмам. При своєчасній корекції вегетативних розладів у 80-90% жінок нормалізуються сон, покращується психоемоційний стан, відновлюються адаптаційні можливості організму.

Висновки. Проведене дослідження оцінки ступеню ризику розвитку серцево-судинних захворювань у жінок середнього віку за методикою Запесочного А.З. вказало, що у жінок з роками збільшується ризик виникнення розвитку серцево-судинних захворювань. Так, у жінок Гр. 1 віком 35-39 років мінімальний рівень ризику виявлено у 47% осіб, а у жінок Гр.2 віком 40-46 років спостерігали лише у 16% респонденток. При аналізі анкет звернуло на себе увагу, що з роками жінки все менше дотримуються правильного харчування, у них збільшується маса тіла та знижується рівень рухової активності.

Таким чином, щоб уникнути розвитку серцево-судинних захворювань, з практичної точки зору дуже велике значення мають залежні від жінок загальнооздоровчі заходи, до яких в першу чергу відноситься правильний спосіб життя з усіма його складовими (дотримання режиму дня, активний відпочинок, правильне харчування, загартовувані процедури, рухова активність та т.ін.).

Список використаної літератури:

Бочкова, Н.Л. (2016). Профілактика чинників ризику серцево-судинних захворювань засобами фізичної реабілітації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт*. №. 3 (2). С. 50–53. http://nbuv.gov.

ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3%282%29__17

Єрмолаєва, А.В. (2016). Фізична реабілітація жінок з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку. Вплив комплексної програми фізичної реабілітації на функціональний стан центральної гемодинаміки жінок з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Вип. 23. С. 63–67. https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/12074

Рубан, Л.А., & Місюра, В.Б. (2021). Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. *Publishing House "Baltija Publishing"*. С. 96–100. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-23

Рубан, Л.А., Гончаров, О.Г., & Місюра, В.Б. (2023). Вплив кінезіотерапії на якість життя жінок середнього віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* (16). С. 29–34. http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/38673

Makarova, I., Tsygankov, B., Loginova, I. & Shamov, S. (2019). Emotional status of patients with controlled hypertension. *Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakova. Special issues*. 119(1), P. 82–87. DOI: 10.17116/jnevro20191191282

Stahiv, M. (2020). Influence of varieties of aerobics on the psychophysiological condition of women of the teaching staff. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3 (123)). 131-137. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).25

Williams, B., Mancia, G., Spiering, W. & et al. (2018), «2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: *The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH)», European Heart Journal*, Volume 39, Issue 33, pp. 3021–3104. DOI: 10.1097/HJH.0000000000001940

Лариса Рубан, к.фіз.вих., доцент
Михайло Санін, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АМАТОРСЬКИЙ ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Вступ. Аналіз наукових досліджень за останні роки вказує на розповсюдженість у всьому світі серцево-судинних захворювань (ССЗ) (Рубан Л.А. et.al. 2021). Найчастіше, саме ці захворювання стають причиною інвалідності осіб працездатного віку, особливо чоловічої статі. Одним із головних факторів виникнення цих захворювань є низький рівень фізичної активності. З метою попередження ССЗ людині необхідні регулярні заняття фізичною культурою, до режиму дня включення різної м'язової діяльності (Прокопенко Н.О. 2017).

За наявності у людини ССЗ, для припинення подальшого розвитку захворювання призначають регулярні заняття фізичними вправами, які надають лікувальний ефект. Правильно підібрані фізичні навантаження, що поступово зростають, підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи, є головним засобом фізкультурно-спортивної реабілітації. Однією з форм фізичної культури є заняття спортивними іграми, зокрема гра в волейбол. При правильно підібраному навантаженні основні зміни, що спостерігаються в організмі, відбуваються, насамперед, в серцево-судинній системі (Бочкова Н.Л. 2016). Під впливом регулярних тренувань відбувається покращення функцій кровообігу та дихання, активізуються окислювально - відновлювальні та ферментативні процеси та т.ін. (Рубан Л.А. et.al. 2019). Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим засобом профілактики, лікування та відновлення осіб середнього віку зі зниженням функції серцево-судинної системи.

Мета дослідження. Дослідити показник якості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження чоловіків середнього віку за результатами проби Мартіне-Кушелевського.

Методи дослідження. Науковий аналіз сучасних науково-методичних джерел та інформаційних платформ; пульсометрія, артеріальна тонометрія; проба Мартине-Кушелевського; методи математичної статистики.

Дослідження було проведено на базі науково-проблемної лабораторії ХДАФК, в якому прийняли участь 14 чоловіків віком 38-43 років. Критеріями відбору до дослідження було скарги на підйом артеріального тиску до 140 мм.рт.ст. Всі чоловіки останні 3 роки нерегулярно займаються аматорським волейболом. Порядок досліджень включав реєстрацію частоти серцевих скорочень (ЧСС, за 1 хв), систолічного та діастолічного тиску (САТ та ДАТ, мм.рт.ст.), розрахунок пульсового тиску (ПТ).

По зміні пульсу та артеріального тиску проводили розрахунок показника якості реакції (ПЯР) серцево-судинної системи на навантаження за формулою Кушелевського: ПЯР = ПТ2 - ПТ1÷ П2 - П1, де

ПТ1 - пульсовий тиск до навантаження; ПТ2 - пульсовий тиск на першій хвилині відновлення; П1 - пульс до навантаження (за хв); П2 - пульс на першій хвилині відновлення (за хв) (Petruhnov A. et.al. 2019).

Результати дослідження та їх обговорення. Для оцінки реакції ЧСС і ПТ на функціональну пробу з фізичним навантаженням необхідно оцінювати показники пульсу й артеріального тиску в стані спокою й зміни відразу після навантаження, а також час відновлення. Максимальний час відновлення ЧСС 3 хвилини, АТ – протягом 4-5 хвилин. Чим швидше відновлюються показники ЧСС і АТ до вихідного рівня, тим краще функціональний стан серцево-судинної системи (табл.1).

Таблиця 1. Показники відновлення ЧСС і АТ у чоловіків віком 38-43 років після навантаження

Час відновлення	досліджувані (n=14), особи / %
ЧСС: 3 хв	2 / 14%
4 хв	3 / 21%
5 хв і більше	9 / 65%
АТ: 5 хв	4 / 28%
6 хв	5 / 36%
8 хв і більше	5 / 36%

Тобто, за результатами відновлення ЧСС лише у двох чоловіків спостерігали нормальне значення, у чотирьох осіб час відновлення АТ набув нормативного значення.

Враховуючи зміни показників ЧСС та АТ було розраховано показник якості реакції ССС чоловіків 38-43 років на навантаження (табл. 2).

Таблиця 2. Показник якості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження у чоловіків віком 38-43 років

Оцінка значення ПЯР	досліджувані (n=14), особи / %
від 0,1 до 0,2 – нераціональна реакція	2 / 14%
від 0,3 до 0,4 – задовільна реакція	7 / 50%
від 0,5 до 1,0 – хороша реакція	5 / 36%

Тобто, лише 36% досліджуваних мали хороший показник якості реакції серцево-судинної системи на навантаження. Це дає змогу стверджувати про зниження функціональної здатності серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження підтверджує висновки багатьох науковців, що для розв'язання завдань профілактики розвитку ССС необхідно підвищувати рівень фізичної активності. На нашу думку, саме гра в волейбол надає всебічний вплив на всі групи м'язів, органи та системи організму людини. Також особливістю гри в волейбол чоловіків середнього віку є підтримка морально-вольових якостей.

Список використаної літератури:

Бочкова, Н.Л. (2016). Профілактика чинників ризику серцево-судинних захворювань засобами фізичної реабілітації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт*. №. 3 (2). С. 50–53. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3%282%29__17

Прокопенко, Н.О. (2017). Вікові особливості оздоровчої фізичної культури. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт. №. 5 (86). С. 264-269. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_5K_69

Рубан, Л.А., & Місюра, В.Б. (2021). Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. *Publishing House "Baltija Publishing"*. P. 96-100. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-23

Рубан, Л., Хацаюк, О., Ярещенко, О., Корольов, А., & Оленченко, В. (2019). Вегетативна реактивність у спортсменів у стані перетренованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4), 54-59. http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2019_4_11

Petruhnov, A., Ruban, L, Okun, D. O. & et,al. (2019). Quality factor of cardiovascular system reaction on a daily physical exertion of students. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*/Volume. Vol. 10. (2). P. 521–525. https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/23313

Ліліана Рядова, канд. наук з фіз. виховання і спорту
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харків, Україна

ВПЛИВ МАСАЖУ НА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ

Вступ. Спортивні травми є невід'ємною частиною життя професійних і аматорських спортсменів, що можуть суттєво вплинути на їх спортивні досягнення і стан здоров'я.

Відновлення після травм є складним і багатогранним процесом, що вимагає комплексного підходу, включаючи медикаментозну терапію, фізичну реабілітацію та різноманітні методи відновлення. Серед них особливе місце займає масаж.

Розуміння механізмів дії масажу та його впливу на різні аспекти відновлення після спортивних травм може сприяти підвищенню ефективності реабілітаційних програм, зменшенню термінів відновлення та поліпшенню загальної фізичної підготовленості.

Мета дослідження: вивчити вплив спортивного масажу на відновлення спортсменів після травм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. У спортсменів найчастіше виникають хронічні запальні та дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, які є наслідком попередньо завданих і не до кінця вилікуваних травм, повторних мікротравм та фізичних перенавантажень. При цьому найчастіше травмуються найбільш навантажені суглоби, зв'язки та м'язи. Захворювання опорно-рухового апарату значно частіше трапляється у кваліфікованих спортсменів, аніж у менш кваліфікованих, початківців. Це значною мірою пов'язано з більшими фізичними навантаженнями на тренуваннях (Нестерчук, та ін., 2020).

Одним із найбільш доступних і ефективних засобів відновлення є масаж. Особливе значення він має для спортсменів. Існує цілий напрям спортивного масажу, який спеціалізується саме на проблемах, з якими стикаються спортсмени під час тренувань та після них. Спортивний масаж має цілий ряд позитивних впливів на організм.

Спортивний масаж – це така методика, яка розроблена спеціально для спортсменів і являє собою використання масажних прийомів з метою підготовки організму до фізичних навантажень та прискорення регенераційних процесів після них. В життєдіяльності кожного професійного спортсмена присутній спортивний масаж. Він підвищує фізичну витривалість, допомагає організму пристосуватися до інтенсивних фізичних та психологічних навантажень та навіть служить методом профілактики травматизму, так як добре розігріває м'язи та робить їх більш еластичними.

За даними Жукова, & Фещак (2024), розрізняють певні види спортивного масажу, в залежності від того, які завдання постають перед масажистом та якого ефекту прагнуть досягти. Він поділяється на такі види: попередній, тренувальний, відновний, а також при спортивних травмах і деяких захворюваннях як різновид лікувального (Жуков, & Фещак, 2024; Титаренко, 2022).

Титаренко (2022) зазначає, що спортивний масаж є комплексом спеціальних прийомів, які підвищують спортивну працездатність, готують до тривалої діяльності й пришвидшують відновні процеси.

Спортивний масаж є важливим елементом відновлення спортсменів після травм. Він має безліч позитивних ефектів, які сприяють поліпшенню фізичного стану та швидшому відновленню.

Основними аспектами впливу спортивного масажу на відновлення є:

1. Спортивний масаж сприяє розширенню судин і поліпшенню кровотоку до травмованих ділянок, що забезпечує ліпше постачання кисню та поживних речовин, які необхідні для відновлення тканин.

2. Масаж може зменшити біль, пов'язаний із травмами, завдяки розслабленню м'язів і зменшенню напруги в тканинах. Це може допомогти спортсменам швидше повернутися до тренувань.

3. Спортивний масаж допомагає зняти напруження із м'язів, що може виникати внаслідок травми. Це дає можливість відновити нормальну функцію м'язів і зменшити ризик повторних травм.

4. Масаж стимулює лімфатичну систему, що сприяє виведенню токсинів і продуктів обміну речовин. Зазначене є важливим для загального відновлення.

5. Спортивний масаж позитивно впливає на психологічний стан спортсмена. Розслаблення і зняття стресу можуть допомогти поліпшити настрій і мотивацію для відновлення.

6. Регулярні сеанси спортивного масажу можуть допомогти виявити та усунути потенційні проблеми з м'язами і суглобами, що знижує ризик повторних травм у майбутньому.

7. Спортивний масаж може бути адаптований до конкретних потреб певного спортсмена, враховуючи тип травми, стадію відновлення та інші фактори.

Спортивний масаж відіграє важливу роль у системі комплексної реабілітації спортсменів. Він може бути ефективно поєднаний із іншими методами реабілітації, такими як фізіотерапія, лікувальна фізична культура та медикаментозне лікування, що забезпечує комплексний підхід до відновлення.

Оптимізація використання спортивного масажу в програмах реабілітації для спортсменів вимагає комплексного підходу, що враховує індивідуальні особливості кожного пацієнта та специфіку травм.

Рекомендацій щодо досягнення максимальної ефективності від спортивного масажу:

1. Перед початком масажу важливо провести детальну оцінку стану спортсмена, включаючи анамнез травми, рівень болю, обмеження рухливості та загальний фізичний стан.

2. Спільно з лікарем або фізіотерапевтом визначити конкретні завдання масажу (зменшення болю, поліпшення гнучкості, відновлення м'язів тощо).

3. Вибір технік масажу залежить від типу травми та стадії реабілітації.

4. Поєднання різних технік може бути корисним для досягнення оптимальних результатів. Наприклад, м'який масаж може бути корисним на ранніх стадіях відновлення, а глибокий – на пізніх.

5. Визначити оптимальну частоту сеансів залежно від інтенсивності тренувань та стану спортсмена.

6. Тривалість сеансу масажу повинна бути адаптована до потреб пацієнта та конкретних завдань.

7. Доцільно вести щоденник або журнал, де фіксувати зміни у стані спортсмена після

кожного сеансу масажу (наприклад: зменшення болю, поліпшення рухливості тощо).

8. На основі отриманих даних коригувати програму масажу та реабілітації в цілому.

9. Співпрацювати з лікарями, фізіотерапевтами та тренерами для інтеграції масажу в загальну програму реабілітації.

10. Регулярно обговорювати результати з усіма залученими спеціалістами для забезпечення комплексного підходу.

11. Пояснити спортсмену переваги спортивного масажу і його роль у відновленні.

12. Надати поради щодо самостійного виконання фізичних вправ на розтягування та релаксацію між сеансами масажу.

13. Під час сеансів масажу важливо враховувати емоційний стан спортсмена. Можна використовувати техніки релаксації або медитації для зниження стресу.

14. Заохочувати спортсмена давати зворотний зв'язок про відчуття під час масажу, що допоможе налаштувати процедури відповідно до його потреб.

15. Інтегрувати спортивний масаж із іншими методами лікування, такими як фізіотерапія, електростимуляція, кріотерапія або ультразвук.

Впровадження зазначених рекомендацій допоможе забезпечити ефективне відновлення та повернення до активного спорту.

Висновки. Спортивний масаж є невід'ємною частиною комплексної реабілітації спортсменів, сприяючи швидкому відновленню спортсменів після травм, профілактиці травм та поліпшенню фізичного і психологічного стану. Його ефективність може залежати від правильного виконання технік масажу та індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Рекомендується консультуватися із фахівцями у галузі фізіотерапії або спортивної медицини для розробки оптимальної програми відновлення.

Список використаної літератури

Жуков, О., & Фещак, К. (2024). Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Актуальні питання сучасного масажу, 2 (9), 32–38. URL: https://journals.uran.ua/modern_massage/article/view/305139/296880

Нестерчук, Н.Є., Марчук, А.В., Гамма, Т.В., Гірак, А.М., & Небова, Н.А. (2020). Застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм. *Rehabilitation and recreation*, 6, 45–50. URL: https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/90/82

Титаренко В. І., укл. (2022). Спортивний масаж : метод. вказівки до практик. занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр). Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка». URL: https://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/26483/4387%20%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6_%D0%BF.pdf?sequence=1&isAllowed=y

[1,2]Семененко Ганна, здобувач вищої освіти
[1,3]Калмикова Юлія, доцент кафедри пропедевтики внутрішньої медицини і фізичної реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту (фізична реабілітація), доцент, фізичний терапевт
[2]Калмиков Сергій, декан факультету фізичної терапії та здоров'я людини, доцент кафедри фізичної терапії, кандидат медичних наук, доцент
[1]Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна
[2]Харкіська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
[3]КНП «Міська дитяча лікарня №5»
Харків, Україна

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ АКУБАРОТРАВМИ: ВЕСТИБУЛЯРНА ДИСФУНКЦІЯ

Вступ. Питання реабілітації пацієнтів після отриманої акубаротравми та з постконтузійним синдромом, в сучасній Україні набуває все більшої актуальності. Відомо, що акубаротравма або контузія є загальним ураженням всього організму людини, яка виникає внаслідок різкого механічного впливу (повітряної, звукової чи водяної хвилі, сильного удару об землю чи воду тощо). Великий вплив акубаротравми наносять нервовій системі та головному мозку, через що виникають порушення в роботі вестибулярного апарату, великої та дрібної моторики. Через військові події, постраждалих через отриманні контузії з кожним днем стає все більше, і в основному це військовослужбовці. Оскільки реабілітація військових має свої особливості через соціально-дезадаптаційний післябойовий синдром (Данілевська, 2018), то і реабілітаційний підхід до таких осіб має розроблятися з чітким розумінням наявних психологічних та неврологічних змін у пацієнта.

Мета дослідження. Провести аналіз наслідків акубаротравм на вестибулярний апарат та виявити дієвий метод реабілітації.

Методи дослідження. Метод аналізу і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Дія мінно-вибухової хвилі спричиняє струс головного мозку, аналогів якому не існує в клініці захворювань мирного часу, він значно відрізняється від струсу, який виникає в результаті спортивних травм, удару чи ДТП. Це інший травматичний вплив на головний мозок, який має на додачу ураження слухового та вестибулярного апарату (Возніцина & Литвиненко, 2023). .

Основна небезпека, яку несе в собі акубаротравма, це її довготривалі наслідки, через можливість виникнення певних порушень: периферична та/або центральна вестибулярна дисфункція, через пошкодження стовбуру мозку, скроневу частку, мозочок, органи внутрішнього вуха, які беспосередньо приймають участь в обробці вестибулярних сигналів, що ускладнює зв'язок мозку з вестибулярним апаратом.

Реабілітація військовослужбовців, потребує комплексного реабілітаційного підходу, для мінімізації негативного впливу наслідків акубаротравми на їх подальше життя, в особливості при наявній вестибулярній дисфункції. Ці наслідки можна корегувати завдяки здатності мозку до нейропластичності – вміння мозку зміцнювати існуючи нейронні шляхи та створювати нові.

Після їх відновлення, усвідомлення та орієнтування у навколишньому середовищі пацієнта, стануть більш якісними. Для цього використовують методику вестибулярної реабілітації (Гунбіна & Савчук, 2019).

Методика вестибулярної реабілітації включає в себе різні варіації вправ: вправи для сприяння стабільності тіла, оптокінетичні вправи, вправи на покращення рівноваги та ходи, вправи на багатоповторення і витривалість. Кожний блок вправ несе у собі свої функції, тому їх слід застосовувати комплексно та нероздільно. Усі названі компоненти вестибулярної реабілітації, дозволяють відновити звичні для людини патерни руху (Козьолкін та ін., 2021). Після нормалізації стану пацієнта, необхідно розробити індивідуальний комплекс реабілітаційних вправ, до якого будуть включені різноманітні варіації вправ: для утримання стабільного положення тіла при концентрації погляду на рухомих та нерухомих предметах, ходіння по гладких та нерівних поверхнях, вправи з великою кількістю повторення одноманітних рухів тощо – для вироблення втрачених патернів руху (Сухан та ін., 2014). Як правило, у процесі виконання вправ перед пацієнтом ставиться одне головне завдання – збереження рівноваги. Однак якщо доповнити його завданням на розумову діяльність, пацієнт буде змушений ділити свою увагу між двома завданнями при їх одночасному виконанні. Подібні вправи дозволяють автоматизувати рухові навички щодо збереження рівноваги (Сущенко, та ін., 2024).

Вестибулярна реабілітація зарекомендувала себе, як ефективний метод усунення наслідків акубаротравми стосовно вестибулярних дисфункцій. Вона дозволяє відновити відчуття простору, координацію та позбавитися від відчуття безконтрольності в кінцівках тіла. Підхід до реабілітації військових, через метод вестибулярної реабілітації, надасть їм можливість повернутися до звичного життя, не відчуваючи наслідків контузії.

Висновки. Актуальна для нинішніх часів тема вирішення наслідків контузій, має велике наукове поле для вивчення, але в тематиці даної роботи було розглянуто конкретний вплив контузій на роботу вестибулярного апарату людини та їх усунення завдяки вестибулярній реабілітації. Було виявлено, що однією з найефективніших методик, є методика вестибулярної реабілітації, що дозволяє працювати з нейропластичністю пацієнта і частково чи повністю відновити його фізіологічні патерни руху.

Список використаної літератури:

Данілевська, Н.В. (2018). Клініко-психопатологічні та динамічні особливості соціально-дезадаптаційного післябойового синдрому у військовослужбовців України у сучасних реаліях. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, №10, 7–12. https://doi.org/10.26565/2312-5675-2018-10-01

Возніцина, К., & Литвиненко, Л. (2023). *Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців* (2-е вид., доповн.). Програма НАТО – підтримка Мінветеранів України. https://legal100.org.ua/wp-content/uploads/2020/09/Nevidimi-naslidki-viyni-2023-1.pdf

Гунбіна, С.Я., & Савчук, П.К. (2019). Фізична реабілітація військовослужбовців Національної гвардії України із вестибулярними розладами. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Електронне видання]: збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.)/гол. ред. ВМ Пристинський. Слов'янськ, 2019. 513 с.

Козьолкін, О.А., Мєдвєдкова, С.О., & Ревенько, А.В. (2021). Реабілітація хворих з вибраними

неврологічними синдромами: навчальний посібник для самостійної роботи лікарів-інтернів за спеціальністю «Неврологія», «Загальна практика – сімейна медицина», лікарів-неврологів, сімейних лікарів. Запоріжжя: Запорізький державний медичний університет. http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13850/1/реабілітація-хворих-неврологічними-синдромами.pdf

Сухан, В. С., Дичка, Л. В., & Блага, О. С. (2014). Лікувальна фізична культура при захворюваннях і травмах нервової системи: Методичні рекомендації. ІПОДП ДВНЗ «УжНУ»

Сущенко, Л.П., Демченко, М.О., & Бобровник, Л. П. (2024). Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій з черепно-мозковою травмою. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3К(176), 470-473.

Інна Торяник, д.мед.н., старший науковий співробітник
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

БАБЕЗІОЗ. ЕПІДЕМІОЛОГІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАРАЖЕННЯ У САНАТОРНО-КУРОРТНИХ ЗОНАХ ХАРКІВЩИНИ

Вступ. Сучасний бабезіоз являє собою групу облігатно-трансмісивних, природно-осередкованих івазій людини, сільськогосподарських, диких хижих та домашніх м'ясоїдних тварин. Трансферами збудників зазначеної хвороби є кровосисні членистоногі – іксодові кліщі. Видова притаманність бабезій специфічним біологічним переносникам створює залежність щодо поширення окремих видів кліщів, а останнє, у свою чергу, - кліматичну та географічну зональність. З огляду на поширеність міграційних процесів на планеті, зміни у геополітичній ситуації сучасного світу та його окремих адміністрацій, України зокрема, є зрозумілою стурбованість фахівців відсутністю належної біоекологічної профілактики антропозоонозів у проблемі досягнення безпеки санаторно-курортних та оздоровчих зон, підвищення природної резистентності організму людини і тварин. Нехтування основними зоогігієнічними принципами та правилами призводить до спалахів протозойних хвороб у таких природних оздоровчих рекреаціях, де попередньо реєстрація останніх вважалась явищем винятковим або неможливим. Історії добре відомі випадки остаточного вилучення із реєстрів окремих санаторно-курортних установ/зон відпочинку, оздоровчих природних рекреацій у зв'язку із формуванням загрозливих, ензоотичних та латентних територій. Протозоонози завдають суттєвих збитків не лише галузям народного господарства, але й шкоди здоров'ю людини, спонукають до застосування високовартісних фармпрепаратів, додаткових заходів терапії та реабілітації, біоекологічної профілактики територій, відведених під санаторно-курортні зони. У зазначеному плані не є винятком Харківський регіон. Отже, зважаючи на останнє, вивчення епідеміології та сучасних особливостей зараження бабезіозом у санаторно-курортних зонах видається актуальним.

Мета дослідження. Метою дослідження було вивчити епідеміологію та особливості зараження бабезіозом у санаторно-курортних зонах.

