МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗБІРНИК ТЕЗ

ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ

«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

21 березня 2025 року

Харків - 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра фізичного виховання, спорту та реабілітації

ЗБІРНИК ТЕЗ

ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

21 березня 2025 року

Харків «ХАІ» 2025

УДК 796(063)
А43

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання), 21 березня 2025 року. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. 391 с.

У збірнику представлені тези за тематичними напрямами конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; теоретико-методичні основи підготовки спортсменів, олімпійський, професійний та адаптивний спорт, урбан-спорт; фізична реабілітація, проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві; соціальна адаптація, інклюзивна освіта – навчання без бар'єрів.

Голова організаційного комітету: *Баканова О. Ф., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Організаційний комітет:

Рядова Л. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації;

Крамаренко В. І., старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Голова редакційної колегії:

Баканова Олександра Феліксівна *– кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Редакційна колегія:

Рядова Ліліана Олегівна *– кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Крамаренко Валентина Іванівна *– старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Єварницький Ігор Андрійович *– старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Білоус Наталія Сергіївна *– старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Кононенко Неллі Миколаївна *– старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Корота Микола Володимирович *– асистент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

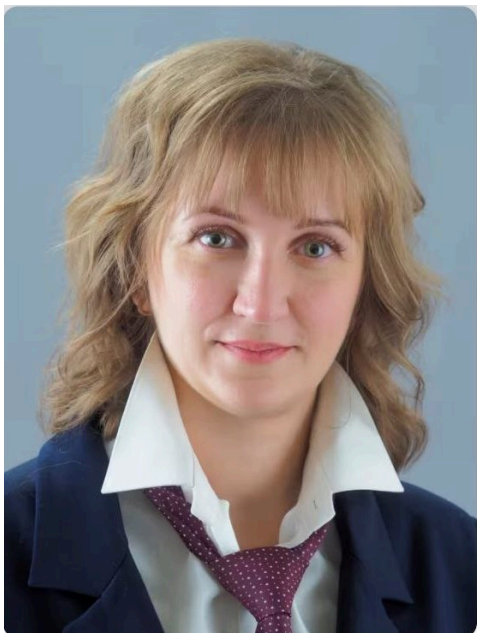
Заїка Олег Анатолійович *– кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Затверджено
Вченою радою гуманітарно-правового факультету
Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
(протокол № 7 від 11 березня 2025 року)

УДК 796(063)

© Колектив авторів, 2025
© Національний аерокосмічний
університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», 2025

ВІТАННЯ
виконуючої обов'язки декана
гуманітарно-правового факультету
Національного аерокосмічного університету
ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Широкої Світлани Іванівни



Вельмишановні учасники конференції!

Від імені гуманітарно-правового факультету щиро вітаю Вас на III Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення»! Цей захід об'єднує науковців, практиків, педагогів і всіх, хто прагне зробити внесок у зміцнення здоров'я нації, розвиток спорту та формування інклюзивного суспільства.

Сьогодні, коли світ стикається з новими викликами, питання фізичного виховання, рухової активності, реабілітації та соціальної адаптації набувають особливого значення. Конференція покликана стати платформою для обміну ідеями, досвідом і новітніми дослідженнями у таких важливих напрямах, як фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; теоретико-методичні основи підготовки спортсменів; олімпійський, професійний та адаптивний спорт; урбан-спорт; фізична реабілітація; проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві; соціальна адаптація; інклюзивна освіта – навчання без бар'єрів.

Конференція є не лише простором для професійного діалогу, але й унікальною нагодою спільними зусиллями знайти відповіді на актуальні питання сучасності, сприяти розвитку фізичної культури, спорту та інклюзивного суспільства. Нехай ваші доповіді стануть поштовхом до нових наукових звершень, практичних ініціатив і позитивних змін у житті людей.

Бажаю всім невичерпної творчої енергії, великих наукових досягнень, нових ідей. Нехай невтомний пошук веде до великих відкриттів, а плідний обмін досвідом стане основою для визначення спільних шляхів, які забезпечать успішну реалізацію наукових здобутків у практичній діяльності.