Методи дослідження. Задля об'єктивізації започаткованого дослідження застосовували методи епідемічного/епізоотичного та ретроспективного аналізів. Останній стосувався пошуків, глибиною у 10 років (2012 - 2022 рр.). З метою подальшої об'єктивізації досліджень та їхньої грунтації здійснювали збір біоматеріалів шляхом вилову мишоподібних гризунів (годувальників) природних ареалів санаторно-курортних рекреацій лісостепової зони України (Харківський регіон), їхніх ектопаразитів-переносників бабезіозу - кліщів у сезонний період.

Результати дослідження та їх обговорення. Для циркулюючих видів збудників обстежених нами ендемічних/епізоотичних на бабезіоз санаторно-курортних зон Харківщини виявились властивими сезонність та клімато-географічна залежність. Останніми визначались весна-осінь (травень-червень, серпень-вересень) не лише як найбільш оптимальні/ефективні для збору зразків біологічного матеріалу періоди, але й потенційно високі за рівнем нападу кліщів. Географічні локації природного існування переносників та резервуарів (екотопи) найчастіше відповідали первісним, малоосвоєним осередкам недоторканої природи, що оточували

санаторно-курортні зони, їхні околиці. Серед таких вирізняли ділянки змішаного лісу, лісосмуг, інодічагарників;меншоюміроюпокинутітериторії;зарослі,хмиз,ліщина;луки,берегиневеликих річок/ставків/озер. Доволі цікавою виявилась «професійно»-вікова структура популяції осіб, котрі зазнали нападів кліщів. Серед категорій превалювали «грибники-ягідники» переважно третьої вікової групи (70+ років), що проводили у ендемічній зоні санаторно-курортних установ тривалий час та не переймались відповідністю сезону одягу. Другою за чисельністю категорією громадян стали любителі теренкуру, скандинавської ходи, найближчого туризму (60-65 років). Третю групу складали володарі домашніх улюбленців (собак). До неї були залучені переважно особи другої вікової категорії (30-50 років). Четверту групу формувала молодь першої вікової категорії (студенти, любителі походів з ночівлею у наметах, шашличних рейдів, пікніків, усамітнені пари, т.і.). Шокуючими фактами стали різновиди локацій укусів, нанесених кліщами. Серед першої категорії осіб скарги на напади членистоногих стосувались області шиї, голови, вушних раковин, верхніх кінцівок. Для другої місця нападів зосереджувались на верхніх та нижніх кінцівках. Третю категорію визначали укуси, сліди яких спостерігались переважно на верхніх кінцівках. Четверта група вирізнялась «екстравагантністю» локацій, коли сліди нападів кліщів спостерігали в області зовнішніх геніталій, сідниць, шкіри стегон, живота.

Висновки. Наявність кліщів-переносників бабезіозу в оптимальних природно - кліматичних умовах розвитку, постійного контакту із резервуарами інфекції призводить до формування латентного осередку антропозоонозу, що стає на заваді ефективній роботі санаторно-курортної служби.

Список використаної літератури

Waked, R., & Krause, P.J. (2020). Human babesiosis *Infect Dis Clin North Am.*, 36, 655– 70. https://doi.org/10.1016/j.idc.2022.02.009.

Villatoro, T., & Karp, J.K. (2019). Transfusion-Transmitted Babesiosis *Arch. Pathol. Lab. Med.,* 143 (1), 130-134. https://doi.org/ 10. 5858 /arpa.2017-0250-RS

Kumar, A., O'Bryan, J., & Krause, P.J. (2021). The global emergence of human babesiosis *Pathogens.* 10, 1447-1452. https://doi.org/10.3390/pathogens10111447.2.

Міністерство охорони здоров'я України, ДУ «Український інститут стратегічних досліджень» (2017). Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік. Київ: Міністерство охорони здоров'я України, ДУ «Український інститут стратегічних досліджень», 516. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/20687.

Estrella Montero, María Folgueras, Mercedes Rodriguez-Pérez & Laura Pérez-ls at al. (2023). Retrospective study of the epidemiological risk and serological diagnosis of human babesiosis in Asturias, Northwestern Spain *Parasites & Vectors,*16, 195-199. https://doi.org/10.1186/s13071-023-05817-x

Трембач Мар'яна Степанівна, магістр з терапії та реабілітації
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, Львів, Україна

Пришляк Мирослав Олегович, аспірант кафедри терапії та реабілітації
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, Львів, Україна

Коритко Зоряна Ігорівна, д-р біол.н., професор
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, Львів, Україна

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Вступ. Церебральний параліч (ЦП) у дітей – складне захворювання нервової системи, яке супроводжується не лише порушенням рухової системи, але й великою кількістю, варіабельністю та ступенем важкості інших клінічних проявів залежно від локалізації й ступеня ураження головного мозку (Piscitelli, et al., 2021). При ЦП у дітей можуть бути порушення когнітивного розвитку, мови, слуху, зору та інші патології, які з часом можуть прогресувати (Pryshliak M., Korytko, 2024). Відновлення розладів у роботі рухового апарату в значній мірі залежить від ефективної максимально індивідуалізованої програми фізичної реабілітації (ФР). Разом з тим, для планування ФР з урахуванням індивідуальних проблем дитини з ЦП необхідно вивчити не лише об'єктивні показники, але й врахувати суб'єктивні відчуття пацієнтів та їх батьків.

Мета дослідження – вивчення якості життя дітей молодшого шкільного віку із ЦП для планування ефективного реабілітаційного втручання.

Методи дослідження. **П**роведено реабілітаційне обстеження 30 пацієнтів віком 5–11 років з підтвердженим діагнозом хвороби ЦП. Функціональний рівень ЦП визначали з використанням системи класифікації великої моторики (GMFCS). Оцінку функціональних навичок та моторні порушення вивчали з допомогою стандартизованих шкал Гросса (GMFM) та мануальної системи класифікації здібностей (MACS). Для оцінки амплітуди рухів у суглобах використовували гоніометрію різних суглобів, а для оцінки сили м'язів – мануально-м'язове тестування (ММТ). Оцінку спастичності м'язів проводили за шкалою Ашворда (Пришляк, & Коритко, 2024).

Для планування реабілітаційних втручань було закцентовано увагу на оцінці й відчутті болю за модифікованою візуальною аналоговою шкалою болю ВАШ та на оцінці якості (ЯЖ) життя таких дітей за питальником CP QOL-Child – спеціально розробленим для оцінки ЯЖ дітей з ЦП (Коритко, & Пришляк, 2024). Питальник заповнювався батьками пацієнтів, що дало можливість не лише оцінити фізичне, соціальне, шкільне, емоційне та загальне функціонування, але зрозуміти запити батьків щодо здоров'я їх дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Виявлено, що пацієнти з різними функціональними рівнями ЦП за класифікацією великої моторики GMFCS (I–IV) та різними формами ЦП мали значні відхиленнями у роботі кінцівок. Значущі відмінності від фізіологічної норми були відмічені у амплітуді рухів у суглобах, а також спостерігалось зниження сили й підвищення спастичності м'язів ($P < 0,05$) та досить великі показники болю за шкалою ВАШ (7,4 ± 0,21

бал з 10), що загалом погіршувало функціональний стан дитини, утруднювало її пересування та соціальну активність. По при все те, загальна оцінка ЯЖ на основі питальника CP QOL-Child була неочікувано високою – 61,4 % (377,1 ± 4,3 балів із 549 можливих). Розподіл оцінки ЯЖ за різними доменами представлено на рисунку.

Рис. Оцінка ЯЖ у дітей молодшого шкільного віку за різними доменами (%)

Разом з тим, аналізуючи кількість балів у різних доменах, за відповідями на окремі запитання вималювалася картина тих проблем, які мають бути максимально вирішені під впливом ФР.

Висновки. Для успішного планування пацієнт-центричної реабілітаційної програми слід враховувати не лише показники об'єктивних параметрів, але й враховувати те, як вони впливають на якість життя пацієнтів.

Список використаних джерел.

Piscitelli, D., Ferrarello, F., Ugolini, A., Verola, S., & Pellicciari, L. (2021). Measurement properties of the Gross Motor Function Classification System, Gross Motor Function Classification System-Expanded & Revised, Manual Ability Classification System, and Communication Function Classification System in cerebral palsy: a systematic review with meta-analysis. *Developmental medicine and child neurology*, *63*(11), 1251–1261. https://doi.org/10.1111/dmcn.14910.

Pryshliak, M., & Korytko, Z. (2024). Approaches to assessing spasticity in the rehabilitation process of school-aged children with cerebral palsy with hemiparesis. *The Science of Tomorrow: Innovative Approaches and Forecasts,* 113-117. https://futurity-publishing.com/the-science-of-tomorrow-innovative-approaches-and-forecasts-archive.

Пришляк М., Коритко З. (2024). Оцінка ефективності реабілітації дітей шкільного віку з дитячим церебральним паралічем із спастичним геміпарезом. *Health and Education,* 2, 181–188. https://doi.org/10.32782/htalth-2024.2.23.

Коритко, З. І., & Пришляк, М. О. (2024). Реабілітаційні підходи до відновного лікування рухових функцій у дітей з церебральним паралічем на сучасному етапі. *Rehabilitation and Recreation*, *18*(3), 89–100. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.9.

Яворський Данило, магістр з терапії та реабілітації
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського ,
Львів, Україна
Коритко Зоряна Ігорівна, д-р біол.н, професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського ,
Львів, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СКОЛІОЗАХ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. Термін «сколіоз» описує бічне викривлення хребта, яке може проявлятися як функціональне порушення у фронтальній площині (наприклад, «функціональний сколіоз», «сколіотична постава» чи «анталгічний сколіоз»), або ж як прогресуюче захворювання, що спричиняє складну деформацію хребта, відоме як «структуральний сколіоз» або «сколіотична хвороба» (Choudhry, al., 2016).

Розвиток сколіозу може відбуватися у різних напрямках: боковий нахил хребта – інфлексія (inflexio) і його обертання – торсія (torsio). Першими ознаками такого стану можуть бути швидка втомлюваність м'язів, яка впливає на загальний стан здоров'я (El-Hawary, et al., 2015)

Метою дослідження – вивчення ефективності фізичної терапії при сколіозах з метою з›ясування оптимальних підходів до лікування цієї хвороби у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Зроблено аналіз фахової науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, аналіз систематичних оглядів і рекомендацій з клінічної практики, а також пошук у базах даних PubMed, Google Scholar, PEDro, eLABA, BioMed та Cochrane Library.

Проведено обстеження 12 дівчат віком 10 ± 0,6 років із різними формами сколіозу у реабілітаційному відділенні Калуської центральної районної лікарні Івано-Франківської області з метою підбору засобів реабілітації. Кут сколіозу визначали методом рентгенографії. Для оцінки їхнього функціонального стану у пацієнтів вивчали суб'єктивне відчуття та оцінка болю за візуальною аналоговою шкалою болю (ВАШ). Для оцінки стану м'язової системи проводили мануально-м'язове тестування (ММТ) м'язів спини та м'язів плеча у положенні згинання та при відведенні.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати обстеження показали, що пацієнтки, які були залучені до досліджень, в основному мали однобічне (лівобічне) викривлення грудного відділу хребта з кутом 20,96 ± 1,3°, окрім однієї, у якої було викривлення хребта і у грудному відділі з кутом 21,38°, і у поперековому – з кутом 22,06°.

Оцінка суб'єктивного відчуття болю за шкалою ВАШ у всіх пацієнток виявилася незначною (в 1-2 бали, $P > 0,05$).

Результати ММТ м'язів спини та ММТ м'язів плеча у положенні згинання та відведення також не суттєво відрізнялися від фізіологічної норми. ММТ м'язів спини було на рівні 4,1 ± 0,12 балів ($P < 0,05$), а ММТ плеча у положенні згинання і при відведенні 4,8 ± 0,06 балів ($P > 0,05$).

З літератури відомо, що на сучасному етапі у лікуванні сколіотичної хвороби зазвичай використовують три основні методи: а) мобілізацію хребта, б) корекцію деформації та в) утримання корекції, що досягається за допомогою кінезіотерапії, а також застосуванням

корсетів, плавання, спеціальної тяги та комбінованих методів, які включають усі зазначені вище засоби реабілітації (Коритко, 3. І. 2020).

Одним із головних методів консервативного лікування сколіозу є лікувальна фізкультура (ЛФК), яка допомагає зміцнювати м›язи тулуба, стабілізувати хребет, коригувати викривлення, покращувати поставу та функції дихання, а також має позитивний вплив на загальний функціональний стан організму (Коритко, 2020). ЛФК є рекомендованою на всіх стадіях розвитку сколіозу. Наукові дослідження довели ефективність ЛФК у сповільненні прогресування хвороби (особливо в період статевого дозрівання), а також у підвищенні сили, рухливості та балансу (Romanyuk, et al., 2005)

З огляду на те, що програми фізичної терапії (ФТ) в консервативному лікуванні сколіозу включають: лікувальну гімнастику (вправи на профілакторі Євмінова); водні вправи; масаж; фізіотерапевтичні процедури; корекцію положення тіла та спортивні елементи ми, на основі реабілітаційних обстежень, індивідуалізували програму ФТ для дітей молодшого шкільного віку з використанням Шрот-терапії, ЛФК, плавання та масажу (Yavorskyi, et al., 2024).

Висновок. Сколіоз, хоч і є хронічним захворюванням, але добре піддається корекції за допомогою фізичної терапії, для успішності якої необхідно планувати реабілітаційне відновлення на основі ретельного обстеження пацієнтів з застосуванням арсеналу реабілітаційних заходів, максимально індивідуалізованих під потреби пацієнтів.

Список використаної літератури

Choudhry, M. N., Ahmad, Z., & Verma, R. (2016). Adolescent Idiopathic Scoliosis. *The open orthopaedics journal*, *10*, 143–154. https://doi.org/10.2174/1874325001610010143.

El-Hawary, R., & Akbarnia, B. A. (2015). Early Onset Scoliosis - Time for Consensus. *Spine deformity*, *3*(2), 105–106. https://doi.org/10.1016/j.jspd.2015.01.003.

Коритко, З. І. (2020). Медико-біологічні основи рухової активності. ЛДУФК ім. Івана Боберського.

Romanyuk T.I. & Orlova N.O. (2005). Conservative treatment of scoliosis. *Herald of orthopedics, traumatology and prosthetics,* 3, 57[in Ukrainian]

Fusco, C., Zaina, F., Atanasio, S., Romano, M., Negrini, A., & Negrini, S. (2011). Physical exercises in the treatment of adolescent idiopathic scoliosis: an updated systematic review. *Physiotherapy theory and practice*, *27*(1), 80–114. https://doi.org/10.3109/09593985.2010.533342.

Tamozhanskaya , A., Myatyga, E., & Honcharuk, N. (2018). Physical therapy for grade I scoliosis. *Health, Sport, Rehabilitation*, *4*(3), 135–146. https://doi.org/10.34142/HSR.2018.04.03.13.

Yavorskyi, D. R., & Korytko, Z. I. (2024). Features of physical therapy for scoliosis. *Ukrainian Journal of Laboratory Medicine*, *2*(2), 18-24. https://doi.org/10.62151/2786-9288.2.2.2024.03.

Prof. Dr. Mutlu Türkmen
Rector of Bayburt University & President of the Turkish University Sports Federation

A NEW TOOL TO STAND OUT IN THE GLOBAL HIGHER EDUCATION MARKET: UNIVERSITY SPORTS

The higher education market continuously raises standards to reach wider communities and international students. This has turned out to be a very competitive race worldwide. In such a race, university sports play a vital role in promoting the internationalization and visibility of universities for several reasons:

1. Branding and name recognition

Global visibility: Successful sports teams and programs attract international attention, creating an opportunity for branding beyond the academic world. Universities that perform well in sports often experience a boost in global recognition.

Positive image: Sporting success can improve a college's overall image and make it more attractive to potential students, faculty and partners.

2. Student recruitment and diversity

Attract international students: Competitive sports programs often serve as a hook for international students who want to pursue their athletic careers while pursuing an education.

Diversity and Inclusion: Athletic programs often bring together students from different backgrounds, fostering a diverse campus community and cross-cultural interactions.

3. Networking and partnerships

International Collaborations: Involvement in sports can lead to partnerships with other universities and organizations that promote academic and athletic exchanges, research collaborations and joint programs.

Alumni Relations: Successful athletic programs can strengthen relationships with alumni, foster networking and collaboration across borders, and lead to future partnerships and opportunities.

4. Funding and sponsorship opportunities

Financial support: Success in university sports can attract sponsors and funding that can be reinvested in academic programmes and facilities. This economic boost can further enhance a university's programmes, including international initiatives.

Visibility for research: When universities host major sporting events, they gain visibility, boosting funding for research and development, particularly in sports science and health.

5. Showcasing excellence

Academic-athletic balance: Universities that excel in athletics often strike a balance between academic rigour and athletic performance, demonstrating that they can produce well-rounded graduates. This is very attractive to prospective students and their families.

6. Enhancing the student experience

Community engagement: university sports can foster community and belonging among students. This enhances the student experience and increases retention rates and overall satisfaction.

Soft skills development: participation in sports fosters teamwork, leadership and resilience —

valuable skills for any global career.

7. Cultural exchange and diplomacy

Promoting cultural understanding: International sporting events (such as university games or tournaments) allow universities to showcase their culture and values while learning from others, promoting cultural exchange.

Soft diplomacy: Sport can serve as a form of soft diplomacy and improve international relations through shared interests and cooperative engagement.

8. Media coverage and public relations

Increased media attention: Sporting success often leads to increased media coverage, which raises the institution's profile nationally and internationally.

Use of social media: Universities can use social media platforms to highlight sporting successes, increase their reach and improve their online presence.

Conclusion

In summary, university sports contribute significantly to the internationalization and visibility of institutions. It serves as a platform for cultural exchange, raises awareness, facilitates partnerships and enriches student life. By investing in sports programs, universities can improve their global presence and attractiveness as a hub for education and innovation. Therefore, all the higher education institutions aiming to gain more international students should focus on the various alternative uses of university sports programs and events.

Ieva Šimkutė-Pilelė, Simona Pajaujienė
Lithuanian Sports University

CHALLENGES OF HEALTH AND FITNESS TRAINERS: CONSTANT CARE OF APPEARANCE AND PROFESSIONAL BURNOUT

Introduction

Main workers of the Health and Fitness (H&F) sector – personal trainers (PTs) and group fitness instructors (GFIs) – are professionals capable of helping people adopt healthier and more active lifestyles. However, it has been observed that a trainer's professional and financial success often depends on one's appearance. Those conforming more closely to prevailing body ideals are perceived by clients as more competent and are in higher demand (Soekmawati et al., 2022). In pursuit of professional and financial success, exercise professionals devote considerable amounts of time and energy to improving and maintaining their appearance by employing various methods that are not always favorable to their physical and mental health. These methods include strict diets, excessive exercise, wearing revealing and body-accentuating clothes, tattoos, or even undergoing aesthetic plastic surgeries (Fernández-Balboa & González-Calvo, 2018). Research reveals that excessive focus on appearance can lead to body dissatisfaction, disordered eating behaviors, and compulsive exercise, causing psychological issues, decline in quality of life (Gjestvang et al., 2021; Vieira et al., 2022), and increased risk of professional burnout (Prochnow et al., 2022).

Purpose of the study

The aim of the study was to analyze levels of body image appreciation, sociocultural attitudes toward appearance, and professional burnout manifestations and their interrelations among fitness clubs' trainers.

Methods of research

The study involved 154 exercise professionals working in Lithuanian wellness clubs (77.3% female), mean age 35.5±9.4 years (19-62 years), who participated in online survey via Google Forms in January 2024. The survey consisted of demographic questions and validated scales: Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4), and Maslach Burnout Inventory (MBI).

Research results and their discussion

The results revealed that trainers' level of body appreciation was relatively high (4.1 out of 5), with no statistically significant differences based on demographic characteristics. Younger trainers and those working as PTs demonstrated a stronger internalization of muscular/athletic ideals ($p<0.05$). Female trainers expressed feeling the most media appearance pressure ($p<0.001$). Half of the trainers reported experiencing moderate or high levels of professional burnout (29.9% and 20.1%, respectively), but no statistically significant differences were observed based on gender, age, workload, or work nature ($p>0.05$). Lower body appreciation was associated with a greater internalization of thin/low body fat ideals ($p=0.005$), increased media appearance pressure ($p=0.002$), and higher levels of professional burnout manifestations ($p<0.001$).

Conclusions

In summary, the study showed that trainers exhibit a higher level of positive body image than

the general population. However, the work-specific pressures to conform to body appearance ideals are linked to an increased risk of professional burnout. A higher level of thin/low body fat ideal internalization and media appearance pressure were associated with higher levels of professional burnout manifestations. It is essential to find ways to reduce the emphasis on trainers' appearance in their work, as it leads to various physical and mental health issues.

References

Soekmawati, Nathan, R. J., Victor, V., & Pei Kian, T. (2022). Gym-Goers' Self-Identification with Physically Attractive Fitness Trainers and Intention to Exercise. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland), 12*(5), 158.

Fernández-Balboa, J.-M., & González-Calvo, G. (2018). A critical narrative analysis of the perspectives of physical trainers and fitness instructors in relation to their body image, professional practice and the consumer culture. *Sport, Education and Society, 23*(9), 866–878.

Gjestvang, C., Bratland-Sanda, S., & Mathisen, T. F. (2021). Compulsive exercise and mental health challenges in fitness instructors; presence and interactions. *Journal of Eating Disorders, 9*(1), 107.

Vieira, I., Esteves, D., Ramos, L., Simões, V., & Franco, S. (2022). Quality of life of fitness professionals in Portugal: Comparative and correlation study. *Frontiers in Psychology, 13*, 958063.

Prochnow, T., Oglesby, L., Patterson, M. S., & Umstattd Meyer, M. R. (2022). Perceived burnout and coping strategies among fitness instructors: A mixed methods approach. *Managing Sport and Leisure, 27*(5), 484–498.

Олена АНОСОВА к.е.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СОЦІАЛЬНО-РИНКОВІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Воєнний стан в Україні створив значні виклики для всіх сфер життя, включно зі спортивною індустрією, яка завжди була важливою складовою соціальної і економічної системи країни. В умовах воєнного стану розвиток цієї індустрії стає більш складним, але важливість її функціонування та підтримка держави залишаються пріоритетними. У цих умовах виникають нові соціально-ринкові передумови, які мають забезпечити життєздатність та розвиток спортивного сектора, оскільки саме спортивна сфера здатна сприяти відновленню суспільного духу, зміцненню здоров'я нації та реабілітації військовослужбовців і ветеранів. У цьому контексті виникає потреба в аналізі соціально-ринкових передумов для підтримки та розвитку спортивної індустрії в Україні в умовах війни.

Метою дослідження є розкриття теоретичних засад та вдосконалення регулювання соціально-ринкових передумов розвитку спортивної індустрії в Україні в період воєнного стану.

Методи дослідження**.** Аналіз статистичних даних та соціологічних потреб.

Результати дослідження та їх обговорення. Воєнний стан в Україні змінив функціонування спортивної індустрії. Багато спортивних об'єктів було зруйновано або перепрофільовано для потреб військових і гуманітарних місій. Спортивні заходи були скасовані або відкладені, а фінансування спортивних програм суттєво зменшено. Ці обставини вимагають перегляду стратегій і впровадження соціально-ринкових механізмів для підтримки галузі.

Першою передумовою є державна підтримка спортивної галузі, яка стає критичною під час війни. Держава, зокрема через Міністерство молоді та спорту, продовжує підтримувати розвиток спорту шляхом виділення коштів для національних спортивних федерацій та фінансування спортивних заходів, хоча обсяг цих фінансових ресурсів може бути обмеженим через переорієнтацію на воєнні потреби. Водночас запровадження податкових пільг для спортивних організацій та зниження орендної плати для спортивних об'єктів може сприяти виживанню цієї індустрії у важкі часи.

Як зазначає С. Вавренюк, фізична культура і спорт – органічна частина загальнолюдської культури, «його особлива самостійна область. Разом з тим, це специфічний процес і результат людської діяльності», засіб та спосіб фізичного вдосконалення особистості.

Визнання ФКС як пріоритетного напряму гуманітарної політики держави, важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя, а також створення позитивного міжнародного іміджу держави є провідними засадами державної політики у цій сфері. Збереження та вдосконалення мережі спортивної інфраструктури є одним з пріоритетних напрямів державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Протягом останніх двох років у країні активно реалізовувалася програма Президента України «25 спортивних магнітів». Планувалося побудувати об'єкти світового рівня в кожній області, вже були побудовані сучасні спортивні арени, які стали мішенню для ворожих снарядів: від початку введення воєнного стану російські війська методично знищують спортивну інфраструктуру. За останніми

даними Міністерства молоді та спорту, Україна втратила 77 стадіонів, 52 спорткомплекси, 102 спортивні бази та школи, 174 спортзали, 61 спортивний майданчик, 15 басейнів, шість льодових арен, п›ять яхт-клубів, три тири, дві спортивні бази для гри велосипедного комплексу, одна кінно-спортивна база та одна база для лижних гонок та біатлону. Загалом на території України постраждали понад 500 спортивних об›єктів. Міністерство молоді та спорту України наразі працює над програмою відновлення сфери фізичної культури і спорту, зокрема відбудови об'єктів спортивної інфраструктури після перемоги України над російськими окупантами.

Але не зважаючи на все, важливим аспектом підтримки спортивної індустрії в Україні є розвиток приватно-державного партнерства. У складних економічних умовах інвестиції з боку бізнесу можуть стати важливим джерелом фінансування для підтримки спортивних проєктів, зокрема будівництва та відновлення спортивних об'єктів, проведення змагань та заходів. Участь приватного сектору сприяє розвитку інноваційних підходів у спорті, що може включати цифрові платформи, технології для тренувань та дистанційні спортивні послуги.

Наступною важливою передумовою є адаптація спортивної індустрії до умов воєнного часу. Зокрема, спортивні організації змушені переорієнтовувати свою діяльність, фокусуючись на менших заходах, які є менш витратними, або ж на онлайн-змаганнях та тренуваннях. Це дозволяє зберігати спортивну активність навіть у складних умовах та залучати молодь до занять спортом, підтримуючи їхній фізичний і моральний стан. Окрім того, важливим аспектом є збереження кадрового потенціалу та тренерських кадрів у спортивній індустрії. Багато спортсменів та тренерів були змушені виїхати за кордон або взяли участь у захисті країни. Проте залишається велика кількість професіоналів, які потребують підтримки для продовження своєї діяльності на національному рівні. Забезпечення умов для їхньої роботи, а також сприяння професійному навчанню та підвищенню кваліфікації може бути однією з передумов для відновлення індустрії після завершення воєнного стану.

Водночас війна та та супутні соціально-економічні кризи в Україні значно змінили життя людей, посиливши роль волонтерства і громадських ініціатив у всіх сферах, включно зі спортивною. Саме підтримка волонтерського руху та розвиток ініціатив серед населення. Волонтерські організації активно підтримують спортивні заходи, організовують благодійні марафони, спортивні турніри та інші активності, які сприяють збору коштів на потреби армії та гуманітарної допомоги. Це не лише допомагає підтримувати спортивний дух, але й формує почуття єдності серед населення в цей складний час.

Висновки. У підсумку, соціально-ринкові передумови розвитку індустрії спорту в Україні в умовах воєнного стану ґрунтуються на комплексній державній підтримці, адаптації до нових реалій, волонтерській підтримці та збереженні кадрового потенціалу. Ці фактори дозволять не лише забезпечити функціонування спортивного сектора у складні часи, але й закласти основи для його подальшого відновлення та розвитку після завершення війни. Безумовно розвиток спортивної індустрії умовах воєнного стану є складним, але важливим завданням, яке потребує зусиль держави. Соціально-ринкові передумови та орієнтири дозволяють ефективніше реагувати на виклики, спричинені війною, а також забезпечувати підтримку фізичного і психологічного здоров›я населення. Спорт стає не лише засобом фізичного розвитку, але й важливим соціальним інструментом, що сприяє згуртуванню суспільства, соціалізації молоді, реабілітації постраждалих від війни та створенню умов для сталого розвитку країни в післявоєнний період.

Список використаних джерел.

Цимбалюк Ірина (2022). Сталий розвиток спортивно-оздоровчої сфери регіону заради миру та безпеки: монографія / Ірина Олександрівна Цимбалюк, Наталія Володимирівна Павліха, Сергій Миколайович Цимбалюк, Луцьк, 158-162.

Домбровська С. М., Вавренюк С. А., Палюх В. В. (2020). Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія. Харків, 267-269

Офіційний вебпортал Міністерства молоді та спорту України. URL: https://mms.gov.ua

Бондар А.С., к.фіз.вих., проф., Петренко І.В. к.фіз.вих., доц.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ НА СЛОБОЖАНЩИНІ НА ПОЧАТКУ XX СТОЛІТТЯ

Вступ. Вивчення особливостей формування та ставлення системи спортивних змагань на Слобожанщині на початку XX століття є важливим фактором пізнання нашої спортивної та культурної спадщини, формування уявлення про досвід, традиції та здобутки наших пращурів.

Досліджуваний період характеризується важливими змінами в суспільстві, зокрема, формуванням національної свідомості, розвитком нових соціальних практик та моделей поведінки. Спорт став важливим елементом суспільного життя, що відображає культурні та соціальні трансформації.

Спортивні змагання стали інструментом інтеграції українського суспільства, оскільки у той час багато українських земель перебували під різними політичними системами і саме спорт надавав можливість об'єднувати людей, незалежно від їхнього походження, мови чи культури, що сприяло зміцненню громадянських зав'язків.

Знання щодо спортивних традицій, які формувалися на Слобожанщині на початку XX століття, можуть допомогти в сучасному спорті, зокрема в плануванні і проведенні змагань, розвитку нових спортивних дисциплін тощо. Отже, вивчення цієї теми є важливим для розуміння не лише історії спорту, але й більш широких соціальних, культурних і політичних реалій того часу.

Мета дослідження. Визначити особливості організації та проведення спортивних змагань на Слобожанщині на початку XX століття.

Методи дослідження. Аналіз, синтез і узагальнення, розгляд та упорядкування інформації з літературних джерел, індуктивний і дедуктивний підходи, методи системного і логічного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показало, що на початку XX століття до революційних подій 1917 року спортивне життя на Слобожанщині, як і в інших регіонах України, має свої характерні відмінності, а саме:

- спорт набуває масового характеру, завдяки формуванню спортивних товариств та клубів, таких як «Харківське гімнастичне товариство», «Сокіл», «Товариство любителів велосипедної їзди», «Харківське товариство фізичного виховання та захисту дітей» та інші, які займалися організацією змагань з різних видів спорту (*Звіт Харківського гімнастичного товариства від 1 лютого 1900 р. по 1 лютого 1901 р., 1901*; *Статут Валківського гімнастичного товариства «Сокіл», 1910; Сутність сокільства, 1910/1911*).

- спортивні змагання стали привабливими для широких верств населення, участь у змаганнях брали не лише професійні спортсмени, а й аматори, що підкреслювало демократичність спорту того часу (*Розгон О., 1910,1911*).

- спорт почав використовуватися як інструмент формування національної ідентичності під впливом ідей провідних педагогів і громадських діячів, таких як О. Анохін, І. Боберський, Г. Ващенко, О. Духнович, П. Юркевич та ін, змагання часто проводилися з акцентом на українську

культуру, традиції та мову (*Анохін О., 1910; Бондар А.С., 2003; Жарський Є., 1951*);

- серед широких верств населення відбувалася активна пропаганда фізичної культури, педагогами, медиками, громадськими діячами проводилася просвітницька робота у вигляді лекцій, семінарів і публікацій у пресі, які висвітлювали важливість фізичного виховання і вплив занять спортом на збереження здоров'я (*Танський Ю., 1902*);

- спорт став формою активного відпочинку і розваги населення, а спортивні змагання часто супроводжувалися культурними заходами, такими як концерти та вистави, що робило їх важливою складовою суспільного життя (*Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині, 2017*).

- поступово формується система спортивних змагань з чіткими вимогами до організації заходів. Спортивні змагання мали структуру і регламент, що включало правила проведення, суддівство, програму змагань тощо. Для багатьох видів спорту починали впроваджуватися стандартизовані правила, запозичені з міжнародної практики. Це стосувалося як технічних аспектів змагань, так і етикету (*Про влаштування в м. Харкові гімнастичних змагань, 1912*).

- в організації спортивних змагань поєднувалися європейські і місцеві традиції, що збагачувало спортивну культуру регіону, це було зумовлено присутністю працівників з різних країн Європи, які проживали на той момент на Слобожанщині, зокрема у місті Харкові (*Багалей І.Д., 1991*).

- не зважаючи на те, що жіночий спорт не був настільки популярний, як чоловічий, на Слобожанщині почали організовувати змагання для жінок, що стало першим кроком до інтеграції жінок у спортивне життя (*Олійник М. О. & Грот Ю.І., 2002*).

Для проведення спортивних змагань починають будуватися спеціальні спортивні споруди, та ведеться пошук шляхів фінансування спортивного руху. Фінансування спортивних змагань на Слобожанщині було результатом колективних зусиль громади, підприємців, органів державної влади, органів місцевого самоврядування та окремих осіб. Основними джерелами стали: членські внески громадських об'єднань того часу (спортивні клуби, спортивні товариства), фінансова підтримка місцевих підприємців та торговців, які надавали ресурси в обмін на рекламу та популяризацію свого бізнесу, асигнування з бюджетів місцевих органів влади, благодійні внески та пожертви меценатів, які інколи поступали через спеціальні кампанії для збору коштів, цільові кошти на змагання в рамках культурно-освітніх програм, що фінансувалися з державних і приватних джерел (*Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині, 2017*).

Висновки. Результати дослідження свідчать, що на початку XX століття організація спортивних змагань на Слобожанщині характеризувалася поєднанням національних традицій і європейським впливом, різноманітністю видів спорту, соціальною активністю населення, розвитком спортивної інфраструктури та впливом культурних течій, що сприяло популяризації спорту як важливого елемента суспільного життя.

Список використаної літератури.

Анохін О. (1910). Природна система фізичних вправ. Фізична освіта та спорт. 5. 3–32.

Багалей І.Д. (1991). Історія Слобідської України. Харків: Основа. 170–195.

Бондар А. (2003). Проблеми фізичного виховання особистості у педагогічній спадщині Г.Г.Ващенка (1878-1967 рр.). *Проблеми виховання учнівської молоді в педагогічній спадщині*

Г.Ващенка: Матеріали всеукр. студ. конф. з нагоди 125-річчя від дня народження Г.Ващенка. 68-74

Звіт Харківського гімнастичного товариства від 1 лютого 1900 р. по 1 лютого 1901 р. (1901). Харків: Парова тип. І.М. Варшавчика, 12.

Про влаштування в м. Харкові гімнастичних змагань, 1912 р. // Державний архів Харківської області. Ф. 266, Оп. 1. Спр. 846. аркуші 1–15.

Статут Валківського гімнастичного товариства «Сокіл», 1910 р. // Державний архів Харківської області. Ф. 512. Оп.1. Спр. 1, аркуші 2–6.

Жарський Є. (1951). Професор Іван Боберський. Мюнхен: Молоде життя. 10 – 20

Розгон О. (1910,1911). Сокільска гімнастична система. *Сокіл*. 1. 8–10; 6. 147–149.

Сутність сокільства. *Сокол*. 1910/1911. 4. 97–101.

Танський Ю. (1902). Про фізичний розвиток людини. *Супутник здоров'я*. 31. 484–487

Олійник М. О. та Грот Ю.І. (2002). Історія фізичної культури та спорту на Харківщині. (Люди. Роки. Факти. 1874-1950 рр.) Х. : ХДАФК. 1. 376.

Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині (2017). / кол. авторів; за заг. ред. А.С. Бондар. 323.

Чень Дундун, аспірант
Лю Шаоин, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
декан факультету фізичного виховання
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Економічний університет Хайкоу,
Хайкоу, Провінція Хайнань, Китай

СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕКОНОМІЧНИЙ ЕФЕКТИ ВІД ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З КИТАЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Вступ. Китай має багатий культурний спадок, з глибокими коренями в історії, філософії, мистецтві та релігії. Китайське письмо, живопис, музика, театри, а також традиційні свята, такі як Китайський Новий рік, відомі у всьому світі. Так, на Китайський Новий рік (також відомий як Свято Весни) проводяться різноманітні культурні та спортивні заходи, включаючи фестивалі, змагання, показові виступи з китайських національних традиційних видів спорту, таких як танець дракона і лева, ушу, народні ігри (Chen Dongdong & Bondar A., 2022).

Спортивні змагання в Китаї пропонують учасникам і глядачам не лише можливість побачити цікаві події, а й глибше зануритися в місцеву культуру, традиції та специфіку життя. Такі заходи сприяють об'єднанню людей, збереженню культурних традицій і створенню святкової атмосфери під час одного з найважливіших свят у Китаї. Дослідження соціального та економічного ефекту від проведення спортивних змагань з китайських національних традиційних видів спорту є важливим для розуміння їх впливу на економіку, культуру та суспільство в цілому.

Мета дослідження. Проаналізувати вплив спортивних змагань з китайських національних традиційних видів спорту на розвиток культури та місцевої економіки.

Методи дослідження. У ході дослідження використано аналіз літературних джерел і документів, синтез та узагальнення отриманих даних, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Китайські національні традиційні види спорту є складовою спортивної культури, кожен з видів спорту розвивається і зберігається завдяки окремій етнічній групі, яких у Китаї налічується 56. На сьогоднішній день у Китаї існує 977 традиційних етнічних видів спорту (Xiao-Feng HU, 2014).

Для збереження національної спортивної культури та з метою поширення її серед населення, у 1953 році було започатковано проведення Національних традиційних ігор національних меншин Китайської Народної Республіки, які включали в себе змагання з національних традиційних видів спорту і показові виступи спортсменів (A History of the National Traditional Games of Ethnic Minorities of China, 2016).

Спортивні змагання з національних традиційних видів спорту в Китаї сприяють розвитку внутрішнього та міжнародного туризму (Chen Dongdong & Bondar A., 2022) і приваблюють туристів з кількох причин, а саме:

- можливість вивчити культурну спадщину і ознайомитися з унікальними спортивними звичаями, традиціями і мистецтвом, що передаються з покоління в покоління;

- екзотичність і національний колорит традиційних видів спорту, які відтворюють ці унікальні змагання;

- емоційний підйом і азарт під час перегляду змагань, вболівання і підтримки своєї команди, можливість стати частиною великого свята спорту;

- споживчий досвід під час відвідування ярмарок, виставок, концертів, культурних програмам, що супроводжують спортивні змагання, це дозволяє туристам спробувати місцеву кухню, купити сувеніри та отримати інші враження.

- можливість взаємодіяти та спілкуватися з місцевими жителями, дізнаватися про їхнє життя, традиції та ставлення до спорту, що збагачує їхній досвід;

- поєднання рекреаційного туризму, різних форм відпочинку (огляд пам'яток архітектури і мистецтва, екскурсії, подорожі) з переглядом спортивних заходів;

- розширення рухової активності через участь у спортивних заходах, що сприяє формуванню здорового способу життя.

Кількість туристів, які відвідують Китай під час святкування Китайського Нового року, може значно варіюватися в залежності від року, економічної ситуації, безпекових умов та інших факторів. У середньому, в період святкування Китайського Нового року країна спостерігає значне зростання внутрішнього та міжнародного туризму. Наприклад, до пандемії COVID-19 у 2019 році, за оцінками, мільйони людей подорожували по країні, а також відвідували Китай з інших країн. Внутрішні подорожі досягали понад 400 мільйонів поїздок (Мандрик І. & Гнитько К., 2018).

Об'єм доходу Китаю від туризму за останні роки демонструє значне зростання, його значення в національній валюті збільшилося більше ніж в 3,5 рази, а середній темп приросту склав 15,6%. У доларовому еквіваленті дохід виріс в 4,5 рази – від 49,7 млрд до 224 млрд, зайнявши 2-ге місце у світовому рейтингу (Шамара І. М. & Четверікова І. П., 2017).

Спортивні змагання з національних традиційних видів спорту в Китаї можуть мати значний економічний ефект, включаючи:

1. розвиток внутрішнього і міжнародного туризму, що збільшує доходи в готельному та ресторанному бізнесі, транспорті, на сувенірних ринках.

2. створення робочих місць у сферах обслуговування, транспорту, безпеки, медичного обслуговування та інших галузях, що сприяє зростанню місцевої економіки;

3. розвиток спортивної інфраструктури для проведення спортивних заходів;

4. зростання доходів від реклами та спонсорства, що відображається у зростанні доходів для організаторів змагань;

5. продаж товарів та послуг;

6. соціальні вигоди, підвищення обізнаності про здоровий спосіб життя, залучення населення до активних занять спортом для збереження здоров'я;

7. покращення міжнародного іміджу країни та стимулювати інвестицій з-за кордону;

8. стимулювання розвитку регіонів, у тому числі, невеликих населених пунктів, що сприяє розвитку цих регіонів і зменшує економічну нерівність.

Висновки. Проведене дослідження показало, що соціальний ефект від проведення спортивних змагань з національних традиційних видів спорту в Китаї полягає в зміцненні культурних цінностей, підвищенні обізнаності про здоровий спосіб життя та залученні громади

до активної участі у спорт, економічний ефект проявляється в зростанні туристичного потоку, створенні нових робочих місць, розвитку інфраструктури, підвищенні доходів від реклами та спонсорства, а також зміцненні міжнародного іміджу країни.

Список використаної літератури

Chen Dongdong & Bondar A. (2022). Popularization of chinese national traditional kinds of sports. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 6 (151). 9-13. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).01

Xiao-Feng HU. (2014). The Challenge for the National Traditional Sports in China Under the Background of Globalization. International Conference on Social Science (ICSS 2014). 380-383

A History of the National Traditional Games of Ethnic Minorities of China (1953–2011). (2016). *Musculoskeletal Key*. URL: https://musculoskeletalkey.com/a-history-of-the-national-traditional-games-of-ethnic-minorities-of-china-1953-2011/

Мандрик І. & Гнитько К. (2018). Специфіка розвитку туристичної сфери Китаю. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. *Розділ IV. Рекреаційна географія та географія туризму.* 10 (383 184-189

Шамара І. М. & Четверікова І. П. (2017). Сучасний стан та проблеми розвитку туризму в Китаї. *Вісник Харківського Національного Університету імені В. Н. Каразіна*. *Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм».* 6. 206-211

Петро Іванюк, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Аннотація: У дослідженні проаналізовано досвід використання цифрових інструментів для підвищення фізичної активності та залучення населення до фізичної культури. Встановлено, що цифрові інструменти є ефективними у даній галузі та мають позитивний ефект що до проблематики фізичної активності населення.

Ключові слова: Цифрові технологіїї, фізична активність населення, спорт, фізична культура

Вступ. В сучасному світі гостро постає проблема гіподинаміїї населення та супутніх захворюваннь - сучасний розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для вирішення цього питання. Цифрові інструменти відкривають нові можливості для підвищення фізичної активності населення та його залученості у сферу фізичної культури та спорту, що на сьогоднішній день привертає все більше уваги дослідників зі всього світу.

Мета дослідження: Аналіз ефективності цифрових інструментів 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. В ході дослідження були розглянуті наступні цифрові інструменти:

Мобільні додатки. Дослідження показують, що люди які їх використовують мають більше фізичної активності *(Öztürk, Z. S. 2020)*. Мобільні додатки можуть мати позитивний ефект на психологічний стан *(Budde, H. 2024)*. Також додатки, такі як Strava, за рахунок отриманих даних може сприяти формуванню міської інфраструктури для занятть спортом.*(P. Robinson 2024)*, що може в перспективі підвищити фізичну активність серед міського населення.

Також інструменти геймефікаціїї в рамках мобільних додатків демонструють ефективність в підвищенні до занятть спортом та фізичною активністю.*(Kari, T. 2016)*

Соціальні мережі. Цифрові платформи стимулюють до фізичної активності за рахунок соціальної підтиримки та заохочення *(Statler, T. 2016)*. Інформаційні кампаніїї також мають позитивний вплив на підвищення фізичної активності населення.*(Xu, L. 2024)*

Висновки. Цифрові інструменти є ефективними для підвищення фізичної активності серед населення різного віку. Вони стимулюють соціальну взаємодію, зменшують ризик відмови від занять спортом та є перспективними для впровадження у фізичну культуру.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть зосередитися на розробці адаптованих програм для різних вікових груп, а також впровадженні цифрових технологій у вітчизняну спортивну індустрію для покращення її ефективності.

Список використаної літератури:

Numanoğlu E., Hürmeriç I., Söğüt M., Söğüt A . (2021). The effects of physical activity mobile application usage on physical activity level, perceived health status, and exercise motivation in recreational athletes. *18th Turkish Sports Medicine Congress, Ankara, Türkiye, 76.*

Retrieved from https://open.metu.edu.tr/handle/11511/91125

Budde, H., & Wegner, M. (2024). The use of physical activity mobile apps improves the psychological

state of adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research.* https://doi.org/10.1155/2024/4687827

Robinson, P., Johnson, P., & Vernooy, M. (2024). Strava Metro Data: How can urban planning leverage crowdsourced fitness activity data? *Canadian Public Policy, 2024*(1). https://doi.org/10.24908/cpp-apc.v2024i1.16889

Kari, T., Piippo, J., Frank, L., Makkonen, M., & Moilanen, P. (2016). To gamify or not to gamify? Gamification in exercise applications and its role in impacting exercise motivation. *BLED 2016 Proceedings, 20.* Retrieved from https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/51080

Statler, T., & Sundstrom, K. (2016). Those sweet, sweet likes: Sharing physical activity over social network sites. *Computers in Human Behavior, 62,* 181–190. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.028

Hera, A., Al Rian, A., Rakib-Ul-Haque Chowdhury, S., Parvin, Mst.I., Bandapadya, K., Khan, N.A., Rahaman, Md.A., & Ali, M.J. (2024). Leveraging Social Media Information Management to Enhance Physical Activity Engagement. *Open Access Library Journal, 11,* 1–13. https://doi.org/10.4236/oalib.1112092

Оніпченко Максим Сергійович, аспірант
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

ВЗАЄМОДІЯ СУБ'ЄКТІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ В РИНКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Вступ. Сучасне ринкове середовище ставить перед суб'єктами дитячо-юнацького спорту нові виклики та вимагає пристосування до умов конкуренції і пошуку фінансових ресурсів, матеріально-технічної бази й ефективних організаційних моделей взаємодії між усіма зацікавленими сторонами: державними органами, спортивними федераціями, спортивними клубами, комерційними структурами, батьками та самими спортсменами (Літовцева В. Є., Ворона В. В., 2023). Організаційна взаємодія в дитячо-юнацькому спорті включає комплекс взаємопов'язаних процесів, що забезпечують ефективну роботу всіх учасників спортивного процесу. Вона поєднує в собі комунікацію, координацію дій, розподіл відповідальності, спільну роботу над досягненням цілей тощо.

Однак ринкове середовище також створює певні виклики, такі як комерціалізація спорту, тиск на результати та потенційні конфлікти інтересів. Тому важливо забезпечити баланс між економічними інтересами та потребами дітей і підлітків (Щур Я. О., 2023). Ефективність цієї системи, здебільшого, залежить від якості організаційної взаємодії між усіма задіяними сторонами та використання інноваційних управлінських підходів.

Мета дослідження. Дослідити управлінські підходи до взаємодії суб'єктів дитячо-юнацького спорту в ринковому середовищі.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних матеріалів спортивних шкіл різних типів та видів;

2. Аналіз і узагальнення практичної діяльності спортивних шкіл, структур управління, побудова організаційно-методичної діяльності та ресурсного забезпечення.

Результати та обговорення. Спортивна індустрія тісно пов'язана з економічними галузями такими як охорона здоров'я і культура, причому кожен з цих секторів впливає на зростання і функціонування іншого. У сфері спортивного менеджменту організаційна структура, розподіл управлінських обов'язків, доступ до необхідних ресурсів, наявність спеціальних знань і кваліфікованого персоналу є ключовими елементами. Крім того, спортивні асоціації та установи, які охоплюють школи, клуби і різні спортивні організації є життєво важливими компонентами цієї системи.

Спорт розглядається як перспективний ринок із потенціалом для інвестицій та отримання прибутку (Bruhn M., Rohlmann P., 2022). Відповідно до цього, управління має бути ефективним, орієнтованим на максимізацію доходу та залучення інвестицій. Дитячо-юнацький спорт у ринковому середовищі являє собою складну систему взаємодії різних суб'єктів, кожен з яких переслідує свою мету і володіє специфічними ресурсами (Heytenko, V., 2021). Ефективна взаємодія між ними є важливим чинником для розвитку і процвітання галузі. Розглянемо ключові аспекти цієї взаємодії:

1) взаємодія між державними органами та спортивними організаціями;

2) взаємодія між спортивними організаціями (асоціаціями, клубами, школами);

3) взаємодія між спортивними організаціями та комерційними структурами;

4) взаємодія між спортивними організаціями та батьками.

Ефективне управління спортом, зокрема дитячо-юнацьким, має враховувати всі аспекти і знаходити баланс між різними інтересами зацікавлених сторін.

Взаємодія суб'єктів дитячо-юнацького спорту в ринковому середовищі вимагає застосування гнучких і ефективних управлінських підходів, що враховують специфіку цієї сфери (Keith D. та ін., 2023). Одним із найпоширених є *системний підхід*. Він передбачає розгляд усіх компонентів системи як взаємопов'язаних і взаємозалежних. Це означає, що успіх залежить не тільки від кваліфікації тренерів чи таланту дітей, а й від ефективної комунікації між усіма учасниками процесу, наявності належної інфраструктури, фінансового забезпечення та чітко визначених цілей і завдань.