З повагою,
виконуюча обов'язки декана
гуманітарно-правового факультету,
кандидат філософських наук, доцент **Світлана ШИРОКА**

ВІТАННЯ
завідувача кафедри
фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національного аерокосмічного
університету ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Баканової Олександри Феліксівни

Вельмишановні учасники конференції!
Від імені кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації щиро рада вітати Вас на III Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення».

Конференція присвячена висвітленню наукових досліджень з актуальних питань в рамках таких тематичних напрямів:

1. Фізичне виховання та рухова активність різних верств населення.
2. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів, олімпійський, професійний та адаптивний спорт, урбан-спорт.
3. Фізична реабілітація та питання формування здорового способу і якості життя у сучасному суспільстві.
4. Соціальна адаптація та інклюзивна освіта – навчання без бар'єрів.

Вельмишановні учасники, дякую за вибір нашої конференції як платформи для обміну своїми знаннями і досвідом. Ваші дослідження, ідеї та практичні напрацювання є важливим внеском у розвиток сучасної науки.

Шановні представники адміністрації Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут» та учасники конференції, висловлюємо Вам щиру подяку за сприяння та участь у проведенні конференції.

Бажаю всім визначних досягнень, нових ідей та успіху в науковій діяльності.

З повагою,
завідувач кафедри
фізичного виховання, спорту
та реабілітації, кандидат наук
з фізичного виховання
та спорту, доцент **Олександра БАКАНОВА**

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ АСЕЛЕННЯ

Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Корж Є. М. *Про деякі особливості самостійних занять фізичними вправами людей поважного віку*…… 12

Баканова О. Ф. *Дослідження показників рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти*…… 16

Білоносова О. О., Мусієнко А. В. *Використання баскетболу в позаурочних формах занять із дітьми старшого шкільного віку*…… 20

Борисова М. А. *Впровадження програми статичного стретчингу для розвитку фізичних якостей в учнів 10 – 11 класів*…… 23

Буяло Д. Ю. *Оцінювання мотивації здобуачів вищої освіти спеціальної медичної групи до занять фізичним вихованням через опитування в google формах*…… 26

Гопей М. М., Редько Н. О., Осьмак І. І. *До питання ожиріння дітей із вадами слуху в сучасній практиці фізичного виховання*…… 30

Громко Є. А. *Основні принципи адаптивного фізичного виховання*…. 34

Гулько Т. Ю. *Рухова активність як основна умова здорового способу життя людини*…… 37

Демченко Я. В., Кондратюк В. І. *Роль фізичної активності у профілактиці захворювань серед молоді та людей похилого віку*…… 41

Дух Т. І. *Оцінка основних показників фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти факультету терапії та реабілітації*…… 46

Єварницький І. А. *Скелелазіння як засіб профілактики гіподинамії та підвищення рівня мотивації до систематичної рухової активності у дітей і підлітків*…… 50

Єрмоленко К. О., Кривенцова І. В. *Особливості розвитку швидкості у школярів середніх класів в умовах дистанційного навчання*…… 56

Земенко М. В. *Обізнаність учнів 5 – 6 класів щодо важливості дотримання правильної постави та особливостей застосування профілактичних вправ*…… 60

Іващенко С. М. *Вплив індивідуальних програм фізичних тренувань на самопочуття майбутніх спортсменів*…….. 63

Колоколов В. О. *Дослідження розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти перших курсів*…… 66

Корх Г. І. *Використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку*…….. 70

Корчагін М. В. *Визначення підходів щодо удосконалення фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти спортивного спрямування*…….. 74

Леонов Є. С., Батулін Д. С. *Вплив занять настільним тенісом на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти*…….. 77

Ливацька С. Ю., Чабан А. А. *Стретчинг при вихованні гнучкості здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за варіативним модулем «баскетбол 3 × 3»*…… 81

Марчик В. І. *Поняття правильної постави в системі знань майбутнього медичного працівника*…….. 85

Масалов К. О. *Вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів вищої освіти*…….. 89

Маслик В. С. *Фізичні вправи як засіб комплексного підходу до регулювання ваги у здобувачів вищої освіти*…….. 92

Оксьом П. М., Шумаков О. В. *Міні-футбол як пріоритетний засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти України*…… 96