Наступний підхід в управлінні взаємодією суб'єктів дитячо-юнацького спорту є *партнерський*. Цей підхід ґрунтується на співпраці та взаємній вигоді всіх учасників (Keith D. та ін., 2023). Його ключовими елементами є розроблення стратегій і планів розвитку на основі узгоджених цілей та завдань, відкрита комунікація й обмін знаннями між організаціями, спільне фінансування проєктів, чіткий розподіл ролей та обов'язків між партнерами.

Стратегічний менеджмент фокусується на довгостроковому плануванні та досягненні стратегічних цілей. Він передбачає розробку стратегії розвитку, що враховує ринкові тенденції, потреби спортсменів і суспільства. Її ключовими елементами є оцінка ринкових умов, конкуренції і можливостей, розроблення довгострокової стратегії розвитку, що враховує цілі та ресурси, розроблення планів дій і розподіл ресурсів, моніторинг реалізації стратегії та її удосконалення.

У дитячо-юнацькому спорті важливо враховувати потреби й інтереси дітей і їхніх батьків. Необхідно забезпечити високу якість послуг, зручність і доступність тренувань, прозору комунікацію й індивідуальний підхід (Heytenko, V., 2021). Її ключовими елементами є визначення потреб батьків і дітей, створення послуг, що відповідають потребам клієнтів, забезпечення їх високої якості, отримання зворотного зв'язку від клієнтів і внесення змін. Отже, ефективна взаємодія суб'єктів дитячо-юнацького спорту потребує *інтегративного підходу*, що враховує як сильні сторони, так і обмеження кожного з розглянутих підходів.

Висновки. Ефективне управління в дитячо-юнацькому спорті потребує комплексного підходу, що враховує як управлінські підходи, так і сучасні виклики. Лише за умови ефективної організаційної взаємодії можна забезпечити розвиток дитячо-юнацького спорту та виховання здорового гармонійно розвиненого покоління. Відсутність ефективної взаємодії між суб'єктами дитячо-юнацького спорту призводить до конфліктів, дублювання функцій і зниження ефективності всієї системи. Необхідність розробки єдиних стандартів, цілей і механізмів взаємодії є першочерговим завданням.

Традиційні методи управління часто виявляються неефективними в умовах ринкового середовища, що швидко змінюється. Сучасне управління вимагає впровадження таких методів: системний, партнерський, стратегічний менеджмент та клієнтоорієнтований підхід.

Список використаних джерел:

Літовцева В. Є., Ворона В. В.(2023). Визначення впливу комерціалізації на розвиток виду спорту «стрільба з лука» в Україні. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. № 3. С. 35–42. URL: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.3.8

Щур Я. О. (2023). Проблеми розвитку спорту для всіх в Україні : квал. роб. бакалавра: 017. Київ. 72 с. URL: http://surl.li/melajl

c). Product and service aspects in sports marketing. *Sports Marketing*. Wiesbaden: Springer. P. 37–47. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-658-39122-5_4

Keith D., Martyn R., Sam H., Tim R., Charlie Davids C., (2023). Enriching athlete-environment interactions in youth sport: The role of a department of methodology / Davids K. et al. *Children (Basel)*. Vol. 10, no. 4. Article 752. URL: https://doi.org/10.3390/children10040752

Heytenko, V. (2021). Theory and methodology of children's and youth sports. Sloviansk: B. I. Matorin Publishing House, 171 p.

Софія Прончакова, здобувач вищої освіти 4 курсу,
Наталія Середа, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ У ФІТНЕС-КЛУБІ «SPORT LIFE»

Вступ. Огляд літературних та наукових видань визначає антикризовий менеджмент як систему заходів управління та прийняття рішень, спрямованих на діагностику, попередження, запобігання, перешкоджання та ліквідацію кризових явищ і нейтралізацію наслідків криз у майбутньому.

Основними концептуальними документами, які повинні розроблятися у фітнес-клубу «Sport Life» у кризових ситуаціях, є програма і план антикризових заходів. Програма антикризових заходів являє собою спеціально підготовлений і розроблений внутрішній документ, в якому в систематизованому вигляді викладено перелік ключових заходів, які мають бути здійснені у фітнес-клубу «Sport Life», його структурних підрозділах і функціональних службах для досягнення мети виведення фітнес-клубу з кризи. Так як воєнні дії на території України призводять лише до збільшення інтенсивності кризових явищ, а вихід зі стану кризи стає більш складним, програма антикризових заходів набуває ще більшого значення ніж будь-коли (Вербівська Л.В., Кушнір І.В., Романюк А.С. (2018), Романович О.О., Свистун Л.А. (2017).).

Мета дослідження – визначити особливості використання антикризового менеджменту у фітнес-клубі «Sport Life».

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел та документів, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування, методи математичної статистики. У досліджені брали участь працівники фітнес-клубу «Sport Life» - 41 респондент (тренерів, менеджерів та адміністраторів).

Результати дослідження та їх обговорення. У ході опитування було виявлено, що лише 61,3% респондентів стикалися із процесом антикризового управління у своїй діяльності, відповідно, інші 38,7% ніколи не стикалися із цим явищем. Було встановлено, що най розповсюдженішими видами кризових ситуацій для фітнес-клубу «Sport Life» є фінансові кризи (74,2%), кризи безпеки (61,3%) та кризи управління (58,1%). Проаналізувавши можливі наслідки кризових ситуацій для фітнес-клубу «Sport Life», опитувані зазначають, що найчастіше зустрічаються такі: поглиблення або послаблення кризи (45,2%), зменшення кількості споживачів фітнес-клубу (41,9%) та скорочення персоналу фітнес клубу (38,7%). Натомість, найрідше зустрічаються наступні наслідки: радикальні зміни в соціально-економічній системі та незворотні та зворотні зміни (по 16,1%), плавний вихід з кризи (12,9%) та погіршення маркетингової роботи (6,5%).

У теперішніх умовах слід зазначити, що існує чимало чинників, які мають негативний вплив на діяльність фітнес-клубу «Sport Life», серед який найбільш впливові: ракетна небезпека (71%), зменшення купівельної спроможності населення (48,4%) та дефіцити у фінансуванні (35,5%). Найменше впливу мають такі чинники: низький рівень кваліфікації персоналу (16,1%), низька якість менеджменту (12,9%) та низький рівень маркетингу (9,7%). Із цієї статистики можна зробити висновок, що зовнішні чинники середовища значно більше впливають на діяльність фітнес-клубу «Sport Life», ніж внутрішні.

Серед інструментів антикризового менеджменту найбільш уживаним є планування та

розробка антикризових стратегій (61,3%), в той час як налагодження психологічного впливу в колективі, тобто тимбілдинг, уживають лише 22,6% респондентів, хоча насправді даний інструмент відіграє не менш важливу роль від інших. Якщо казати про стратегії антикризового менеджменту, то найчастіше у роботі застосовують стратегію управління (38,7%), яка спрямована на ефективну координацію та контроль всіх процесів під час кризи для стабілізації ситуації та мінімізації негативних наслідків.

Щодо методів антикризового менеджменту, респонденти віддають перевагу: серед тактичних методів – переважно обирають скорочення (80,6%), а серед стратегічних – найбільше переваги віддають модернізації (61,3%).

В ході анкетування також було встановлено частоту розроблення програми та плану антикризових заходів для фітнес-клубу «Sport Life» - 1 раз на пів року – 25,8%. Можна простежити, що найбільшу частку результатів посідає варіант «не розробляли», що насправді є дещо незадовільним, адже саме завдяки цим документам можна попередити кризу та якнайшвидше прийняти відповідні рішення.

Висновки. На сьогоднішній день значна кількість фізкультурно-спортивних організацій, у тому числі й фітнес-клуб «Sport Life», стикаються із кризовими явищами і цей процес є незворотнім. Визначивши, що більш значний вплив на діяльність фітнес-клубу «Sport Life» мають саме чинники зовнішнього середовища, настання кризи буде дуже важко від термінувати, адже вплив персоналу на зовнішнє середовище цілком відсутній. В цілому, при раціональному використанні методів, інструментів та стратегій антикризового менеджменту, можна пом'якшити та мінімізувати негативний вплив чинників зовнішнього середовища на діяльність фітнес-клубу «Sport Life». Розуміючи передумови кризи та її наслідки, можна досягти виходу фітнес-клубу із кризового стану, проте іноді вихід із однієї кризи передує новій кризі, тож прийняття рішень антикризового характеру є вкрай відповідальним для керівництва.

Перспективи подальших досліджень. Проаналізувати вплив чинників зовнішнього та внутрішнього середовища на діяльність фітнес-клубу «Sport Life» та до яких наслідків вони можуть призвести.

Список використаної літератури

Вербівська Л.В., Кушнір І.В., Романюк А.С. (2018). Діагностика кризового стану підприємств у сучасних умовах господарювання. *Молодий вчений*. № 12(1). 250–255.

Ліпич Л.Г. (2011). Сутність та методи антикризового управління підприємства. *Вісник Львівської комерційної академії*, (36). Видавництво Львівської комерційної академії. 486 .

Гобела В.В., Живко З.Б., Леськів Г.З., Мельник С.І. (2022). Управління кризовими ситуаціями: навч. посіб. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 228.

Хринюк О.С. (2011). Методи антикризового управління підприємством. Актуальні проблеми економіки та управління. *Збірник наукових праць молодих вчених*, (5), 114–117.

Романович О.О., Свистун Л.А. (2017). Кризові явища у діяльності українських підприємств та методи їх діагностики. *Молодий вчений*, (11), 1295–1299.

Середа Н.В. (2024). Особливості застосування маркетингового аудиту при розробці стратегії фітнес-клубу. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko.* - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2024 - Issue 3 (175) 24. С. 158-163

Сергій Свистунов, к.філос.н., доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ МІЖЦИВІЛІЗАЦІЙНИХ КОМУНІКАЦІЙ У СФЕРІ СПОРТУ

Вступ. Глобалізація стимулює, перш за все, взаємодію різних культур і цивілізацій в усіх сферах діяльності. На цьому тлі стрімко розвивається міжнародний спорт. Тому важливо з'ясувати як само розвиваються міжцивілізаційні комунікації у сфері спорту. Літератури по цій темі обмаль. Наприклад, навчальний посібник «Основи міжкультурного діалогу» (Євдокімова-Лисогор Л. А., 2017).

В одному із своїх попередніх досліджень ми вказували на те, що «глобалізація світового суспільства має безліч проявів: фінансово-економічний, технологічний, комунікаційний, соціальний, культурний, етичний, а також релігійний» (Свистунов, 2003). Відтак, найчастіше відбувається взаємодія або протистояння різних культур і цивілізацій не всеосяжне в усіх їх проявах одночасно, а частково, в межах певних проявів або функцій. Так, країни можуть ворогувати, але виходять змагатися на спортивний майданчик. Відтак ми наголошуємо на функціональній взаємодії цивілізацій, або ж функціональному протистоянні. Якщо в одному з функціональних напрямків певні цивілізації взаємодіють зі знаком плюс, то в іншому може бути протистояння.

Однією з таких важливих функцій цивілізацій є взаємодія у сфері спорту. Спорт здебільше є фактором об'єднанні народів і цивілізацій. Проте в умовах конфліктів між культурами і народами (наприклад, Ізраїль і Палестина) можуть виникати кримінальні протистояння вболівальників на спортивних змаганнях.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні кореляції двох взаємопов'язаних факторів глобалізації: спорту і міжцивілізаційних комунікацій, що мають тенденцію для постійного поширення.

Методи дослідження. Контент-аналіз, включені дослідження. Ми спираємось на дослідження 190 студентів протягом 2022-2024 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. Вже майже 10 років на кафедрі менеджменту і економіки спорту НУФВСУ викладається дисципліна «Актуальні проблеми глобальних комунікацій у спортивному менеджменті». До основних тем відносяться такі, як «Становлення інформаційної цивілізації та глобалізація комунікації у спортивному менеджменті»; «Крос-культурні проблеми міжнародного спортивного менеджменту»; «Міжцивілізаційна комунікація і спорт» тощо. Майбутні спортивні менеджери готуються до реалій сучасного світу, що глобалізується і одночасно вступає у безліч міжцивілізаційних протистоянь. Разом зі студентами на семінарах у виступах, дискусіях. доповідях і презентаціях ми шукаємо рішень, розумінь у сучасному світі. Студенти магістри вже набули певного досвіду міжцивілізаційного спілкування у виступах на міжнародних змаганнях. У нас також навчаються студенти з Китаю, Азербайджану, Близького Сходу тощо. Також ряд студентів в умовах сучасної війни виїжджали за кордон, або там знаходяться.

Наприклад, наш випускник 2013 р. Шень Гуанью у своїй магістерській роботі досліджував розвиток спортивної індустрії Китаю з 1980-х років. Він вважає, що спортивна індустрія в

країні поступово рухалася до індустріалізації та почала демонструвати функцію комерційних інтересів, але на той час вона обмежувалася матеріальними продуктами. Діяльність спортивної сфери, що забезпечує суспільство продуктами праці для отримання комерційних прибутків, почалася в 1990-х роках під час активного зростання глобалізації, особливо після 1994 року. З професіоналізацію футболу, як символу, китайський спорт почав переходити на комерційні рейки. Відтак під впливом стрімкої глобалізації система та механізм функціонування сфери ФКіС стали наближені до міжнародних. Тобто ми бачимо на цьому прикладі, що під впливом глобалізації у Китаї, як і у інших країнах світу, відбувся стрімкий розвиток сфери спорту і виникла величезна спортивна індустрія глобального рівня.

Якщо філософськи підходити до проблеми взаємодії цивілізацій то це може відбуватися як зі знаком плюс, так і зі знаком мінус і також в різних функціональних сферах. З одного боку глобалізація є потужним засобом розвитку професійного спорту і спортивної індустрії. А з іншого, в умовах цивілізаційного протистояння, спортивні змагання можуть бути спусковим гачком фізичного протистояння представників різних культур і вірувань. Прикладом стали нещодавні напади мусульман - прибічників Палестини - в Амстердамі на вболівальників ізраїльського «Маккабі» (Тель-Авів) 7-8 листопада (2024).

Як ми бачимо, функціональна взаємодія і протистояння відбуваються між усіма світовими цивілізаціями. Тут важливо дивитися на сумарний баланс усіх векторів взаємодії цивілізацій. І тоді стає зрозуміло наскільки протистояння агресивне і конфронтаційне, або наскільки у них дружня взаємодія.

Конфлікти у спортивній сфері звичайно є продовженням військово-політичного і економічного протистояння. Таке протистояння призвело до ізоляції російських і білоруських спортсменів від міжнародних змагань.

Висновки. Ми з'ясували прямий вплив глобалізації на розвиток спорту і міжцивілізаційних комунікацій. Тісний взаємозв'язок спорту і міжцивілізаційних комунікацій має тенденцію для постійного поширення і ускладнення, певну функціональність, що породжує як величезні успіхи, так і проблеми.

Список використаної літератури

Євдокімова-Лисогор Л. А. (2017). *Основи міжкультурного діалогу*. – Харків: Видавництво Іванченка І.С.

Свистунов С.В. (2003). *Комунікаційні чинники глобальних етноконфесійних трансформацій*. Б. В. Попов (відп. ред.). *Етносоціальні трансформації в Україні* (с. 240-277). Київ: Український центр духовної культури. ISBN 966-628-073-6.

Чому в Нідерландах напали на ізраїльтян і як реагує світ. (2024). Вилучено із https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c154k3q23vdo.

Наталія Середа, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО МАРКЕТИНГУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ

Вступ. Українська фітнес-індустрія, яка є частиною світового ринку індустрії спорту. Спорт, здоровий спосіб життя та активна діяльність з кожним роком стають все більш популярними серед людей. Але з 2019 з початком загальної пандемії короновірусу фітнес-індустрія зазнала значного зниження активності та 2022 рік не став винятком. Фітнес-індустрія сильно постраждала та зазнала руйнації від наслідків повномасштабного вторгнення, але люди продовжують займатися спортом і відвідувати фітнес-центри. За для покращення зазначеної ситуації існує необхідність пошуку шляхів оновлення роботи фітнес-клубів галузі у нових умовах (Ілляшенко С.М. (2011), Середа Н., Стадник С., Гончаров В. (2021)).

Мета дослідження – розкрити зміст особливостей застосування комплексного маркетингу в діяльності фітнес-клубів.

Методи дослідження. У досліджені використовувались наступні наукові методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документів, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування, SWOT-аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З огляду на ситуацію на ринку індустрії спорту та складні умови після пандемії та війни, фітнес-клубам варто вжити заходів для покращення власної маркетингової діяльності. Результати проведеного маркетингового дослідження діяльності фітнес-клубів визначив, що 56,0% працівників наголошують на необхідності покращення фінансової діяльності фітнес-клубу. За результатами аналізу це є однією з ключових проблем багатьох фітнес-клубів по всій території України. На другому місці виступає підвищення кваліфікації персоналу фітнес-клубу. Такий напрямок для покращення обрали 42,0% працівників. За активізацію рекламної діяльності фітнес-клубу - 34,2% працівників. На четвертому та п'ятому місцях виступає розробка маркетингового плану та розробка подальшої стратегії розвитку фітнес-клубу, на жаль лише 17,1% працівників вважають за необхідним вдосконалювати даний напрям. Так як даний фітнес-клуб знаходиться в Україні, де активно ведуться бойові дії, то планувати на майбутнє дуже складно, але це важливий етап будь-якого бізнесу.

Результати дослідження визначили найбільш прийнятні форми комплексного маркетингу в діяльності фітнес-клубів, а саме:

- функціональна організаційна структура фітнес-клубу (52,9 %);
- комунікаційна політика фітнес-клубу (47,3 %);
- реалізація заходів комунікаційної політики (36,9 %);
- стимулювання і створення попиту на послуги та моделювання поведінки споживачів (62,6 %);
- впровадження нових послуг, збільшення обсягів продажів, збереження або розширення частки ринку тощо (21,5 %);
- просування послуг фітнес-клубу SMM, бартер, партнерство (87,2 %);

- заохочення споживачів, вірусний маркетинг (25,9 %);
- орієнтація на індивідуальне задоволення потреб споживачів (68,3 %);

Отже, правильний вибір елементів комплексу маркетингу та їх формування залежить від основних цілей фітнес-клубу Правильний підбір та формування елементів комплексу маркетингу відповідно до основних цілей фітнес-клубу забезпечить ефективну реалізацію маркетингової діяльності.

Висновки. Результати дослідження розкрили зміст особливостей застосування комплексу маркетингу в діяльності фітнес-клубів. Виявлено, що фітнес-клуби прагнуть мати окремі клуби в тих регіонах, де вони мають найбільшу частку ринку. На основі проведеного дослідження було проведено аналіз маркетингової діяльності фітнес-клубу було визначено актуальні форми комплексу маркетинг: орієнтується на індивідуальне задоволення потреб споживачів (68,3 %); стимулювання та створення попиту на послуги та моделювання поведінки споживачів (62,6 %); функціональна організаційна структура фітнес-клубу (52,9 %); просування послуг фітнес-клубу SMM, бартер, партнерство (87,2

Список використаної літератури

Ілляшенко, С.М. (2011). Сучасні тенденції застосування інтернет-технологій у маркетингу. *Маркетинг і менеджмент інновацій.* Київ. № 4. Т. II. С. 64-74. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mimi_2011_4%282%29__10

Кінаш, І.А. (2013). Інтернет-маркетинг – стратегія розвитку сучасних машинобудівних підприємств. *Сталий розвиток економіки*. № 3. С. 331-334.

Середа, Н.В. (2024). Особливості застосування маркетингового аудиту при розробці стратегії фітнес-клубу. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko*. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University. - Issue 3 (175) 24. С. 158-163. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).30

Середа, Н., Стадник, С., Гончаров, В. (2021). Особливості діяльності фітнес-клубів в умовах карантинних обмежень *Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теорет.журн.* Харків: ХДАФК. №5 (85). С. 75-81. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5

Олеся Шевчук
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

"СПЕКТР ІНКЛЮЗІЇ" ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Анотація. У роботі *представлений* діяльнісно-орієнтований підхід до залучення людей з інвалідністю до фізичної активності та спорту "Спектр інклюзії", який *демонструє, як спортивні клуби можуть залучати людей з інвалідністю до занять, та* може бути використаний задля імплементації інклюзивності у діяльність спортивних організацій.

Ключові слова: інклюзивність, особи з інвалідністю, спорт, фізична активність.

Вступ. Забезпечення інклюзивності в спорті дедалі частіше стає об'єктом уваги дослідників, тренерів, спортсменів та організаторів спортивних заходів в усьому світі. «Спектр інклюзії» постає важливим інструментом для впровадження діяльнісно-орієнтованого підходу до цієї проблеми, що спрямований на забезпечення рівних можливостей для всіх учасників спортивної діяльності та сприяння створенню середовища, де кожна особа, незалежно від наявності чи відсутності інвалідності, може почуватися комфортно (*Шевчук, О., Когут, І., & Маринич, В., 2024*).

Мета та завдання дослідження – характеристика "Спектру інклюзії" як підґрунтя для розуміння та практичного застосування інклюзивності в спорті.

Матеріал і методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення, методи індукції та дедукції, системного та логічного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Спектр інклюзії - це діяльнісно-орієнтований підхід до залучення людей із будь-якими можливостями до різноманітної активности, зокрема фізичної культури і спорту. Оригінальний «Спектр інклюзії», розроблений Кеном Блеком та Пем Стівенсон (*Black, K., & Stevenson, P., 2012*), пропонує варіанти участі, які допомагають

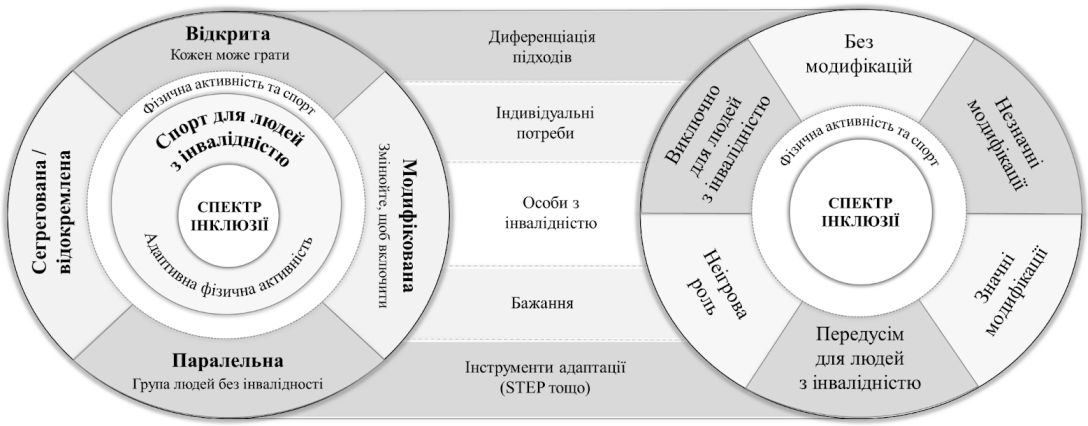


Рисунок 1 - Діяльнісно-орієнтований підхід до залучення людей з інвалідністю до фізичної активності та спорту (*Шевчук, О., Когут, І., & Маринич, В., 2024*):
а) Оригінальний «Спектр інклюзії», побудований за матеріалами Black K., Stevenson P. (*Black, K., & Stevenson, P., 2012*);
б) Австралійський «Спектр інклюзії», побудований за матеріалами Play by the Rules (*STEP and AIM*).

спортсменам з інвалідністю та спортивним клубам при роботі з ними знайти баланс між запропонованими видами діяльності та індивідуальними потребами і бажаннями учасників. У свою чергу, Австралійська спортивна комісія модифікувала його щодо того, як різні ступені адаптації та включення можуть бути сформульовані в спортивному середовищі (*Choice. Making Sport inclusive, safe and fair*) (рис. 1). Використовуючи структуру моделей адаптації (наприклад, STEP), можна розглянути, як це може бути практично застосовано до конкретної активності, щоб допомогти модифікувати діяльність таким чином, аби всі люди могли досягти успіху та отримати задоволення від занять спортом (*STEP and AIM*).

Висновки. Ефективним інструментом для визначення діапазону можливостей вибору для людей з інвалідністю є «Спектр інклюзії», який пропонує різні підходи та методи, що допомагають спортсменам з різними нозологіями та представникам спортивних клубів при інклюзивній роботі з ними знайти баланс між запропонованими видами діяльності та індивідуальними потребами і бажаннями учасників.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі моделей адаптації та модифікації діяльності для більшого залучення та кращого досвіду участі людей з інвалідністю у фізичній активності та спорті.

Список використаної літератури

Шевчук, О., Когут, І., & Маринич, В. (2024). Компендіум належних прикладів організаційно-методичного забезпечення інклюзивності у спорті: Досвід Австралії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 84–96. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.84-96

Black, K., & Stevenson, P. (2012). *The Inclusion Spectrum incorporating STEP*. Disability athletics resources England Athletics. https://www.englandathletics.org/coaches-and-officials/coach-development/disability-athletics-resources/

Choice. Making Sport inclusive, safe and fair. Play by the Rules. https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-can-you-do/choice

STEP and AIM. Scottish Disability Sport. https://www.scottishdisabilitysport.com/wp-content/uploads/2020/05/STEP-and-AIM.pdf

Yuliya Kovalenko, PhD, Associate Professor
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv, Ukraine

USING INTERACTIVE TECHNOLOGIES IN TEACHING ENGLISH

Introduction. In the context of modern globalisation and rapid technological development, learning English is becoming increasingly relevant. Using interactive technologies in the educational process significantly enhances learning effectiveness, making it more engaging and productive.

This **study aims** to determine the effectiveness of interactive technologies in teaching English and identify the most effective methodologies in the educational process.

Research Methods. To achieve the stated goal, the following research methods were used: analysis of literary sources and modern research in the field of interactive learning; observation of the educational process in groups using interactive methods; surveys of students and teachers regarding their attitudes towards interactive technologies in learning English; comparison of learning outcomes in groups using interactive technologies and traditional methods.

Results. The analysis of literary sources and research has shown that using interactive technologies, such as multimedia presentations (Prezi, Miro), online learning platforms (Kahoot, Quizlet, Knowt), interactive exercises, and games (Wordwall, Genially), significantly improves the results of learning English. Observations of the educational process confirmed that students learning through interactive methods show greater interest and activity. Surveys of students and teachers identified that interactive technologies contribute to better material retention and motivate learning.

Conclusions. Based on the conducted research, it can be concluded that interactive technologies are an effective tool in teaching English. They help to increase students' interest, facilitate material retention, and contribute to the development of communication skills. It is recommended to actively implement interactive methods in the educational process to enhance its effectiveness.

References:

Marchenko, O., Fedorenko, O., Kovalenko Yu., Pavlyk, O., Lukin, B. (2024). Influence of educational environment on the formation of skills among future professionals. *Amazonia Investiga*, 13(73), 123-133. https://doi.org/10.34069/AI/2024.73.01.8

Brown, H. D. (2015). Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy. Pearson Education.

Karpets, L., Gazniuk, L., Kovalenko, Yu. (2024). High Technologies as a Means of Understanding the World in Educational Reality. *Visnyk of the Lviv University*. (55), 85-98.

Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). Approaches and Methods in Language Teaching**.** Cambridge University Press.

Kovalenko, Yu. (2024). Effective Techniques for Developing Advanced Vocabulary Skills in English Language. *Teaching Languages in Higher Education at the Modern Stage: Interdisciplinary Connections*. (44), 60-76. https://doi.org/10.26565/2073-4379-2024-44-04

Юрій Александров, канд. псих. наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ – СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Сучасний спорт вимагає від спортсменів великих фізичних зусиль та психічної напруги. Потреба агресивних дій у спорті побудована на основі фундаментального прагнення суб›єкта здобути перемогу в умовах змагань та навчально-тренувальних занять, які суттєво відрізняються один від одного за принципами, методами та цілями. Досягнення високих результатів великою мірою залежить від низки як зовнішніх так і внутрішніх чинників, що виявляються через якість міжособистісних відносин. У силу специфіки спорту, де між спортсменами та командами, завжди конкурує сила м›язів та інтелект, установки та переконання, тактика та стратегія гри – ці відносини можуть швидко змінюватись. Основною діяльністю спортсмена за якими його оцінюють є змагання. Проте, результативність змагань залежить від якісної підготовки спортсмена у навчально-тренувальному процесі, його установки на перемогу, активності.

Багато видів спорту вимагають від учасників прояву агресивності в межах правил та умов, але є і такі види, в яких вираження агресивності може межувати з абсолютною її відсутністю. Таким чином, у спорті, як і в житті, деякі проблеми потрібно вирішувати з використанням агресивності в дозволених межах, інші ж неможливо вирішити, не проявивши агресію (Осіпцов, та ін., 2020).

Мета дослідження. Метою дослідження є вивчення агресивності підлітків, які займаються спортом.

Методи дослідження. Методи дослідження – опитувальник Басса-Дарки, методика особистісного диференціалу, методика «Шкала тривожності» Кондаша, методика УСК. При виборі методик враховувалася: позитивна оцінка застосування та надійність методики за даними низки вітчизняних та зарубіжних дослідників; доступність методик для досліджуваного контингенту підлітків; придатність цієї методики для групових обстежень; можливість математичної обробки одержаних результатів. У дослідженні брали участь підлітки, які займаються такими видами спорту, як: вільна боротьба, баскетбол, бокс, дзю-до, тхеквон-до, футбол. Усі вони займаються спортом та навчаються у спеціалізованих спортивних школах-інтернатах, тренувалися у спортивному товаристві «Динамо» м. Харкова. Усі випробувані перебувають у віці 13-14 років, займаються спортом постійно з 9-річного віку. Усі піддослідні було поділено на 2 групи. У першу групу, увійшли підлітки, які займаються командними видами спорту (футбол, баскетбол), всього 32 особи, з них – 3 дівчинки. У другу групу були включені спортсмени, які займаються єдиноборствами (бокс, вільна боротьба, дзю-до, тхекван-до) всього 27 осіб, з них 2 дівчинки.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході проведеного дослідження встановлено, що підлітки, що займаються командними видами спорту, мають більш високий рівень самоповаги, оцінюють себе як активних, товариських, доброзичливих, енергійних. Для спортсменів, котрі займаються єдиноборствами, прояв активності регламентується не тільки їх діяльністю, а й умінням зосереджуватися, виконувати вказівки тренера. Вони оцінюють себе як сильних, самостійних, енергійних, діяльних, привабливих та товариських.

Аналіз структури агресивності піддослідних дозволяє дійти до висновку, що спортсмени і першої та другої групи здатні до постійного контролю своєї агресивності, своїх емоцій і почуттів.

Можна припустити, що рівень агресивності пов›язаний з необхідністю демонструвати агресію як звичну форму поведінки в умовах своєї провідної індивідуальної спортивної діяльності, до якої вони часто вдаються на тренуваннях, спарингах, змаганнях.

У 47% підлітків-спортсменів у групі № 1 та 44% підлітків-спортсменів у групі № 2 підвищений рівень загальної тривожності, який, закріпившись, може стати досить стійким утворенням. Виявлені значні відмінності за загальним рівнем тривожності дозволяють дійти невтішного висновку, що найбільш тривожними є ситуації групи спортсменів, котрі займаються командними видами спорту які пов›язані з міжособистісними відносинами, а у групі спортсменів – єдиноборців – пов›язані з самооцінкою.

За шкалою інтернальності у сфері невдач у спортсменів, котрі займаються командними видами спорту достовірно вищий показник, тобто, вони вважають себе відповідальними за невдачі які можуть мати місце наприклад у спортивній діяльності, тому, що розуміють що результатом їхньої спільної роботи в команді може бути перемога чи поразка. Спортсмени – єдиноборці здебільшого схильні пояснювати свої невдачі різними зовнішніми обставинами.

За шкалою інтернальності у міжособистісних відносинах у підлітків, котрі займаються командними видами спорту, достовірно вищі показники, ніж в спортсменів-єдиноборців. Більшість спортсменів цієї групи вважають себе здатними контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, вміють працювати в команді, впевнені у собі у різних ситуаціях міжособистісного спілкування. Спортсмени – єдиноборці відчувають невпевненість у спілкуванні.

Висновки. Включення підлітків у спортивну діяльність спонукає їх критично оцінювати, переглядати свою поведінку, ставлення до себе та інших людей, створюючи об›єктивні передумови для нормального особистісного становлення, нівелюючи прояви агресивності.

Список використаної літератури

Осіпцов, А.В., Фролова, О.О., Кордубан, Т.В. (2020). Явища агресії й агресивності та їхні прояви у командних видах спорту. Загальна педагогіка та історія педагогіки, 21 (1), 69-72.

Михайло Бейлін, д.філос.н., професор
Олександр Желтобородов, к.і.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ПОТЕНЦІАЛ СПОРТУ В ІНДИВІДУАЛЬНОМУ ТА СОЦІАЛЬНОМУ ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Вступ. У сучасному суспільстві спорт виступає як сфера діяльності, спосіб життя і соціальний інститут з визначеними функціональними, організаційними, суб'єктивно-ідентифікаційними параметрами. Разом з тим спорт став зоною ризику, діяльності неформальних груп, масового насильства та ненависті. Смисловий зміст спорту формується як суспільством, що задає нормативний, тобто соціально прийнятний і стандартизований характер розвитку спортивної практики та її учасників, так і індивідом, що розглядає спорт як сенсожиттєві події. Спорт постає як соціоцентричний життєвий порив, який припускає сакралізацію і фетишізацію об'єкта поклоніння, що виникає всередині суспільства.

Мета дослідження. Проаналізувати можливості спорту як стратифікаційного чинника у соціумі та визначити роль спортивних практик у виборі індивідуальних стратегій життя.

Методи дослідження: положення теорії структурно-функціонального аналізу Т. Парсонса, структурного конструктивізму П. Бурдьє; соціально-диспозиційний, комунікативний підходи та ідеї соціокультурної динаміки.

Результати дослідження та їх обговорення. За час свого існування спорт із станового заняття привілейованого класу перетворився на умову забезпечення соціального порядку та внутрішньої інтеграції. Особистісні досягнення, які культивуються в спорті, підвищують можливості адаптації до викликів зовнішнього соціального середовища. Дж. Мід розглядає спорт, як механізм висхідної соціальної мобільності та схвалює доступ нижчих та дискримінованих верств до соціальних ресурсів через наявність спортивних досягнень. Спорт аналізується з позиції соціального контролю, самоідентифікації та попередження девіантної поведінки. Виклики глобалізації, ситуативні ризики перевизначають ставлення до спорту як механізму «елімінування» чи «локалізації ризиків» та комунікативного дискурсу. Адаптивність спорту до нової «рефлексивної сучасності» виявляється за умов «соціальної відповідальності» та «перерозподілу ризиків». Існує взаємозв'язок різних форм заняття спортом та простору соціальних позицій. Аналіз спорту в «групових диспозиціях» дозволяє розрізняти об'єктивовану групу «спортсменів-аматорів» та спорт як соціальний корпус, що має ідентичність, спільні інтереси, соціальну спорідненість та соціальну номінацію, як систему соціальних взаємодій. У конструктивістській моделі спорту виявляється диференціююче значення, співвідношення між соціальними розпорядженнями та індивідуальним усвідомленням. «Діахронне» бачення спорту відображає можливість «соціального покликання», незалежного від соціальних позицій, тобто підкреслює його автономність, а також суспільний та культурно-духовний вплив занять спортом, зв'язок морального та фізичного здоров'я нації, демократизму у заняттях спортом. Спорт впливає на соціальну стратифікацію суспільства, оскільки заняття престижним спортом (теніс, гольф, крикет) сприймаються як соціальні маркери, що вказують на соціокультурну дистанцію між людьми, що належать до різних верств населення. Масові види спорту сприяють соціальній мобільності людей, формують культ сили і могутності, зокрема у силових

єдиноборствах. Співвідношення соціальних позицій зі спортивними практиками залежить від соціальної ідентичності, належності до системи соціальних цінностей та норм (Бейлін, & Газнюк, 2022). Спорт є сферою «наочного впливу», має ієрархію соціальних рангів та вертикального інтегрування з метою практичного використання ресурсів примусу та мобілізації. Горизонтальні відносини обмежені мікросоціальним рівнем спортивних секцій, ухвалення рішення закріплено за спортивною бюрократією, яка виходить не лише з інтересів ефективності, а й власного відтворення, що ускладнює процес диференціації та професіоналізації спорту.

Конструктивістська модель спорту інтерпретує спорт як «простір спортивної діяльності», де соціальна дистанція перетворюється на логіку спорту, яка окреслює соціальні цінності, інтереси та переваги, що впливають на вибір у спорті. Успіхи у спорті розглядаються як підтримка існуючих на рівні соціальних практик відмінностей, і спортивні практики, у свою чергу, відтворюють певний інституціональний порядок, хоча у масовому спорті нівелюються стратифікаційні бар'єри, посилюється значення соціальних переміщень, практик споживання послуг у спортивній сфері. У сучасному суспільстві спорт має різний символічний капітал і виконує скоріше диференціюючу, ніж інтегруючу функцію, що пов'язано із закріпленням за спортом статусу «соціального» фільтра (клубний, елітний спорт). Спорт як масове видовище, як дозвілля відтворює традиціоналізм базисних верств населення, оскільки замінює «колективізм, «волю до перемоги», що зникають із поведінкових стратегій базисного класу (Jankowski, & Modz, 2003). Соціальні відмінності відтворюються демонстрацією «дорогих» видів спорту з високими матеріальними витратами та «переведенням» соціальної фрустрації неадаптованих верств у тілесно-контактні види спорту, де розкріпачення, відчуття рівності пов'язані з фізичним насильством та відчуженою позицією до офіційних норм.

Висновок. Спорт перетворюється на категорію інструментальних особистісних цінностей, як то «особистий успіх», «здоров'я», які стосуються інтегративних цінностей суспільства.

Список використаної літератури

Бейлін, М.В, & Газнюк Л.М. (2022). Людина в соціокультурному бутті: між системою і антисистемою. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Філософія. Філософські перипетії».* 66. 38-46. https://doi.org/10.26565/2226-0994-2022-66-4.

Jankowski, K., & Modz, J. (2003). Sport as a Part of Mass Culture. *Sport in the Mirror of the Values*. Rzeszów: University of Rzeszów. 72-81.

Газнюк Л.М., д. філос. н., професор
Гончаров Г.М., к. філос.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СПОРТ ЯК ІСТОРІЯ: РЕЛІГІЙНО-ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ КОНТЕКСТИ

Вступ. З початку своєї появи спорт в історії людства відігравав вагоме духовне значення, як смерть чи любов, тобто, те, що пронизує все життя від початку до кінця. Спортивні змагання для людини є безпосередніми проявами життя, які вона переживає (у чомусь, з кимось, з приводу чогось) у формі прагнення виявити свої найкращі якості (силу, волю, інтелект), де потрібна чітка організація ролей і точне дотримання правил змаганнях.

Мета дослідження – проаналізувати релігійно-екзистенційні контексти спорту в історії людства та їх вплив на свідомості людини.

Методи дослідження Теоретико-методологічну основу дослідження склали філософські концепції, що вимагають розглядати соціальну реальність та її утворення як цілісне, єдине явище, що визначило спосіб розуміння та осмислення спорту як феномена життєдіяльності людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Античний світ, як і попередній, родовий лад людей, були традиційними, де релігійно-культурне життя будувалося на відтворенні минулого досвіду, усталеної традиції. Це відтворення здійснювалося за допомогою обрядових практик, які були формою буття традицій. В античній культурі процес відтворення ритуалу-гри отримує свій смисловий розвиток, що виразилося в особливих тілесно-духовних практиках (Ібрагімов, 2014). У давньогрецькій культурі з'явився і розвивався такий феномен, як агон, який виступав як взаємозалежна тріада «гра - свято-священнодіяння». Ритуальність агону виходила з того, що він був змаганням богів, за людину все вирішували боги, а їй залишалося лише повторити у змаганні те, що було вже колись зроблено одним з богів або героїв. Це було повторення, відтворення змагання (а по суті традиції), того, що вже колись відбувалося, дотримання заповіді, вираженої в «Іліаді»: «Сміливо битися завжди, переважати в битві над усіма» . Учасниками такого ритуалу могли бути тільки вільні громадяни грецьких полісів, що пройшли певну підготовку в гімнасіях, були вихованні на ідеалах калокагатії (як одночасного вдосконалення тіла та духу) та ареті (мужності). Олімпійські Ігри, як ритуалізовані події спочатку існували як певне внутрішнє протиріччя, бо ритуал є точним відтворенням певного дійства. Ігрова практика набувала рис спортивної, коли цінувався не сенс перемоги, а факт перемоги, коли ритуал перетворювався на видовище. Існування гладіаторських боїв у Стародавньому Римі відображало тенденцію, що намітилася у зміщенні моменту змагальності з особистої участі громадян на глядацьке сприйняття змагання. Такі змагання спочатку задавалися як ритуалізовані ігри в пам'ять про родичів, що пішли з життя, але згодом, втрачаючи цю смислову складову, ставали подією загальнодержавного масштабу. Феномен спортивної гри в античній культурі виявив внутрішні резерви особистої участі та глядацьких співпереживань. Подія, як гра в період панування релігійної ідеології осмислена у рамках двох соціальних тенденцій: аристократичної та народної, в яких безпосередньо відображалися чуттєві та духовні потреби певних соціальних шарів (Feezell, 2013). Поділ на шари було обумовлено саме християнською

ідеологією, яка завдавала певне життєве призначення кожному з них. Аристократична тенденція виявилася в існуванні та культивуванні лицарського ідеалу. Він складався як синтез християнських цінностей святості та смиренності, героїзму віри та сили волі, необхідних у справі підтримки благочестивих чеснот у християнському світі та очищенні його від гріха та пороку, та язичницьких ритуалів ініціації, як поєднання спеціально створеної системи лицарського виховання та агону (Газнюк, 2014). Найбільш яскраво цей синтез виявлявся під час проведення турнірних уявлень, які розумілися не стільки як підготовка професійних воїнів, скільки як ритуально-ігрове відтворення героїчної дії, яка також колись відбувалася. Лицарське звання перестало бути знаком особистої гідності, його не можна було завоювати, воно стало передаватися у спадок. Внаслідок цього з'являлися спеціальні лицарські турнірні спільноти (за прикладом духовно-лицарських орденів), кожне з яких мало свій прапор і герб, і від імені якого виступав лицар. Якщо спочатку турніри виконували державні завдання, то потім вони перетворилися на підтримку благородної поведінки. Турніри, як ігрова подія започаткували існування аматорства, тобто, участі заради розваги та отримання задоволення. Народна тенденція ігрової події також відрізнялася органічним синтезом двох релігійно-культурних традицій – християнської та язичницької, але мала зовсім іншу форму ігрового вираження – карнавал. Це було зумовлено особливим призначенням народного стану перед особистим і єдиним Богом: їм належало передусім працювати, підтримуючи земне існування людини.

Висновок. Спорт, як історія сформований новоєвропейськими цінностями, що увібрали досвід ігрових практик архаїчного часу, і має релігійно-екзистенціальні контексти. Становлення та розвиток професійного спорту в рамках ігрових практик від архаїчного часу до сучасності знаходилося у прямій залежності від конкретно-історичних умов, визначалося соціальними цінностями та нормами історичних епох з характерними для них екзистенційно-релігійними контекстами.

Список використаної літератури

Газнюк, Л.М. (2014). Віра як екзистенційна складова самоуправління особистості. *Екзистенційні та комунікативні питання управління: Матеріали Міжнародної науково-теоретичної конференції, м. Суми, 23-25 січня 2014 р*. Суми: Сумський державний університет, 38-41.

Ібрагімов, М.М. (2014). Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та у вітчизняних перспективах. *Філософська думка*, (1), 97-110.

Feezell, R. (2013). Sport, Religious Belief, and Religious Diversity. *Journal of the Philosophy of Sport.* 40(1). 135-162. http:/doi.org.10.1080/00948705.2013.785423

Катерина Гнатенко, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

SOME COMPONENTS OF DIAGNOSING THE FORMATION OF FUTURE SPECIALISTS LANGUAGE COMPETENCE

Annotation. In this article, we made a theoretical analysis of the language component of the professional culture of future teachers of physical education and derived some components of diagnosing the formation of such skills as speech efficiency and language skills. The collected survey data of students of different years of study were analyzed, regarding their assessment of the level of formation of their communicative state, understanding of the role of such components as speech behavior and speech act during the educational process.

Keywords. speech behavior, vocational culture, speech act, higher education, physical education.

Introduction. It should be taken into account that a future secondary school physical education teacher in his professional activity, under the current conditions and development trends of our country, must correctly identify, realize, analyze and take into account the motives and interests of students during the educational process at school. However, in our opinion, not only deepened knowledge, skill, will, priorities and moral and patriotic values, endurance, calmness, confidence, tact and certain approaches, but also professional and language culture help the physical culture teacher to successfully solve the tasks.

The purpose. After all, it is the teacher of physical education, unlike other teachers, who has to educate students in the spirit of overcoming the situations of modern realities of our country and educate them in patriotic and moral values with the help of forming moral-willed qualities in students by their own example, a desire for a healthy lifestyle and love for sports, that is, all the time to create for students a system of potentially promising directions for self-improvement and development. This is not possible without the language component, namely language skills, the communicative state of the physical culture teacher, the effectiveness of speech and behavior. Changes in the course of disciplines of future physical education teachers today require the use of new methods and approaches in the educational field of training future physical education teachers, taking into account the new realities of the development of our country. And first of all, it concerns humanitarian disciplines.

Methods of the investigation. In order to obtain data for statistical analysis, we will conduct a survey of students of the Kharkiv State Academy of Physical Culture, specialization 014 «Secondary education». Students of various courses participated in the survey. The conducted survey is aimed at diagnosing the level of formation of language skills, speech efficiency, speech behavior and general readiness for professional and pedagogical self-development.

Research results and their discussion. After the survey and theoretical analysis, a comparative characterization of the average values of the formation of language skills, speech efficiency, speech behavior, and general readiness for professional and pedagogical self-development of first-year students of Kharkiv State Academy of Physical Culture in specialties 014 Secondary Education (Physical Culture) was carried out.

Conclusions Based on the analysis of the indicators of the selected components, we reach the following conclusions. According to the analysis of the indicators, there was a tendency to prevail in a low assessment of the formation of speech efficiency and a low level of awareness of the role and significance of such concepts as speech behavior and speech act among first- and second-year students. The analysis of the indicators of fourth-year students revealed sufficiently satisfactory, but not sufficiently high evaluations by students of the levels of formation of the selected components. The modern pace and direction of the development of the society of our country poses globally new tasks in the field of education and professional development. The global goal of education at the modern, new stage of development of our country is to prepare a future teacher of physical education who is able to realize himself in a complex, multifaceted and contradictory world, to think critically and apply the acquired knowledge, to show moral and patriotic stability, to be an example for his students and thereby contribute to the development the whole society. As a result, the requirements for the training of future university graduates have increased significantly, which means that the goal of the scientific and educational process of higher educational institutions has become the improvement and deepening of such pedagogical courses in student training disciplines, in which competent, flexible, competitive specialists emerge from their walls. We see this as possible through such disciplines as «Ukrainian language for professional direction» and «Foreign language for professional direction». The components presented by us provide an opportunity to conduct research on the level of formation of the components of professional competence of future specialists in physical culture and sports and further diagnostics of the formation of these components of professional competence of future specialists in the sports industry.

References:

Galytska, M.M. (2013). «Kul`tura» ta «osvita»: vzayemozumovlenist` ponyat`[«Culture» and «education»: the interconnection of the meanings] Pedagogichny`j proces: teoriya i prakty`ka, 4, 28-33. (in Ukranian)

Hnatenko, K.V. (2021). Aspekty` formuvannya movnoyi kul`tury` yak skladovoyi profesijnoyi kul`tury` majbutnix faxivciv Visny`k Xarkivs`kogo nacional`nogo universy`tetu imeni V. N. Karazina Seriya "Inozemna filologiya. Metody`ka vy`kladannya inozemny`x mov", 94, 53-59 (in Ukrainian)

http://DOI: 10.26565/2227-8877-2021-94-08

Zhyvaga A.V. (2013). Movny`j ety`ket vchy`telya anglijs`koyi movy`. Naukovy`j poshuk molody`x doslidny`kiv. 7, 103-109. (in Ukrainian)

Наталія Долгополова, к.техн.наук,
Костянтин Єрін, студент 3 курсу
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В КІБЕРСПОРТІ

Вступ. Дослідження присвячено вивченню комунікативних навичок в кіберспорті. В роботі було проведено аналіз наукових та інших джерел, присвячених комунікації в командних видах спорту, зокрема в кіберспорті.

Мета та завдання дослідження. Визначити ключові аспекти комунікації в кіберспортивних командах та запропонувати практичні рекомендації щодо покращення комунікативних навичок кіберспортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз наукової літератури з питань комунікації, психології, кіберспорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Комунікація належить до психологічної компоненти загальних навичок кіберспортсмена та допомагає створювати ефективні канали та патерни спілкування, щоб тримати команду в курсі як індивідуальних, так і групових ситуацій. Це, своєю чергою, дозволяє In-game leader (IGL) — капітанам у процесі гри — приймати швидкі та виважені рішення.