Очкалов О. Ф. *Сучасні професійні вимоги до фахівців із фізичної культури: інноваційні методи, професійна підготовка та адаптація до змін*…… 100

Рядова Л. О. *Вплив спеціально орієнтованих фізичних вправ на показники тактильної чутливості в учнів 5 класу з вадами зору*…… 104

Савчишкін А. О. *Психофізіологічні аспекти скелелазіння: вплив на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків*…… 109

Синиця Т. О., Синиця С. В. *Вплив засобів оздоровчої гімнастики на фізичну підготовленість здобувачок вищої освіти*…… 114

Skalski D. W. *Umiejętność pływania jako podstawowa zdolność każdego człowieka*…… 118

Соколенко О. І. *Фізкультхвилинка як різновид рухової рекреації здобувачіів базової та повної середньої освіти*…… 122

Стрельникова Є. Я. *Проблеми аматорського руху у волейболі м. Харкова в світі викликів сучасності*…… 126

Топчієва Г. О. *Силова підготовка здобувачів вищої освіти в навчальному процесі з фізичного виховання*…… 130

Усачов Д. В., Пономаренко Р. В. *Впровадження інтенсивних інтервальних тренувань у фізичну підготовку рятувальників*…… 134

Чіпець М. О. *Значення фізичної культури для різних вікових груп*…… 137

СЕКЦІЯ 2
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ; ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ; УРБАН-СПОРТ

Аджаметова Л. І., Шестерова Л. Є. *Використання пліометричних вправ у річній підготовці висококваліфікованних легкоатлетів спринтерів із порушеннями зору*…… 139

Андронов В. М. *Факторна структура анаеробної працездатності гандболісток високої кваліфікації*…… 143

Апанасенко А. В. *Дослідження фізичної підготовленості гандболістів на етапі попередньої базової підготовки*…… 146

Білов С. О. *Взаємозв'язок фізичної підготовленості та енергозабезпечення у плаванні*…… 149

Гопей А. М., Слободянюк В. А., Смаглюк І. С. *Огляд прикладних аспектів спортметики у практиці спортивної підготовки*…… 152

Гриншпун О. Р. *Основи психологічної підготовки стрільців із луку*…. 155

Заїка О. А. *Особливості спеціальної фізичної підготовки самбістів*… 158

Коновальчук А. М. *Індивідуалізація тренувального процесу у французькому боксі сават*…… 162

Koryahin V. *Problems of training of highly qualified athletes*…… 165

Кравченко О. С. *Роль медико-біологічних досліджень у плануванні тренувального процесу*…… 170

Латишев М. В. *Аналіз досягнень олімпійських чемпіонів 2024 року з боротьби*…… 177

Перепелиця П. Є. *Розвиток футбольного інтелекту юних футболістів*…… 179

Подрігало Л. В., Тимченко К. В., Подрігало О. О. *Аналіз особливостей соматотипу спортсменів гирьового спорту*…… 183

Пономарьов В. О., Алексійчук В. В. *Проблематика у мотивації до спортивних тренувань курсантів вищих військових навчальних закладів*…… 187

Приставський Т. Г., Бабич А. М., Приставський В. Т. *Взаємозв'язок між рівнем технічної підготовленості та розвитку швидкісно-силових здібностей у стрибунок в довжину різних рівнів кваліфікації*…… 191

Рачок М. М. *Огляд моніторингу навантаження баскетболістів високого классу*…… 195

Риженко Д. Ю., Григорович А. М. *Питання класифікації способів підйому закріпленою вірьовкою у практиці гірського туризму*…… 201

Рожков В. О. *Особливості застосування аспектів підготовленості тренера у підготовці спортсменів*…… 205

Саутов Р. *Вплив поєднаного тренування на фізичну та техніко-тактичну підготовленість юних футболістів*…… 208

Чернікова О. О., Осадча О. І., Барчук М. А. *Аналіз суб'єктивних ознак прояву оксидативного стресу у юних плавців*…… 212

Шаповал В. О. *Психологічна підготовка спортсменів у легкій атлетиці*…… 216

Широкий О. Ю. *Філософські принципи тхеквондо та їхній вплив на формування особистості спортсмена*…… 220