Комунікативні навички відіграють ключову роль у кіберспорті, де командна взаємодія безпосередньо впливає на результат (Єрін К., Долгополова Н. (2023)). В умовах високого темпу гри та необхідності миттєвих рішень ефективне спілкування забезпечують такі фактори, як згуртованість команди, вміння примати швидкі рішення та підтримка загальної ігрової стратегії.

У дослідженні А.Оксала (2022) підкреслюється, що згуртованість команди та командна динаміка є важливими аспектами для ефективної комунікації в кіберспорті. Під час гри рішення приймаються за секунди, а спілкування дозволяє команді швидко адаптуватися до змін в грі. Наприклад, тільки швидкий обмін інформацією про зміну позиції противника або про «перезаряджання» здібностей персонажів в процесі гри, може допомогти правильно змінити стратегію та перестроїти персонажів, що підвищує шанси на перемогу.

Спілкування дозволяє гравцям залишатися зосередженими на загальній стратегії, всупереч непередбачуваним змінам в грі. Це допомагає уникнути відхилення від початкового плану та підвищує узгодженість дій.

В науковій роботі Івана Бонілла та ін. (2022) було проведено опитування 10 кіберспортсменів для визначення важливості різних психологічних навичок. За результатами цього опитування комунікативні навички зайняли 4 місце серед 8 навичок.

Варто зазначити, що комунікацію як головний компонент психологічних навичок відзначили лише гравці професійних команд, тоді як гравці, які грають самостійно, більше покладаються на власні навички.

Як зазначено в дисертації А. Оксала (2021) головними особливостями командного спілкування у кіберспорті є вміння максимально швидко передавати інформацію, що вимагає

від гравців навичок миттєвої реакції та вміння структурувати інформацію. Це означає, що повідомлення мають бути максимально короткими, конкретними та зрозумілими. Наприклад, замість фрази "обережно, там ворог із сильною атакою" зазвичай використовуються кодові слова або короткі позначення, які економлять час та забезпечують миттєве розуміння.

Таблиця 1 - Розподіл важливості аспектів згідно І.Бонілла (2022)

Психологічні навички	Середнє	Опис учасника	Тип дисципліни
Контроль уваги	10.7	Концентрація, «Грай з розумом», Дії твоїх товаришів по команді, «Тут і зараз» тощо.	Індивідуальний/ Командний
Емоційний контроль	9.2	Злість, Розчарування, «Нічого не хочу» тощо.	Індивідуальний/ Командний
Контроль активації	7.9	Тиск, нерви, «Тремтячі руки» тощо.	Індивідуальний/ Командний
Комунікація	7.1	Якість, «Без шуму», Ефективність тощо.	Командний
Згуртованість команди	6.8	Товаришування, Підтримка, Відданість, Координація тощо.	Командний
Контроль думок	5.4	Дії суперника, власні дії, «Не переглядай» тощо.	Індивідуальний/ Командний
Контроль цілей	2.7	Планування, «Знати, заради чого ми тут» тощо.	Індивідуальний/ Командний
Контроль поведінки	1.2	«Знати, як поводитись», «Тримати спокій», Вогонь тощо.	Індивідуальний/ Командний

Оскільки ігри проходять в умовах великого стресу, важливо, щоб гравці могли передбачити дії та реакції один одного на основі інформації, що передається в процесі гри. Для цього в команді формуються стандарти спілкування, а повідомлення, такі як «прикриття» або «відступ», несуть однаковий сенс незалежно від ситуації. Ці стандарти дозволяють гравцям оперативно розуміти наміри один одного, не потребуючи додаткових пояснень, і мінімізують помилки.

Командне спілкування також ґрунтується на розподілі обов›язків. У складі команди зазвичай виділяють кілька ключових позицій, таких як капітан, атакуючий гравець, підтримка та аналітик. Комунікація будується на чіткому розумінні ролей і завдань, де кожен знає, що і кому потрібно повідомити в конкретній ігровій ситуації.

Однією з частих проблем комунікації можуть бути мовні бар›єри, тому багато інтернаціональних складів розпалися через мовний бар›єр. Наразі майже всі міжнародні команди використовують англійську мову як основну, але для тих, для кого ця мова не є рідною, спілкування на ній уповільнює швидкість комунікації.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило важливість ефективної комунікації в команді та вплив на успішність проведених ігор. Доведено, що команди з високим рівнем розвитку навичок комунікації показують кращі результати в змаганнях. Команди, які ефективно спілкуються, здатні швидше адаптуватися до змін у грі та приймати спільні рішення, а також швидко усувати помилки під час гри. Для розвитку комунікативних навичок кіберспортивних команд потрібно розробляти спеціальні тренування зі швидкої та чіткої передачі інформації.

Перспективи подальших досліджень. Наступним напрямком для подальших досліджень є вивчення впливу мовного бар›єра між членами команди та впливу на результативність гри.

Список використаної літератури:

Єрін К., Долгополова Н. (2023). Розвиток комунікативних навичок у кіберспортсменів для підвищення ефективності гри в команді. 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. 243-245.

Oksala, Aleksi. (2022). *The importance of communication in esports: an ethnographic interview with a Finnish Counter-Strike: Global Offensive team*. MS thesis. A. Oksala.

Bonilla, I., Chamarro, A., & Ventura, C. (2022). Psychological skills in esports: Qualitative study of individual and team players. *Aloma, 40(1)*, 35-41.

Oksala, Aleksi. (2021). *Esports and the requirements for communication: analyzing Counter-Strike: Global Offensive as a professional game*. BS thesis. A. Oksala, 2021. https://oulurepo.oulu.fi/handle/10024/17605

Карпець Л.А. д. філос. н., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СПОРТИВНИЙ ЖАРґОН ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ МОВОТВОРЧОСТІ

Вступ. Спорт у сучасному суспільстві завдяки своєму всеосяжному, універсальному характеру не лише вузькопрофесійна людська діяльність, він є частиною культурного, політичного, економічного життя держави. Упродовж багатьох років з›являються різні види спорту, що є свідченням змін у культурі, традиціях, технологіях та соціальних нормах. Феномен спорту знаходиться у центрі уваги фахівців різних наукових напрямів, зокрема й лінгвістів, яких цікавить мова спорту, тобто спортивне назовництво, що охоплює як кодифіковані, так і некодифіковані номени. Тому традиційне вивчення мовних явищ на рівні "системи" і „норми" (що є одним із актуальних завдань сучасного мовознавства) унеможливлюється без урахування особливостей так званих "периферійних" шарів мови. Ось чому вивчення «живої» мови стає пріоритетним у наукових працях мовознавців, завойовує все нові й нові позиції.

Мета дослідження полягає в аналізі спортивного жарґону як одного із видів мовотворчості.

Методи дослідження. Використано аналітичний метод, що базувався на дослідженні літературних джерел, а також спостереження за мовними фактами, явищами.

Результати дослідження та їх обговорення. «Живе» мовлення досить часто сприяє формуванню творчих, недогматичних навичок, як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті. Саме «живе» мовлення дозволяє побачити, відокремити предмети і явища не готовими, а такими, що знаходяться у процесі становлення, формуються у процесі говоріння. Спортивний жарґон, порівняно зі спортивним кодифікованим назовництвом, відзначається більшим різноманіттям одиниць, що свідчить про його мовотворчість. У процесі комунікації та потреб номінації знання про предмети стають джерелом називання, певним чином асоціюючись із якимось явищем. У ході називання мовець із сукупності наявних ознак предмета, що є джерелом і мотивом номінації, вибирає тільки одну, на його думку, найдоцільнішу[Karpets, L., Soina, I. 2024] . Тому констатуємо творення не нового слова за допомогою словотворчих засобів, а зміни в семантичній структурі слова. У тлумаченні семантичних явищ важливе значення має врахування особливостей семантичної структури слова як певної ієрархії, у якій можна виділити основне і вторинне значення, пряме й переносне. Поповнення словникового складу української мови часто відбувається в результаті семантичних модифікацій наявних у мові слів. У процесі функціонування слова набувають нового семантичного навантаження. На думку О. Стишова, до основних чинників, які зумовлюють зміни у значенні слів, належать: 1) постійний розвиток мовної семантики в процесі активного функціонування мови (пошук нових номінацій, а також виражально-зображальних засобів); 2) ментально-психологічні, асоціативні закони мовосприймання кожного народу; тільки йому притаманна мовотворчість; 3) ситуативність мовлення і контекстуальна взаємопов›язаність слів; 4) активізація індивідуально-авторської мовотворчості; пошук незвичної сполучуваності слів та ін. [Стишов О. 2003].

Лексичне значення не становить якоїсь застиглої, цілісної, одномірної величини, «у ньому виділяється основне поняттєве значення і низка інших супровідних, побічних семантичних, денотативних та конотативних елементів, а також потенційно можливих значень, які й дістають

своє виявлення в певному синтаксичному цілому» [Стишов О.2003]. Особливості спортивного жарґону спричинені відсутністю суворих норм і обмежень до творення, а також – нагальною потребою заповнювати мовні лакуни (що їх не заповнено через кодифіковані номени) задля успішного спілкування [Карпець Л. 2009].

Фердинанд де Сосюр прагматично підійшов до проблеми творчості у мові: для нього мова є швидше інваріантом, аніж множинною ідентичністю, практично усе мовне розмаїття він вбачає у мовних практиках – мовленні, яке урізноманітнює в індивідуальному вжитку соціальну мовну норму. Саме мовлення за де Сосюром є «індивідуальним актом волевиявлення й розуміння» [Сосюр Ф.,1998], у мовленні актуалізується потенціал мови [Сосюр Ф.,1998], мовлення є довільною й контекстуально зумовленою варіацією і проявом того сутнісного, необхідного і надконтекстуального, чим є мова [Сосюр Ф.,1998]. Водночас у динамічному напруженні між мовою, яка прагне до певної кодифікації як граничної форми своєї усталеності і мовленням, яке релятивізує мовну норму, де Сосюр вбачає можливість осмислити усю динаміку людської культури і виявити механізм соціальних змін. Таким чином, мовотворення у де Сосюра значною мірою редукується до індивідуальної стихійної і минущої індивідуальної діяльності мовної особистості у її мовленні, тоді як всередині системи мови можлива лише комбінаторика в режимі синтагматики і парадигматики: синтагматичні взаємно незамінні лінійні горизонтальні зв'язки доповнюються вертикальними парадигматичними зв'язками, які набувають характеру ієрархій, що розгалужуються на певні змінні.

Висновки. Знання про спорт акумулюються через спортивний номен. Мовотворчість постає у цьому світлі творенням мовного буття, можливістю надавати буття новим елементам мови через мовлення. Спортивний жарґон як елемент «живого» мовлення є одним із видів мовотворчості і потужним доповнювачем, конкретизатором, деталізатором і заміщувачем кодифікованого назовництва.

Список використаної літератури

Karpets, L., Soina, I. (2024). Linguoculturological Characteristics of Sports Slang in Modern Subculture. *Humanities Studies:* zbirnyk naukovykh prats. 18 (95),113-119. DOI https://doi.org/10.32782/hst-2024-18-95-11

Стишов О. А. (2003). Українська лексика кінця XX століття (на матеріалі мови засобів масової інформації). Київ, 2003. 388 с.

Карпець Л.А. (2009). Спортивний жаргон як відображення соціальної структури мови. Вісник Львівського університету. Серія філологічна, 2009. Вип.46. Ч.1.С.208-216.

Сосюр Ф. де (1998). Курс загальної лінґвістики. Київ : Основи, 1998. 324 с.

Максим Лаврентьєв, здобувач освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти (спеціальність 053 Психологія)
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Науковий керівник: **Людмила Туріщева, канд.психол.наук, доц.**
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВАЖЛИВІСТЬ УРАХУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОВЕДЕННІ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ

Вступ. Психосоматика вивчає те, як психологічний стан людини впливає на її фізичне здоров›я. Стрес, тривога, психоемоційна перенапруга провокують розвиток каскадних реакцій усередині тіла, які при затяжному перебігу здатні викликати патологічні зміни в організмі. Сьогодні психосоматика продовжує розвиватися, завдання цього напряму – забезпечення комплексного, поєднаного підходу до пацієнта у процесі лікування. Медичні працівники приділяють увагу профілактичним заходам, які тепер включають не лише регулярні (щорічні) фізикальні обстеження, а й проходження психологічних тестів і обстежень.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні дослідження, у яких розглядаються особливості психосоматичних чинникі у проведенні реабілітаційних психологічних заходів.

Методи дослідження - теоретичний аналіз сучасних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні дослідники схиляються до думки, що ішемічна хвороба, синдром роздратованого кишківника, гормональні та інші патології належать до психосоматичних розладів. У США та Західній Європі до психосоматичних захворювань стали відносити анорексію, булімію, кардіоспазми, психогенне ожиріння.

У медичній практиці психосоматичні чинники розвитку хвороб зустрічаються часто, вони стають як причинами розвитку захворювань, так і впливають на швидкість процесу одужання. Психосоматика повільно впроваджується у лікувальну практику, допомагаючи точніше виявляти причину розвитку того чи іншого симптому та забезпечувати комплексність лікування пацієнта (Грицюк, 2016).

Перебуваючи на стику медицини та психології, психосоматика включає три підходи до поєднаного лікування пацієнта: медичний підхід – діагностика та лікування основної патології, безпосередня допомога організму на шляху до одужання органів та систем; психологічний підхід – вивчення психоемоційного стану, визначення наявності деструктивних патернів поведінки, дослідження рівня тривоги та напруги, вивчення особливостей емоційного реагування та впливу психічних травм на самопочуття людини; соціальний підхід – вивчення впливу соціальних та культурних умов на стан здоров›я (Друзь, та ін., 2016).

Умови праці та відпочинку розглядаються як можливі джерела негативних чинників, що впливають на людину та здатні посилювати перебіг хронічних захворювань. Сьогодні на перший план у розвитку психосоматики виходять така емоція, як тривога та наслідки для організму при стані хронічної психоемоційної перенапруги.

Лікування психосоматичних захворювань починається тільки після того, як пацієнту

надано медичну допомогу – після обстеження, лікування, фізіотерапевтичних процедур та початку профілактичних заходів. Ця основна концепція психосоматики базується на тому, що психосоматичний підхід у жодному разі не замінює медичний підхід, а доповнює та забезпечує комплексність лікування.

При психосоматичних захворюваннях, що розвивалися на тлі впливу середнього та високого рівнів стресу, а також пов›язаних зі зростанням тривоги та внутрішнього занепокоєння, первинні заходи будуть спрямовані на те, щоб навчити пацієнта навичкам аутоспостереження, ауторегуляції та аутопрограмування. Іншими словами, психосоматичний підхід базується на управлінні емоційним інтелектом та оволодінні навичками, які допомагають людині покращувати соціальну адаптацію та підвищувати якість життя.

Сьогодні людині важливо навчитися розуміти та відрізняти джерела стресу, на ранніх стадіях стресового впливу визначати тілесні реакції та знімати емоційну перенапругу, не допускаючи розвитку таких станів, як емоційне вигоряння, апатія та тривожність. Крім того, звичка жорстко контролювати, придушувати емоції та тримати себе «в рамках» частіше призводить до дистресу на тлі внутрішньої перенапруги.

Лікування психосоматичної патології вимагає терпіння та освоєння навичок самоконтролю. Таким чином, комплексний психосоматичний підхід включає: психотерапію. Позитивний результат при лікуванні постстресових розладів показує когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Після курсу когнітивно-поведінкової терапії зменшується рівень стресу, негативні судження замінюються на позитивні, у пацієнтів з›являється відчуття психологічного комфорту та безпеки, підвищуються навички боротьби зі стресом. Тренінги свідомості також допомагають знижувати рівень тривожності, допомагаючи покращити когнітивні навички; медикаментозне лікування. Підвищена тривожність, депресія, стрес здатні активувати механізм виникнення фізичних симптомів; медитації та самодопомога (Грицик, 2020).

Останні дослідження теми самодопомоги та навичок управління емоціями на практиці підтверджують ефективність цих методів. У випадках, коли у пацієнта виявляються незрозумілі симптоми, застосування техніки самостійного контролю стресу допомагає зберігати психоемоційну рівновагу. Подібні техніки доцільно застосовувати як елемент комплексної програми лікування, ефективність якого обговорюється з психотерапевтом, а обраний метод застосовується на регулярній основі.

При забезпеченні комплексності лікувальних та профілактичних заходів із застосуванням психосоматичних методів особлива увага приділяється самоспостереженню. Пацієнт вчиться спостерігати за власним фізичним станом та регулювати емоційні реакції, стимулюючи позитивний психічний відгук на покращення самопочуття та прискорюючи процес відновлення організму.

Висновки. Для підтримки психоемоційного здоров›я рекомендується навчитися заздалегідь поратися зі стресовими чинниками і знати, які перші кроки можна зробити, щоб запобігти негативному впливу стресу на організм. Здоровий спосіб життя як метод психогігієни спрямований на підвищення якості життя, відновлення балансу між психічними і фізичними реакціями.

У психосоматичному підході – синергії соматики та психології – людина перестає бути носієм «зламаного» органу, а розглядається як єдиний організм, що складається не лише з клітин та тканин, але також із думок, емоцій та почуттів. Стрес, пригнічені емоції, психоемоційна перенапруга стають причиною руйнівних процесів в організмі, як і віруси чи бактерії, і

порушення нормальної життєдіяльності. Сьогодні людина, яка щодня стикається з підвищеним рівнем стресу і піддається інформаційному навантаженню, може розвинути навички психічної гігієни, які будуть спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров›я. Для цього використання психосоматичного підходу може стати дуже корисним.

Список використаної літератури

Грицюк, І. (2016). Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. Наука і освіта, (2-3), 121-124. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2016-2-3-doc/2016-2-3-st21

Друзь, О., Аймедов, К., Луньов, В., Черненко, І. (2016). Психосоматичні та соматопсихічні розлади в практиці медичного психолога: монографія. Одеса : Прес-кур`єр, 376 https://library.gov.ua/psyhosomatychni-ta-somatopsyhichni-rozlady-v-praktytsi-medychnogo-psyhologa/

Грицик, О. (2020). Дослідження впливу психосоматики на розвиток соматичних та онкологічних захворювань. Вісник Львівського університету. Психологічні науки, (7), 17–22. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/7_2020/7_2020.pdf

Орленко О.М., к. і. н., доцент
Салтан О.М., к. і. н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СПОРТ З ПОЗИЦІЇ ПРАКТИЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Вступ. Сучасні постмодерністські суспільства демонструють домінування постматеріалістичних цінностей, до яких належать і спортивні досягнення, як критерій соціалізації особистості. Престижними стають не лише статусні чи ділові досягнення: особисті успіхи у спорті посіли місце у шкалі індивідуального самопочуття. Спорт посилює відчуття «буттєвої безпеки», солідарності з іншими людьми, знижує невизначеність та суперечливість ідентифікаційних моделей. Серед молодих людей, захоплених спортом, удвічі більше «конформістів», які дотримуються традиційних громадянських ідентичностей. Спорт є сферою діяльності, в якій молодь виступає основним суб'єктом діяльності, і де на неї покладаються найбільші надії. Як соціальна, так і практична ідентичність стосуються функціональної реалізації особистості як соціальної сутності, а також допускають конструктивістський спосіб аналізу її Я. Основна відмінність між ними полягає в тому, що, якщо практична ідентичність є внутрішнім відношенням, то соціальна ідентичність – зовнішнім.

Мета дослідження – обґрунтувати й описати концептуальну модель практичної ідентичності у спорті.

Методи дослідження. Уявний експеримент, як метод аналізу для дослідження концептуальної моделі практичної ідентичності в сфері спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Соціальна й практична ідентичності є двома сторонами процесу формування Я у спорті як соціальній практиці взаємодії. Доповнення моделі практичної ідентичності соціальною ідентичністю, як зовнішньою оцінкою можливо у наративі, який лінійно організує соціальний досвід, здобутий в межах соціальної ролі, забезпечуючи тим самим перехід зовнішнього у внутрішнє. Практична ідентичність особистості ґрунтується на функціональному розумінні особистості як суб'єкта діяльності. Опис уявних експериментів з позиції практичної ідентичності, викликає відчуття тривіальності й поверховості отриманих результатів. Постає запитання: а навіщо взагалі бути ідентичним? У чому призначення цієї категорії? Для зазначеної концептуальної моделі найбільш важливою причиною збереження ідентичності є залучення до діяльності, у зв'язку із цим відбувається моральний вибір, планування діяльності, покладання відповідальності, усвідомлення цінностей. «Що таке битва?» або «Що таке гра?» у цих запитаннях з'ясовується у чому сутність битви і гри як явищ, й у чому полягають їхні характерні ознаки, тобто чим битва відрізняється від війни, або гра – від занять спортом (Grice, 1989). У моделі практичної ідентичності важливою є кількісна тотожність, яка забезпечує цілісність Я особистості. Однак процедура реідентифікації передбачає постійну актуалізацію пережитого досвіду в теперішньому та якісне порівняння різних пережитих станів упродовж певного часу. Звісно, суттєві якісні зміни на віддалених етапах життя помічаються, але важко відстежити поступові якісні зміни. Це можна продемонструвати на прикладі з фізичними вправами. Якщо індивід не займався спортом, а потім почав регулярно займатися, то після кількох місяців тренувань він відчує якісні зміни. Однак, якщо й далі регулярно робити фізичні

вправи ще 5 років, то із цієї ретроспективи якісні зміни після трьох перших місяців тренувань вже не будуть здаватися йому такими ж значними. Тобто, щоб об'єктивно оцінити зміни, необхідно осмислювати певний прожитий відрізок, коли він уже завершився. Принципова незавершеність життя й постійне переосмислення минулого досвіду призводять до ускладнень під час оцінювання виконаної діяльності, що суб'єктивізує судження особистості про власне минуле. Ідентичність є результатом суспільної взаємодії, що формує людину і проявляється у її поведінці. Життя у суспільстві як «презентація себе» є певним театралізованим дійством, що відбувається за законами драматургії, а індивід відіграє певні ролі з набором масок, що показує іншим. Люди чинять так, оскільки прагнуть виражати себе та справляти враження на інших, що є певним поведінковим способом життя (Газнюк, 2024). Поведінка людини в суспільстві залежить від її соціального статусу: індивід прагне відповідати йому, тому діє відповідним чином. Наприклад, суддя спортивного змагання мусить швидко й без вагань виносити рішення щодо порушень правил гри, щоби підтвердити свою фахову компетентність (Goffman, 1956). Е. Гофман підкреслює, що взаємодія між людьми відбувається залежно від їхнього соціального статусу, ситуації взаємодії (в межах одного колективу або членів різних колективів) та ролі, що виконується в колективі. Отже, ідеться про ототожнення людини зі своїм соціальним статусом та соціальною роллю в соціальній взаємодії. А це нагадує концепцію практичної ідентичності К. Корсгаард, за якою спосіб діяльності людини, її мотивація щодо інших, страхи та надії, пов'язані із цією діяльністю, закладаються її практичною ідентичністю (Korsgaard, 2009). Наприклад, спосіб спілкування з іншими під час виконання професійних обов'язків, поведінка як друга чи родича, поведінка в конкретній ситуації в стані емоційного збудження, моральної невизначеності, раптовості межах певних процесуальних дій – усе це стосується практичної ідентичності індивіда.

Висновок. Сучасний спорт може, бути потужним стимулом до самореалізації й самоствердження, як й у добровільно обраних екстремальних видах діяльності людина відчуває «над-емоції», розвиває свої «гіпер-здатності», перебуває у «пікових станах».

Список використаної літератури

Газнюк, Л., & Семенова, Ю. (2024). Театральність як «афективна реальність» у соціокультурному бутті людини. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. серія «Філософія. Філософські перипетії»,* (70), 104-112. https://doi.org/10.26565/2226-0994-2024-70-8

Grice P. (1989). Studies in the way of words. Cambridge: Harvard University Press, 394.

Goffman, E. (1956). The presentation of self in everyday life. Edinburgh: University of Edinburgh: Social Sciences Research Centre, 162.

Korsgaard, C. (2009). Self-constitution: Agency, Identity and Integrity. Oxford: Oxford University Press, 230.

Олена Павлик, канд.психол.наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Дарина Науменко, здобувач освіти першого бакалаврського рівня спеціальності 053 Психологія
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ У ТВОРІ Г.К.АНДЕРСЕНА "СНІГОВА КОРОЛЕВА"

Вступ. Першою «Гендерною Азбукою» для дитини стає казка, яка виконує трансляційну функцію гендеру, тобто передає досвід взаємодії представників різних статей від покоління до покоління. Казка транслює дитині «правильну» поведінку, показує, якою має бути дівчинка або хлопчик для досягнення успіху в житті (Годзь Н.Б., 2004). Розглядаючи народні казки, ми можемо бачити моделі жіночої та чоловічої поведінки, які пропонувало тогочасне суспільство. Отже, звернення до казки як джерела формування гендерних ролей можна вважати актуальною проблемою.

Мета дослідження. Мета - визначення моделей жіночої та чоловічої поведінки на прикладі казки Г.К.Андерсена «Снігова Королева» у перекладі Оксани Іваненко (Г.К.Андерсон, 2024) як складової гендерних фігур у художній комунікації.

Методи дослідження. Структуральний, текстуальний, феміністичний.

Результати дослідження та їх обговорення.

Як свідчить статистика, загалом у більшості літературних творів образ чоловіка є головним. Чоловіки представлені в 80% назв цих творів, жінки – лише в 17,5 % назв, що дозволяє зробити висновок про нав'язування стереотипу про другорядність жіночих соціальних ролей (Годзь Н.Б., 2004).

Для більшості жіночих образів пропонується єдина модель ідентифікації - сім›я. Чоловічі образи мають набагато більший вибір, а сімейна роль для них другорядна. Казкові персонажі жіночої статі в господарських видах діяльності (на роботі в полі, вдома) активні, і навіть домашня робота цінується на рівні з чоловічою. Крім того, частина жіночих персонажів має свободу вибору нареченого. Найбільш цінними рисами жіночого характеру є працьовитість, доброта, лагідність. Чоловічий образ демонструє активну, ініціативну позицію, проявляє силу і витривалість, спритність в боротьбі зі злими силами, вміння досягти перемоги у боротьбі з ворогом. Чоловічі персонажі соціально активні, борються не тільки в своїх інтересах, а й в інтересах народу (Годзь Н.Б., 2004)..

Казка Г.К.Андерсена «Снігова Королева» має зовсім інші літературні образи чоловіка та жінки.

У даному творі жіночий образ представлений сильними, цілеспрямованими жінками, на прикладі: Герди, Снігової Королеви, бабусі, принцеси, розбійниці, її доньки та інших жіночих образів.

Герда – головна героїня казки. Розумна, добра, смілива, дуже безстрашна дівчинка. У скрутній ситуації на неї можна покластися – вона справжній друг. Після того як Кай потрапив у

біду, відразу почала його шукати, долаючи велику купу перешкод, загроз та викликів.

Ось що каже про силу Герди Фінка, до якої вона потрапила сильно виснаженою та обезсиленою: «Я не можу дати їй більше сил, ніж у неї є зараз. Хіба ти не бачиш, яка велика її сила? Хіба ти не бачиш, що їй підкоряються і люди, і тварини? Адже вона боса обійшла півсвіту. Не в нас позичати їй сили. Сила — в її серці. Якщо вона сама не зможе пройти у замок Снігової Королеви і вийняти з серця Кая скалки, ми не зможемо й поготів» (Г.К.Андерсон, 2024).

Маленька розбійниця – сміліва, відважна і зухвала дівчинка, яка мала добре серце. Дізнавшись історію Герди, вона допомагає їй продовжити пошуки Кая. Вона відпускає свого Оленя для того, що б він допоміг Герді дістатись до Лапландії. «…маленька розбійниця відчинила двері, перерізала своїм гострим ножем мотузку, якою був прив'язаний Олень, і сказала йому: «Ну, біжи! Тільки бережи маленьку дівчинку!» (Г.К.Андерсон, 2024).

Цікавий образи Розбійниці-мами, з одного боку, вона є ватажком розбійників-чоловіків в густому лісі, з якого вони роблять напади грабуючи та вбиваючи людей. З іншого боку, вона чуйна та любляча матуся, яка дбає про свою дитину навіть в таких складних умовах життя поряд з розбійниками в лісі.

Образ жінки Фінки, яка мешкає одна в дуже суворих природніх умовах з низькими температурами та постійними буревіями - є дуже сильним, сміливим, незламним і при цьому дуже добрим, щирим та людяним. Причому Фінка самостійно забезпечує себе їжею, займаючись риболовлею та полюванням в складних умовах полярного кола. Вона готова віддати була все для того, що б Герда змогла знайти Кая.

Снігова Королева – головна негативна героїня казки. Це дуже владна та жорстока королева сніжинок, яка живе в Лапландії, у краю вічного холоду і мерзлоти. Поводиться героїня дуже егоїстично, хоче, щоб усі підкорялися їй.

Вона велична та могутня, розумна і красива жінка, але її краса не несе добра, королева є втіленням зла та вічної безмовності.

Слова королеви до Кая: «Якщо ти складеш це слово, ти будеш сам собі володар, і я подарую тобі весь світ …..» (Г.К.Андерсон, 2024).

Чоловічі образи в казці про Снігову королеву теж є – це Кай, Принц, Ворон, Олень та розбійники, але всі ці чоловічі образи підкорюються жіночим образам.

Кай – названий брат Герди. Добрий і чуйний хлопчик, сміливий та сильний на початку казки. Він з повагою ставиться до старенької бабусі, ніжно любить Герду. Але одного разу до нього в око і в серце, потрапили уламки чарівного дзеркала, яке належало злому Тролю. З того часу серце хлопчика стало крижаним і холодним, а очі стали бачити світ потворним та кривим. Кай став бездушним, відчуженим від світу та свого кохання до Герди. Тому, Сніговій Королеві вдалося забрати Кая до себе у замок, де він забув своє минуле життя, те що для нього було важливе та цінне. Кай навіть не намагався перечити Сніговій Королеві, повністю підкорився їй.

Навіть образ Ворона, який описує свою наречену Ворону, яка служить при дворі – як таку що досягла успіху та має великі зв'язки з поважними особами при дворі, свідчить про те, що він пишається своєю нареченою, але сам при цьому не має і не вказує на свої заслуги та досягнення. Вирішення проблем Герди він покладає на свою майбутню дружину Ворону.

Інші чоловічі образи також відіграють свою роль в допомозі Герді, але вони не мають власної стратегії цієї допомоги.

Висновки. Знайомство з образами казкових героїв дозволяє дітям засвоїти важливу

гендерну інформацію; ідентифікувати себе з героями казки, тим самим засвоюючи моделі гендерної поведінки. Наскільки корисною для майбутнього життя може бути така модель поведінки –питання, яке потребує відповіді.

Аналізуючи образи чоловіка та жінки в казці Г.Х.Андерсена «Снігова Королева» ми виявили незвичні, для більшості художніх творів того часу, образи сильної жінки та підвладного чоловіка.

Список використаної літератури

Годзь Н.Б. Культурні стереотипи в українській народній казці: Автореф. дис... канд. філософ. наук: 09.00.04. Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна. Х., 2004. 19 с.

Г.К.Андерсон Снігова королева, переклад Оксани Іваненко. Укрліб 2000-2024, https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=260

Ніна Петрусенко, старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГРАМАТИЧНИХ НАВИЧОК ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Вступ. У статті розглядаються та аналізуються деякі особливості методики навчання практичної граматики іноземної мови.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості навчання граматики 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. Термін граматика передбачає два напрями: граматика як один з основних розділів науки про мову та граматика як граматичний лад мови. Оскільки метою навчання студентів іноземної мови є практичне оволодіння ним, то й граматиці слід навчати не стільки шляхом викладу та засвоєння її теорії, скільки шляхом практичного закріплення тих чи інших граматичних особливостей іншомовного мовлення. Необхідно не стільки знати правила про те, як можна і повинно конструювати іншомовні пропозиції, скільки практично опановувати різні граматичні конструкції (моделі і структури) мови, що вивчаються. Розрізняють суто практичний (лексичний) та теоретико-практичний (граматичний) способи ознайомлення з новим граматичним явищем. Крім названих способів запровадження нового граматичного матеріалу, викладач повинен знати прийоми, що становлять ці способи. Зазвичай використовуються такі прийоми: демонстрація мовного зразка (це можуть бути схеми, таблиці, комп›ютерні презентації); імітація; виконання дій за аналогією із зразком (з опорою на таблицю, схему, навчально-мовленнєву ситуацію) тощо. Таблиці, схеми та комп›ютерні презентації мають адекватну внутрішню наочність, яка забезпечує студентам краще розуміння та більш міцне закріплення (наприклад, пояснення числівників, значення багатьох прийменників, ступенів порівняння прикметників, побудова простих та складних пропозицій та ін.). Однак схеми та таблиці є лише допоміжним матеріалом, тому що не всі граматичні явища можемо показати схематично. Крім того вони не дають повного уявлення про матеріал, що закріплюється, оскільки схеми й таблиці найчастіше пояснюють формальні ознаки граматичної конструкції, а не її функціональні особливості. Кожна граматична форма, що вивчається, повинна бути проведена через етап підготовчих вправ до вправ мовленнєвих. З позиції комунікативної методики необхідно насамперед відпрацювати граматичні категорії, що безпосередньо пов›язані з висловлюванням (комунікативний тип, предикативність тощо). Необхідно уникати неприродних (некомунікативних) висловлювань типу: Це аудиторія. Це книжка. Це Анна. Необхідна граматика вводиться та закріплюється у характерних для її функціонування ситуаціях. Ситуативно зумовлені репліки певного граматичного складу можуть промовлятися з різними видами реконструкції (у формі минулого, майбутнього часу, у формі множини тощо); одночасно студенти запам›ятовують корисні розмовні кліше, частотні вирази.

Висновки. Головною метою навчання англійської мови є формування в учнів комунікатив-

ної компетенції з урахуванням їхніх комунікативних умінь, сформованих на основі відповідних знань і навичок, розвиток умінь спілкуватися в усній та письмовій формах з урахуванням мотивів, цілей і соціальних норм мовленнєвої поведінки у типових сферах і ситуаціях. Знання граматичних особливостей скорочує шлях до практичного засвоєння іноземної мови.

Список використаної літератури

Petrusenko, N. Yu. (2024) Use of the internet resources in studying a foreign language in institutions of higher education.*The III International Scientific and Practical Conference Intellectual education of students and schoolchildren of the new generation.* Paris, France. 197-199.

Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання (2003) Київ. 112-113.

Тригуб, І. П. (2014) Формування граматичної компетенції у студентів ВНЗ у процесі вивчення англійської мови. Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету. Філологія*, 10,* 74-77.

Єлизавета Поліщук
Науковий керівник **Вікторія Штих, доцент к. педагогіки і психології, к. біол. наук, доцент**
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Розлади харчової поведінки кожного року забирають життя понад 10 000 людей. За статистикою кожні 62 хвилини помирає одна людина (ANAD 2024), що робить це захворювання одним з найсмертоностіших психічних розладів. Кожного року кількість постраждалих від розладів харчової поведінки у всьому світі тільки збільшується, один з п'яти хворих на нервову анорексію закінчує життя самогубством (ANAD 2024). В зоні ризику частіше опиняються люди молодого віку, в більшості дівчата-підлітки, серед чоловіків розлад також є доволі поширеним.

Мета дослідження. В українському суспільстві тема розладів харчової поведінки підіймається не так часто, проте кількість людей з симптомами цих захворювань є дуже великою. Тож з метою визначення поширеності цього захворювання серед української молоді було проведено власне дослідження.

Методи дослідження. Серед людей віком від 15 до 25 років було проведено анонімне опитування, в якому прийняли участь 56 жінок та 21 чоловік. Опитування було представлене у формі анкетування через Google Форму. Анкета складалася з 24 питань з можливістю обрати запропонований варіант відповіді, або ввести власний.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно результатів дослідження 88% опитуваних знають про розлади харчової поведінки, що показує досить високий рівень ознайомлення з проблемою серед населення. 38% опитуваних мають проблеми з апетитом («Відсутність апетиту декілька разів на тиждень» або «завжди харчуються «через силу»»). 27% опитуваних вважають, що мають надмірну, або недостатню масу тіла, і це може викликати певні проблеми зі сприйняттям свого тіла, або тиску з боку суспільства. 17% опитуваних стверджують, що харчуються лише 1 раз на добу, або можуть взагалі нічого не їсти впродовж доби і 30% опитуваних часто відчувають тривожність з приводу того, як їжа може вплинути на форму їх тіла. Ці результати можуть свідчити про наявність симптомів нервової анорексії. 10% опитуваних мають низьку, або дуже низьку самооцінку (їх оцінка: 2/5, 1/5). 29% стверджують що відчуття відрази від власного тіла стало для них нав'язливою думкою, що може бути симптомом дисморфофобії. 22% стверджують, що досить часто можуть заїдати стрес, що є симптомом переїдання. 16% стверджують, що досить часто вдаються до дієт з метою схуднення, проте «зриваються» та переїдають, що є симптомом компульсивного переїдання. 13% опитуваних стверджують, що перегляд соціальних мереж або мас-медіа погано впливає на їх самооцінку, вони починають шукати в собі недоліки. 12% стверджують, що помічали як медіаресурси нав'язують певні стандарти зовнішності і вони хотіли б їм відповідати. 31% опитуваних незадоволені формою свого тіла (хотіли б набрати або скинути вагу) та ще для 15% це стало нав'язливою ідеєю, що є досить небезпечним і може бути ознакою симптомів дисморфофобії. 17% опитуваних стверджують, що постійно «сидять» на дієтах, що є ознакою симптомів нервової анорексії. 35% опитуваних думали про змінення форми свого тіла методами, що шкодять їх здоров'ю, 13% з яких не бачать у цьому проблеми. 14% стверджують, що викликали блювоту з метою

схуднення, що є симптомом нервової булімії. 5% вдавалися до схуднення за допомогою медикаментів не прописаних лікарем. 13% постійно відчувають відразу від форми свого тіла і 17% через це уникають дзеркал. 16% опитуваних відвідували думки про нанесення собі тілесних ушкоджень через несприйняття свого тіла. 8% опитуваних думали про самогубство, через несприйняття свого тіла.

Висновки. Дослідження показало досить високий рівень обізнаності опитуваних у сфері розладів харчової поведінки, що є гарним показником. Проте, 19,8% опитуваних мають ознаки тих чи інших розладів харчової поведінки, що є досить високим показником. Наші дослідження показали, що в українському суспільстві проблема розладів харчової поведінки залишається дуже актуальною та потребує втручання спеціалістів відповідних галузей і перш за все психологів.

Список використаної літератури:

ANAD Eating Disorder Statistics: What the Numbers Reveal
https://www.eatingdisorderhope.com/blog/eating-disorder-statistics-what-the-numbers-reveal

Салтан Н.М., к. і. н., доцент,
Салтан О.М., к. і. н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна

МІЛІТАРНА ТА ГУМАНІСТИЧНО-ТВОРЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНОГО РУХУ В ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ НАПРИКІНЦІ XIX – НА ПОЧАТКУ XX ст.

Вступ. Фізкультурний рух, що включає в себе фізичне виховання та спорт, як елемент культури суспільства та може мати як гуманістично-творчу, так і мілітарну спрямованість. Векторність розвитку буде обумовлюватись цивілізаційними факторами, якими можуть виступати в рівній мірі зовнішні або внутрішні фізичні загрози, а також ідеї суспільного дискурсу.

Ця тема є міждисциплінарною на межі філософії спорту, фізичної культури та спорту, а також історії України. Українські історики, історики спорту активно досліджують діяльність держави, спортивних товариств, повсякденні спортивні практики пересічних громадян (Сова, 2019; Тимчак, 2010). Менше уваги отримали теми, які знаходяться у філософській площині й стосуються ідей, що ставали теоретичною базою для розвитку спорту як соціокультурного феномену (Ібрагімов, 2020; Поліщук, 2018).

Мета та методи дослідження. Метою дослідження є аналіз мілітарної та гуманістично-творчої спрямованості фізкультурного руху в Західній Україні наприкінці XIX – на початку XX століття. Зокрема, виявлення основних ідей, що формували його теоретичну базу та дослідженню впливу цих ідей на суспільні й культурні трансформації регіону. Для досягнення цієї мети застосовано аналіз та узагальнення наукової літератури, а також та порівняльно-історичний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт – це соціокультурна практика, специфічна людська діяльність, яка виражає світоглядні традиції в таких модусах буття як простір, час, рух, становлення; окремий вид практичної діяльності людини та узагальнена модель тенденцій функціонування тіловиховної культуротворчої діяльності (Поліщук, 2018). Дотримуючись цієї дефініції, зазначимо, що в світі, а надто в Європі, починаючи з XVII століття постійно відбувався культурний трансфер, при якому певні модерні ідеї швидко набували популярності в інших країнах.

Завдяки зусиллям європейських громадських діячів в XIX столітті відроджуються Олімпійські ігри, які стали поштовхом до розвитку не лише олімпійського та професійного, але й масового спорту як засобу самовдосконалення особистості. Один з найактивніших амбасадорів ідеї, засновник Міжнародного олімпійського комітету П'єр де Кубертен на основі античних ідей, що гармонійно розвинена людина має поєднувати у собі як тілесну привабливість, так і духовну вдосконаленість, розробив власну концепцію олімпізму.

Водночас ідеї П'єра де Кубертена про відродження гуманістичного потенціалу спорту впливала на пересічних громадян. Так, жіночі журнали Львова першої чверті XX ст. розглядали заняття спортом як елемент модерної культури, як засіб для власного самовдосконалення, підкреслюючи цінність досягнень.

Також наприкінці XIX ст. під впливом європейської суспільної думки про окремішність національних спільнот та становлення національних держав, викристалізовується думка про

українську націю. Це дало поштовх до створення спортивно-мілітарних товариств в Західній Україні. Як зазначав педагог та популяризатор фізкультурного руху І. Боберський, тіловиховна практика сприяє пробудженню національної свідомості. Політичні та військові потреби були домінуючими факторами в розвитку фізичної культури республіканського Риму, де фізична міць та військова готовність вважалися важливими аспектами для захисту та процвітання держави.

Ми не згодні з одномірною негативною оцінкою мілітаризації як зворотного боку моральної ідеї «людяності», запропонованої Я. В. Тимчаком (Тимчак, 2010). На нашу думку, слід враховувати її мету: захист власних інтересів від посягань інших народів та держав. Висхідна ідея, що нації повинні бути готові використовувати військову силу для захисту своїх інтересів, набула практичного підтвердження, зважаючи на те, що члени легіону Українських січових стрільців були вихідцями з парамілітарних товариств «Сокіл», «Січ» та ін., що діяли в Західній Україні з кінця XIX ст.

Висновки. Таким чином, фізкультурний рух є багатогранним явищем, яке відображає культурні, ідеологічні та цивілізаційні особливості суспільства, враховуючи його потреби та вектори розвитку. Він базувався на двох паралельних ідеях, що мали коріння в античній традиції, коли з одного боку фізична культура пронизувалась ідеєю гармонії культу тіла й інтелекту, а з іншого включала в себе перш за та політичні цілі та набувала мілітаризованого характеру.

Список використаної літератури:

Сова, А. (2019). Іван Боберський: суспільно-культурна, військово-політична та освітньо-виховна діяльність. Львів : Ін-т українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України.

Тимчак, Я. В. (2010). Поступ гуманістичних ідей і олімпізм. *Олімпійський спорт і спорт для всіх:* тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. К., 32.

Ібрагімов, М.М. (2014). Філософія спорту як новий антропологічний проект. Київ: Вид-во «Олімпійська література».

Поліщук, Р. (2018). Національний спорт як навчальний курс та його світоглядно-філософське значення. *Молодий вчений*. 4 (80), 528–532. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-4-80-110

Семенова Ю.А., к. філос. н., доцент
Червона С.П., старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СПОРТ ЯК МЕХАНІЗМ РЕАЛІЗАЦІЇ ПІДСВІДОМИХ БАЖАНЬ

Вступ. Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю вивчення смислових характеристик спорту як соціального явища, що визначають повсякденне життя й підсвідомі бажання пересічної людини. Кожна людина, якій подобається її діяльність, відчуває гамму почуттів і підсвідомо бажає розширити свої можливості, особливо при виникненні складнощів на шляху до досягнення своїх цілей. У спорті індивід стикається з необхідність розвитку своєї техніки, можливості докласти зусиль, заради бажаного результату і реалізації бажання. Сучасний спорт як вид діяльності сублімує прагнення людини до набуття повноти буття.

Мета дослідження – розглянути спорт як діяльність, через яку реалізуються підсвідомі бажання індивіда, приховані за волею, мотивами, інтересами та життєвими ситуаціями.

Методи дослідження використовуються міждисциплінарні підходи, що базуються на принципах співвідношення, взаємозв'язку та взаємодоповнення різних наук: загальної та соціальної психології, психоаналізу та філософської антропології.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт, як соціальне явище досить давно набуло широкого поширення, заволодівши розумом і душею мільйонів людей. Повсякденне життя сучасної пересічної людини – надзвичайно складний феномен. Воно розпадається на безліч незалежних одна від одної подій, у яких проявляється небезпека втрати життєвого сенсу. Пересічна людина занурена в повсякденність соціального світу, який пригнічує та усереднює наші життєві інтенції. Сучасний соціальний світ лякає людину своєю байдужістю й нерозділеною мовчанкою. В якусь мить вона відчуває, що перестає розуміти його – з одного боку, він виявляється як системний світ, у якому все чітко розподілено та розписано, упорядковано та організовано, але з іншого боку, відчувається його розпливчастість та незавершеність, що переходить у відчуженість. Сенси, надані людині ззовні, із соціального світу, не переживаються як життєві, вони цілком розуміються як нав'язані і ворожі її індивідуальності. Дана ситуація духовної відчуженості пригнічує людину, наганяє тугу, але незважаючи на численні життєво-повсякденні протиріччя, від самої людини залежить - чи зуміє вона подолати ціннісну кризу всередині себе і навколо оточуючих інших, знайти та актуалізувати для себе сенс у житті, зробити вибір такої позиції, здатної надати внутрішньому та зовнішньому світам сенс. Сенс, який справді наповнюватиме все життя, всі особисті переживання, сенс, від якого залежатиме власне розуміння буття, коли саме життя починає мислитися як здійснення сенсу (Газнюк, 2024). Подібні смисли, такі, як, наприклад, віра, любов, праця як задоволення, воля до влади тощо, вже достатньо вивчені у філософських галузях знання. Однак, на нашу думку, можливе існування сенсожиттєвих феноменів, здатних об'єднувати в собі ці сенси, не принижуючи переваг всіх інших. У житті багатьох сучасних людей таким феноменом виступає спорт. Природа людини як живої системи характеризується якістю самозбереження, яке є окремим випадком загальносистемних властивостей та законів самозабезпечення, збереження цілісності та збереження динамічної рівноваги. На фізіологічному та соціальному рівнях організації людини

зазначені властивості виявляються у вигляді самозберігаючої потреби та здібності, які у явному чи неявному вигляді присутні у всіх інших потребах та здібностях та надають на них вплив.

Підсвідомі бажання у спортивних подіях реалізуються через спортивні ритуали, які є одним із способів регулювання відносин у різних сферах соціального життя, що здійснює значний вплив на емоційний стан індивіда. Практично жоден обряд посвяти та освячення не обходиться без створення штучних положень відокремленості та винятковості для виконавців (ініціантів). Більше того, у ритуальній практиці немає поділу «учасник події» (гравець) - «глядач». Всі без винятку включені в єдиний простір, всі знаходяться тут і зараз і беруть участь у події. Екзистенційно-антропологічний характер спортивної події задається інституційними формами сакралізації соціального об'єкта (ідеологія, ієрархізована організація, культ, система символів) (Mumford, 2014). Підсвідомі бажання приховані і у спортивній міфології, яка постає як засіб розкриття екзистенціально-антропологічного характеру спорту. Міфологічність спорті розкривається на основі міфологічних сюжетів як результат взаємодії спортсменів та глядачів, індивіда та соціальної групи.

Спорт розширює діапазон життєвих навичок. До них належать пізнавальні та психосоціальні навички та навички міжособистісного та соціального спілкування, що сприяють соціальному розвитку, самостійному проживанню та насолоді життям. Зокрема, на особистісному рівні ці навички дозволяють здійснювати контроль над емоціями, підвищувати рівень самоповаги, виховати у собі почуття задоволеності досягнутим та загартувати свій характер. На соціальному рівні участь у спортивній діяльності допомагає розвинути лідерські навички, здатність залагоджувати конфлікти та вміння колективно добиватися виконання надзадач спільно з іншими, незважаючи на індивідуальні особливості (Morgan, 2004).

Висновки. Сучасний спорт може, бути потужним стимулом до самореалізації й самоствердження на рівні підсвідомих бажань. Як і у добровільно обраних екстремальних видах діяльності людина відчуває «над-емоції», розвиває свої «гіпер-здатності», перебуває у «пікових станах».