СЕКЦІЯ 3
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Богданович Л. В., Лукасевич І. І., Склярова Н. А. *До питання вивчення морфологічного статусу у дітей із вадами слуху*…… 225

Вартанян К. В. *Роль волейболу в формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти*…… 230

Виноградова М. М., Москалевський А. А. *Сучасні погляди на ерготерапію дітей раннього віку*…… 233

Дармофал Е. А. *Формування здорового способу життя засобом підвищення рівня екологічної свідомості у здобувачів вищої освіти*….. 235

Книш Т. В., Лисюк С. І., Журомський С. В. *Огляд біомедичних технологій у практиці спортивної травматології*…… 239

Kowalski D. *Trening uzupełniający jako prehabilitacja w pływaniu*…… 246

Коробейникова Н. І. *Волейбол як засіб поліпшення якості життя у здобувачів вищої освіти*…… 249

Корота М. В. *Вплив спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини у спортсменів*…… 252

Ластівка Д. В. *Фізична терапія людей із порушенням постави*…… 256

Литовченко М. А. *Фізична реабілітація в Україні: проблеми та шляхи їх вирішення*…… 260

Маслова О. В., Коломієць Т. В., Чекман А. І. *Бібліометрика питання значення сну у практиці спортивної діяльності*…… 265

Нетреба К. А. *Здорове харчування як запорука успіху у спортивній діяльності*…… 268

Приходько В. В., Солодка О. В., Дзюбенко М. І. *Будівництво власного здоров'я у діяльності фізичного терапевта*…… 271

Риган М. М., Терещенко Т. О., Шматова О. О. *До питання клінічного менеджменту харчування людей із особливими потребами (на прикладі ампутацій)*…… 276

Сіренко П. О. *Парадигма фізичної активності та резил'єнтність здоров'я людини*…… 280

Тисленко С. В., Гончарук Н. Л., Шевцов С. М. *Аналітичний огляд питання впливу шумового навантаження на стан здоров'я людини*…. 284

Устименко Є. К. *До питання впливу занять футболом на рівень якості життя здобувачів вищої освіти*…… 287

Футорний С. М., Шахліна Л. Г., Іщенко О. С. *Огляд факторів, що сприяють низькій доступності енергії у жінок-спортсменок*…… 290

Tsyhanovska N. *Środowisko wodne w rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną*…… 294

Чемеріс А. М., Антонова-Рафі Ю. В. *Сучасний підхід у фізичній терапії та ерготерапії для дітей із дитячим церебральним паралічем при спастичній диплегії*…… 297

Чжан Я. О. *Використання кінезіотейпування в фізичній реабілітації легкоатлетів із травмами м'язів стегна*…… 301

Шабетя Д. О. *Ефективність фізичної реабілітації в відновленні функціональних можливостей важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату*…… 305

Шлапацький В. В. *Комплексна реабілітації на етапах відновлення кульшового суглобу після ендопротезування*…….. 309

Шумейко Д. І. *Сучасний погляд на ерготерапію дітей шкільного віку з spina bifida*…… 312

СЕКЦІЯ 4
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ; ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА – НАВЧАННЯ БЕЗ БАР'ЄРІВ

Білоус Н. С. *Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами засобоми гандболу*…… 314

Бондаренко С. Ю., Вітомський Ю. Л. *Імпліцитне соціальне пізнання та адаптація: роль несвідомих упереджень, евристики та інтерналізації соціальних норм у міжкультурній взаємодії*…… 319

Гавриленко А. Ф. *Фізичне виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами*…… 324

Дячок Е. Р. *Специфіка проведення корекційно-розвивальних вправ на уроках фізичної культури в інклюзивних классах*…… 329

Жомерук П. О., Гончар В. В. *Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання засобом інтеграції онлайн фізичних вправ для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми проблемами*…… 333

Жукова О. А. *Педагогічні підходи до створення інклюзивного освітнього простору в закладах вищої освіти засобом фізичного виховання*…… 340

Зелик О. Ю. *Роль легкої атлетики у сприянні соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти*…… 344

Камишан А. А. *Організаційно-методичні умови проведення занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами*…… 349

Качан О. А. *Соціальна адаптація учнівської молоді засобами фізичної культури*…… 354