Список використаної літератури

Газнюк, Л., & Семенова, Ю. (2024). Театральність як «афективна реальність» у соціокультурному бутті людини. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. серія «Філософія. Філософські перипетії»*, (70), 104-112. https://doi.org/10.26565/2226-0994-2024-70-8

Mumford, S. (2014). The Aesthetics of Sport *The Bloomsbury Companion to the Philosophy of Sport*. Cesar R. Torres (Ed.). London: Bloomsbury, 180 -194.

http://doi.org/ 10.1017/S0022226716-0000-86

Morgan, W.J. (2004). Moral Antirealism, Internalism, and Sport *Journal of the Philosophy of Sport*, 31, 161-183. http://dx.doi.org/10.1080/00948705.2004.9714658

Соїна І.Ю. к. філол. н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

МОВНА ПОВЕДІНКА В ІНТЕРНЕТ-ДІАЛОГАХ НА ТЕМИ СПОРТУ

Вступ. Для сучасної лінгвістики нагальним є інтерес до вивчення комунікативної діяльності мовної особистості в нових умовах спілкування, йдеться про таке унікальне соціальне явище як формування віртуальної мовної особистості інтернет-користувача. У структурі діалогу важливе значення має поняття «мовленнєва діяльність», яке безпосередньо пов›язане з поняттям «мовленнєва поведінка» в комунікативному просторі інтернет-користувачів, що дозволяє роздумувати про нові тенденції в розвитку системи мови. Сьогодні актуальним є питання функціонування інтернет-діалогу в умовах сучасної комунікації, розвитку одного з популярних типів тексту інтернет-діалогу на спортивну тему, визначенні його ролі в сучасному спілкуванні та особливості вживання в ньому активно вживаних лексем та конструктивних елементів текстової композиції.

Мета дослідження полягає в аналізі способів формування інформаційного спортивного поля у різних мовних ситуаціях при породженні та сприйнятті тексту та його лексико-граматичної репрезентації.

Методи дослідження. Описовий, спостереження за мовними фактами, їх класифікація, типізація; порівняльний з використанням текстів та словників.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміст і форма тексту, як відомо, діалектично взаємопов›язані та взаємозумовлені, а володіння комп›ютерними технологіями має бути пов›язане з лінгвістичними знаннями про вербальний спосіб репрезентації інформації. Тому для нового напряму в лінгвістиці необхідно вивчити різні типи комп›ютерних текстів, сторінок, блогів, розглянути поняття «норма» та «антинорма». Оцінка сучасних мовних ситуацій дозволяє визначити розвиток співвідношення літературної підсистеми національної мови та таких форм мовної культури, як інтернет-повідомлення. інтернет-спілкування породжує новий тип діалогу, тому що його учасники найчастіше не знають один одного, тобто переважає анонімна форма спілкування (Karpets Lyubov, Soina Iryna 2024). Відносна свобода висловлювань дозволяє собі не реагувати безпосередньо на попередню фразу діалогу, тому що відправник інформації часом не підозрює про роль впливу мови на мислення. Зазвичай комуніканти можуть зіткнутися з живою реакцією на те, що і як сказано, піддатися критиці, корекції, але текст в інтернеті, як письмова форма, зовні схожий на усне мовлення користувачів. Накладення двох форм мови створює особливий варіант діалогу: оформлення – писемне мовлення, реакція – усне мовлення, формування спілкування – усно-письмове мовлення, правила побудови – діалог.

Сучасна комп›ютерна лінгвістика особливу увагу приділяє вивченню професійних підмов, функціонуванню комп›ютерної лексики, фразеології. Збільшення кількості користувачів мережі позначається на способі вербального комп›ютерного спілкування, що сприяє формуванню нової підсистеми мови, що поєднує різнокодові репрезентативні варіанти. Серед професійних сфер спілкування виділяють окремі сайти, які свідчать про доступність інформації широкого кола користувачів, тобто відбувається обмін знаннями, враженнями, оцінками, емоціями, що також призводить до заміни традиційних форм комунікації. Особливої популярності набули

спортивні сайти, особливо в молодіжному середовищі як нове соціокультурне явище. Розвиток інформаційних технологій призвів до появи комп›ютерної підмови, до складу якої входять комп›ютерні терміни, професіоналізми, трансформовані висловлювання загальнолітературної мови (Соїна 2023). Мова Інтернету різноманітна, стилістично неоднорідна, популярність окремих тематичних позицій різна, але саме обговорення спортивних проблем породжує зближення публіцистики та інтернет-повідомлень як нової форми в системі стилів. Наразі в мережі з›явилася велика кількість нових типів текстів за їх приналежністю до комп›ютерних технологій, зміст та мовні засоби яких багато в чому подібні до засобів масової інформації в їх друкованій та електронній формі.

Інформація про сучасний стан спорту займає досить великий віртуальний простір в мережі, в структурі якої значне місце займають повідомлення про футбол у вигляді офіційних сторінок, журналів, блогів, сайтів і т.ін., що відображає сучасний стан соціуму, представляє один із різновидів популярного спілкування користувачів інтернету, для яких обговорення інформації про спортивні події є новою актуальною формою комунікації: отримання знань, доступне висловлювання думки, оцінка конкретних явищ і ситуацій, вільне вираження емоцій, перебування однодумця та суб'єктивні думки на спортивну тематику. Своєрідність вербального способу вираження інформації на спортивну тематику свідчить про розвиток нової форми діалогічного тексту, що поєднує в собі норми діалогічного мовлення з переходом у полілог та антинорми у протиставленні стилістичним правилам. Опозиція (норма-антинорма) на різних рівнях репрезентації семантики спортивної тематики в інтернет-діалозі відображає тенденції у мовному розвитку сучасних засобів масової комунікації, ЗМІ, телебачення, радіо, інтернету як подання нової мовної ситуації, формування мовної діяльності «віртуальної особистості» (Breivic 2014). Структура інтернет-діалогу як нового різновиду тексту підтверджує зміни у лексичній підсистемі мови: перерозподіл відносин між нейтральною лексикою та термінами; набуття термінологічної значущості тематично не пов›язаних зі спортом лексем; переважання просторічної лексики та допустиме вживання жаргонізмів.

Висновки. Інтернет-діалог на спортивну тематику являє собою новий тип тексту, який має спільні ознаки в типології текстів і є функціонально значущим у досить широкому комунікаційному мовному просторі.

Список використаної літератури

Karpets, L., Soina, I. (2024). Linguoculturological Characteristics of Sports Slang in Modern Subculture. *Humanities Studies:* zbirnyk naukovykh prats. 18 (95),113-119. DOI https://doi.org/10.32782/hst-2024-18-95-11

Soina, I. (2023). Sports discourse of modern linguistic culture. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh Drohobytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka.*59,(3),119-124. DOI https://doi.org/10.24919/2308-4863/59-3-18

Breivic, G. (2014). Sporting Knowledge and the problem of knowing how. *Journal of the Philosophy of Sport.* 41(2),143-162. DOI:10.1080/00948705.2014.911102

Віталій Спіцин, к. пед. н.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПРОВАДЖЕННЯ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ, ЯК ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» підкреслює про необхідність забезпечення здоров'я громадян засобами фізичного виховання з урахуванням національного досвіду. 25 травня 2017 року Верховна Рада України ухвалила законопроект щодо визнання національних видів спорту (Косинський, та ін., 2022).

Дані документи сприяють поширенню серед студентської молоді фізичних вправ, що ґрунтуються на народних традиціях України.

Основними причинами щодо впровадження педагогічних технологій фізичного виховання, що базуються на використанні основ народної фізичної культури, є: незадовільний стан фізичного стану та рухової активності здобувачів вищої освіти; сучасні вимоги до рівня психофізичного здоров'я студентської молоді; переосмислення історичної спадщини з питань фізичного виховання молодого покоління в Україні тощо (Грицай, та ін., 2016).

Мета дослідження. Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності впровадження в освітній процес педагогічних технологій фізичного виховання здобувачів вищої освіти, що базуються на використанні основ народної фізичної культури.

Для досягнення мети дослідження нами були визначені наступні завдання: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних технологій фізичного виховання здобувачів вищої освіти, що базуються на використанні основ народної фізичної культури; розробити та експериментально випробувати педагогічну модель їх впровадження у навчально-виховний процес.

Методи дослідження. У дослідженні нами використовувався такі методи дослідження: метод аналізу науково-методичної та спеціальної літератури; тестові випробування; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; математико-статистична обробка отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати констатуючого етапу експериментального дослідження підтвердили в цілому низький рівень фізичної підготовленості, рухових умінь та навичок студентів молодших курсів. Здобувачі вищої освіти мали недостатні знання в галузі фізичного виховання і не цікавилися заняттями з цієї дисципліни, що призводило до низьких показників визначених компонентів. Виявлені недоліки в підготовці студентів з дисципліни «Фізичне виховання» та низький рівень їх здоров'я підтвердили необхідність впровадження педагогічних технологій фізичного виховання з використанням основ народної фізичної культури.

Використання таких форм роботи, як академічні та секційні заняття з фізичного виховання, змагання, ігри з елементами народних розваг та з елементами боротьби українського козацтва, заняття психофізичною підготовкою, прикладною гімнастикою, самостійні заняття із загартовування і дихальною гімнастикою, сприяло підвищенню ефективності навчально-

виховного процесу (Кудряшов, та ін., 2018). Результати дослідження демонструють високу ефективність процесу фізичного виховання студентів, що ґрунтується на народних традиціях. Ця ефективність забезпечувалася: впровадженням у виховну діяльність експериментальної групи інноваційних спортивно-орієнтованих педагогічних технологій фізичного виховання студентів із застосуванням народних традицій; застосуванням у навчально-виховному процесі засобів фізичного виховання з козацької системи підготовки, близької до менталітету нашого народу; формуванням у студентів системи знань про здоров'я, здоровий спосіб життя та рухову активність у процесі обов'язкових, секційних та самостійних занять (Приступа, та ін., 1991). Це дозволило впровадити педагогічні технології фізичного виховання, що базуються на використанні основ народної фізичної культури, зі стійкою структурою.

Висновки. Порівняльний аналіз результатів експерименту засвідчив, що наприкінці дослідження у студентів експериментальної групи зафіксовано значне підвищення рівня розвитку рухової активності, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Результати дослідження показують високу ефективність процесу фізичного виховання студентів, який базується на використанні основ народної фізичної культури.

Ця ефективність була забезпечена впровадженням в навчально-виховний процес експериментальної групи педагогічних технологій фізичного виховання студентів з використанням народних традицій, застосуванням засобів фізичного виховання з елементами козацької системи підготовки молоді, близькими до менталітету нашого народу, формуванням системи знань про фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя і рухову активність людини.

Список використаної літератури

Грицай, Ю., Бірюк, С. (2016). Проблеми організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах з урахуванням технологій здоров'язбереження. *Науковий вісник МНУ ім. О. Сухомлинського. Педагогічні науки 2016. 2 (53),* 56-58.

URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/Nauk_visnik-2-53-2016.PDF (дата звернення: 19.11.2022)

Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А. Г. (2022) Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation), № 12,* 190-196.

https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.25

Кудряшов, І. О., Артюгін, А. В., Спіцин, В. В. (2018) Ефективність упровадження елементів національних видів спорту в навчально-тренувальний процес фізичного виховання студентів. URL: https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/387/1/esprstp_2018_2_24.pdf (дата звернення: 19.11.2022)

Приступа, Є. Н., Пилат В. С. (1991).Традиції української національної фізичної культури. 102.

https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7243

Артем Ткачов, док. пед. н., проф.,
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди
м. Харків, Україна

Хамза Тімумі, аспірант 2-го року навчання,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

Науковий керівник: **Сергій Ткачов, док. пед. наук, проф.,**
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 17-19 РОКІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Вступ. Стан готовності спортсменів до змагань залежить від багатьох факторів, одним із яких є рівень спортивної працездатності, що разом з фізичною працездатністю становить цілісне розуміння працездатності людини взагалі. Працездатність людини розуміється як потенційна можливість виконувати доцільну вмотивовану діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу (Согоконь, & Донець, 2020).

У свою чергу, спортивна працездатність – це стан організму спортсмена, який дозволяє йому виконувати специфічні фізичні навантаження певної потужності і тривалості. Звідси постає проблема щодо постійного відновлення спортивної працездатності задля підтримання рівня підготовленості спортсмена на високому рівні. При цьому сьогодні основними засобами відновлення спортивної працездатності є педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Актуальність обраної для дисертаційного дослідження проблеми зумовлена необхідністю постійного пошуку шляхів оптимізації тренувального процесу. Зокрема, це стосується такого виду спорту, як футбол.

Перші вітчизняні наукові досліди щодо використання психологічних аспектів у підготовці спортсменів упродовж 1949-1959 років здійснив викладач кафедри психології і педагогіки Львівського інституту фізичної культури Ярослав Іванович Цурковський, який обґрунтував теорію психічної контрольності та проводив масові дослідження психічних контрольних процесів у спортсменів, опублікував одержані результати та створив прибор нового покоління – контрологограф (спеціальний прилад, який дозволяє дослідити психофізичні та психологічні параметри людини). Цей прибор, за ініціативою Я.І.Цурковського, серійно почав вироблятися на Львівському заводі «Рембутехніка» і впродовж багатьох років використовувався для проведення наукових досліджень, а також для потреб народно-господарської діяльності – від обстеження космонавтів, машиністів поїздів та водіїв автобусів до здійснення проведення професійної орієнтації школярів (Ткачов, & Щербак, 2023)

Сьогодні потреба у подальшому використанні потенціалу психології в питаннях оптимізації тренувального процесу спортсменів-футболістів посилюється і, відповідно, потребує адекватних наукових розвідок .

Зв›язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Обрана проблема щодо

оптимізації психологічних засобів відновлення спортивної працездатності спортсменів-футболістів 17-19 років у річному макроциклі» пов'язана з такими ініціативними темами науково-дослідних робіт в ХДАФК, як наукова тема кафедри футболу на 2019-2023 рр. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (номер держреєстрації 0116U101644) та темою кафедри педагогіки та психології «Психологічні технології формування стресостійкості особистості як вагомого чинника створення безпечного освітнього середовища» (номер держреєстрації 0123U102190).

Мета дослідження – обґрунтувати розробку оптимальної інноваційної системи психологічних засобів відновлення спортивної працездатності спортсменів-футболістів 17-19 років у річному макроциклі.

Об'єкт дослідження – спортивна працездатність футболістів у річному макроциклі.

Предмет дослідження – система психологічних засобів відновлення спортивної працездатності футболістів 17-19 років у річному макроциклі.

Методи дослідження – для одержання та аналітичного вивчення даних наукового пошуку було спланова застосування таких методів дослідження, як контент-аналіз основних понять, компаративний метод для порівняння даних київських і харківських футболістів щодо необхідності відновлення спортивної працездатності упродовж річного макроциклу, метод спостереження та опитування, методи математичної статистики та обробки емпіричних даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження проводилося на базі спортивних футбольних команд Харківського та Київського дивізіонів упродовж річного макроциклу з 2023 року по 2024 рік.

Було з'ясовано, що за думкою 30% футболістів 17-19 років потреба постійного відновлення спортивної працездатності упродовж річного має високий рівень. Крім того, спостереження та усне опитування спортсменів і тренерів (відповідно 47 та 5 осіб) дозволило в якості пріоритету засобів відновлення спортивної працездатності акцентувати саме на психологічних засобах відновлення, оскільки фізична втома – є, як правило, результат й фізичних, й психологічних факторів. На це вказали 67% тренерів та більше 70% футболістів (Ткачов, & Тімумі Хамза, 2024).

Отже, попереднє вказане підтверджує, що на практиці існує високого рівня актуальність розробки оптимальної інноваційної системи психологічних засобів відновлення спортивної працездатності спортсменів-футболістів 17-19 років у річному макроциклі.

Висновки. Таким чином, у межах локального короткотермінового дослідження отримано аргументацію щодо актуальності заявленої для публікації проблеми на основі одержаних кількісних даних та їх логічного співставлення й узгодження.

Список використаних джерел

Согоконь, О.А., & Донець, О.В. (2020). Словник основних зрозуміти з фізичної культури: для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів. Полтава: Сімон, 111.

Ткачов, С.І., Щербак, О. (2023). Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності спортсменів. Харківська державна академія фізичної культури, *(6 грудня 2023 року)*. Харків : ХДАФК, 9, 329-330.

Ткачов, С.І., Тімумі Хамза (2024). Аутотренінг як ефективний засіб відновлення рівня спортивної

працездатності сучасних спортсменів. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез II Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 350-351.

Ткачов, С.І, Тімумі Хамза (2024). *Оптимальні психологічні засоби відновлення спортивної працездатності спортсменів*. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього просторі: Матеріали X Науково-практичної конференції*, 22 квітня 2024 р. Харків: ХДАФК, 70-71. http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/242

Людмила Туріщева, к.псих.наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Олена Малихіна, к.псих.наук, доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди
Харків, Україна

РОЗВИТОК НАВИЧОК «SOFT SKILLS» ЯК ЗАПОРУКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Вступ. У роботі з підлітками, які мають особливі освітні потреби проблема підтримки ментального здоров'я завжди була та є актуальною. Під ментальним здоров'ям розглядають внутрішні ресурси людини, які забезпечують активне життя, можливість реалізувати свої здібності, спілкуватися та працювати з іншими людьми та піклуватися про них. Психологи разом з іншими фахівцями розглядають шляхи підтримки ментального здоров'я у дітей з ООП враховуючи фізичні, соціальні та психологічні можливості дитини. Ми проаналізуємо навички «soft skills» як умову ментального здоров'я.

Мета дослідження – проаналізувати особливості розвитку «soft skills» у підлітків з особливими освітніми потребами як умова ментального здоров'я.

Методами нашого дослідження були методи спостереження та бесіди; методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової; методика «Діагностика лідерських здібностей» Є. Жарікова, Є. Крушельницького. Результати проведеного дослідження свідчать про недостатній рівень розвитку «soft skills» у підлітків з ООП.

Результати дослідження та їх обговорення. У роботі ми дотримуємося думки, що у поняття «soft skills» входять: комунікативні навички; емоційний інтелект; самостійність; критичне мислення, вміння працювати в команді. Нами було розроблено авторську програму та проведено корекційні заняття з підлітками. Під час проведення корекційних занять ми, крім тренінгових вправ, використовували настільні ігри. Саме настільні ігри сприяють розвитку пізнавальних процесів (у тому числі критичне мислення); забезпечують розвиток емоційного інтелекту та дозволяють контролювати свої емоції; виконують комунікативну функцію, яка пов›язана з умінням домовлятися з іншими учасниками гри, вмінням працювати в команді; ініціативність у спілкуванні, а також сприяють формуванню лідерських якостей.

Нами було використано наступні настільні ігри: головоломки серії «Smart games» (розвиток критичного мислення та самостійності); «Емпатіо» (корекція емоційного інтелекту); «Барбарон» (розвиток спостережливості на уваги); «Ticket to Ride. Junior. Европа» (розвиток критичного мислення, розвиток самостійності під час прийняття рішення; формування комунікативних навичок); «Підступний лис. Справа про зниклий пиріг», «Зомбі школі», «Зомбі вдома» (кооперативні ігри) (формування навичок роботи у команді; розвиток лідерських якостей).

Під час корекційних занять нами було встановлено, що у підлітків спостерігалося бажання виконати завдання якнайкраще: не виграти, а саме показати якість своєї роботи; підлітки стали уважніше ставитися до емоцій одне одного; підвищилися навички роботи у команді.

Висновки**.** Використання настільних ігор сприяє розвитку внутрішніх ресурсів підлітків, забезпечують можливість реалізувати свої здібності, спілкуватися та співпрацювати з

однолітками, тобто пов'язані з ментальним здоров'ям.

Список використаної літератури

Туріщева, Л. В., Дорожко, І.І., Малихіна, О.Є. (2024). Розвиток «soft skills» у підлітків із порушенням слуху. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія, (1), 118–122. https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/15394

Дорожко, І. І., Малихіна, О.Є., Туріщева, Л.В. (2024). Вивчення проблем розвитку лідерських soft skills компетенцій сучасних здобувачів ЗВО. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія, (2), 91–95. https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/15395

Дорожко, І. І., Малихіна, О.Є., Туріщева, Л.В. (2024). Soft skills: лідерські якості в моделях життєтворчості особистості. Лідерство *і* обдарованість*:* сучасний науковий дискурс і освітня практика, 352–356. https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/1537

Марина Хаустова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

АНГЛІЙСЬКІ ЛЕКСЕМИ У ПРОЦЕСІ НЕОЛОГІЗАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Вступ. Протягом останніх десятиліть значно зріс інтерес до активного способу життя та до професійного спорту. Із розвитком сучасних видів спорту спостерігається поява нових термінологічних одиниць, лексичний склад української мови поповнюється спортивними термінами іншомовного походження. У процесі неологізації у спортивній термінології з'являються номінації, утворені переважно на основі англійських слів. Тому мовознавці стикаються з проблемою перекладу, адаптації та впорядкування англіцизмів та похідних морфем.

Мета дослідження: проаналізувати появу та функціонування нових англіцизмів у спортивній термінології, способи їх перекладу і написання відповідно до правил нового правопису української мови та традиційного засвоєння іншомовної лексики.

Методи дослідження. Основними методами дослідження стали лінгвістичний аналіз, метод спостереження та порівняльний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Постійні зміни в мовленні є невід'ємною частиною розвитку мови в цілому, а також термінології як її складової. Як зазначає Ганна Куцак, «запозичення активно потрапляють до сучасної української мови, адаптуються до її структурно-граматичних особливостей ... нерідко чужомовні елементи спричинюють корегування мови»[1]. Незважаючи на функціонування у спортивній термінології класичних греко-латинських терміноелементів, останнім часом стрімко зростає кількість лексем англійського походження та їх компонентів. Такі назви сучасних видів спорту, як дайвінг, зорбінг, сноубординг, кайтинг, каякінг та інші, вже активно вживаються не тільки професійними спортсменами та спортивними коментаторами, а й людьми, які ведуть активний спосіб життя. Подібні номінаціїї, що називають процес, були перекладені шляхом транслітерації або транскрибації, а похідні від них іменники, які називають спортсмена, адаптувалися за допомогою традиційних суфіксоїдів: дайвінг - дайвінгіст, зорбінг - зорбінгіст. Але для утворення прикметників частіше використовується початкова форма англійського слова або лише корінь, що доповнюється суфіксами та родовими закінченнями: каяк - каяковий (але не каякінговий). Слід зазначити, що "інгова" форма іноді також виступає в ролі словотвірної основи для прикметника: дайв - дайвінг - дайвінговий.

Більшість іншомовних слів функціонують і як самостійний іменник, і як словотвірна основа, а в мові оригіналу вживаються як прикметники, бо у сполученнях із загальними назвами мають ознаки атрибутивності.

Тож саме з перекладом складних номінацій та утворенням їх українських відповідників і виникають проблеми. Як правильно графічно передавати транскодовані елементи (zorb - зорб, kayak - каяк, dive - дайв та ін.), коли вони стають частиною словосполучення: dive festival, zorb ball, snowboard boots? Хоча з погляду семантики – це прикметники, бо вони вказують на ознаку предмета [2], але з морфологічної точки зору фактично є незмінюваними іменниками. Звісно вже існують варіанти перекладу, де за допомогою суфіксоїдів утворюють прикметник,

який узгоджується з означуваним іменником у роді, числі і відмінку, або передають зміст за допомогою неузгодженого означення чи інших синтаксичних зв'язків: dive festival - фестиваль дайвінгу, zorb ball - м'яч для гри в зорбінг, snowboard boots - сноубордингові черевики. Зважаючи на те, що основні риси терміну - це лаконічність та структурованість, то доцільним буде шукати альтернативні способи перекладу таких словосполук у процесі їх введення до складу української спортивної термінології. Отже, спираючись на правила нового українського правопису, де вказано, що потрібно писати з дефісом складні іменники, утворені з двох самостійних іменників без сполучного голосного звука, та враховуючи, що іменники іншомовного походження, які ми розглядаємо, можна вважати невідмінюваними, то ми пропонуємо використовувати при перекладі саме такий спосіб графічної передачі та відмінювати тільки другий елемент терміну: snowboard camp - сноуборд-табір, drift course - дрифт-курс, zorb rental - зорб-прокат і т.п.

Висновки. Можемо зробити висновок, що англіцизми стають невід'ємною частиною української спортивної термінології, перебувають лише на перших етапах засвоєння і не мають однозначного варіанту перекладу, тому пошук відповідників та їх адаптація потребують подальших наукових розвідок.

Список використаної літератури

Куцак Г. М. (2019). Освоєння іншомовних слів у сучасній українській мові (ономасіологічний аспект). *Граматичний простір сучасної лінгвоукраїністики. Катерині Григорівні Городенській : [науковий збірник / упоряд.: Н. Г. Горголюк, Л. М. Колібаба, В. М. Фурса]*, 122-128.

https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/20485

Глібчук Н. (2016). Синкретична природа незмінюваних прикметників. *Вісник Львівського університету.Серія Філологічна. Випуск 63,* 13–23.

https://philology.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/05/Vlnu_fil_2016_63_4.pdf

Городенська К. Г. (2009). Нові запозичення і новотвори на тлі фонетичної та словотвірної підсистем української літературної мови. *Українська термінологія і сучасність: зб. наук, праць. - Вип. VIII*, 3 - 9.

Наукове видання

ЗБІРНИК ТЕЗ

XXIV Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»
4 грудня 2024 року

Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, 61022