Когут М. І. *Роль гандболу у формуванні інклюзивної культури в закладах вищої освіти*…… 359

Кононенко Н. М. *Організаційні умови проведення інклюзивних занять із гандболу в закладах вищої освіти.*…… 362

Крамаренко В. І. *До питання впливу занять волейболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.*…… 368

Мкртічян О. А., Лященко В. М. *Настільний теніс як засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.*…… 372

Середа С. В. *Роль занять тенісом у соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.*…… 376

Сірман Д. Є. *Мотивація здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до занять гандболом.*…… 379

Широка С. І. *Інклюзивна освіта як гуманістична філософська парадигма: забезпечення рівного доступу до занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.*…… 384

СЕКЦІЯ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Бабенко В. Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Євдокимова Л. Г., старший викладач
Корж Є. М., старший викладач
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

ПРО ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ

Анотація. У тезах відображено порядок індивідуальної організації та проведення самостійних занять фізичними вправами людей поважного віку. З'ясовано, що існуюча нагальна потреба у даної групи осіб завжди користувалася попитом і повинна проводитися під обов'язковим спостереженням та контролем лікаря, тренера або викладача.

Ключові слова: люди поважного віку; рухова активність; самостійні заняття; фізичне виховання; фізичні вправи.

Вступ. Чинним Законом України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 року № 3809-XII конкретно передбачено, що фізичне виховання різних груп населення – це напрям фізичної культури, пов'язаний із процесом поступово-поетапного виховання особи, набуттям нею відповідних знань, умінь і навичок із використанням рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі протягом всього свого активного суспільного життя.

Слід зазначити, що саме особам поважного віку, які теж відносяться до різних груп населення, приділяється зовсім недостатньо уваги. Наразі спостерігається погіршення стану їх фізичного і ментального здоров'я, якому передують події та негаразди нашого суспільно-політичного життя, наявні стрес-фактори, та багато інших негативних наслідків, набутих у ході попередніх років життя: понаднормова праця, надлишкова вага, шкідливі звички, малорухливий спосіб поточної діяльності тощо. Вони завдають шкоди не тільки кожній дорослій людині, а й переважній більшості населення, що призводить до суттєвого скорочення тривалості, продуктивності й корисно-активної життєдіяльності взагалі.

Мета дослідження: вивчити та вдосконалити основні форми, методи зміцнення загального й психофізичного здоров'я людей поважного віку доступними засобами фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, архівних матеріалів; бесіди й анонімне опитування осіб поважного віку, тренерів, лікарів, викладачів закладів освіти, інструкторів, методистів; психолого-педагогічне спостереження за організацією навчання, тренування, удосконалення та оздоровлення під час повсякденної, фізкультурної, змагальної, спортивно-масової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з найбільш простих і доступних форм рухової активності, яка має позитивний вплив саме на стан фізичної підготовленості осіб поважного віку, є добровільні, усвідомлені, безпечні, самостійні заняття і самостійне виконання широкого розмаїття фізичних вправ у системі загального фізичного виховання. Зазвичай, самостійні заняття фізичними вправами повинні бути сталою і обов'язковою складовою частиною здорового способу життя кожної особи зазначеного віку. Дані заняття заповнюють недостатність рухової активності, сприяють всебічно-необхідному відновленню організму після стомлення, а також стимулюють, тренують, розвивають, підтримують та підвищують їх розумову активність і фізичну працездатність.

Як правило, особами поважного віку самостійні заняття чи вправи можуть виконуватися в будь-яких можливо-доступних умовах, у зручний час, за умов гарного/позитивного настрою, забезпечення безпечних умов, погоди і нормального самопочуття. Також вони повинні включати завдання, рекомендації, побажання чи вимоги медичного персоналу (сімейного чи обслуговуючого лікаря-фахівця), тренера, викладача або інструктора та проводитися за спеціально складеною програмою, відповідно до індивідуального плану чи графіку, після обов'язкових відповідних обстежень, контролю і допуску до цих занять.

Так, раніше проведеними дослідженнями [1, 4, 5] було з'ясовано, що у різних вікових періодах, групах та окремих епізодах життя кожної свідомої людини, її рухова активність має мінливо-варіативний характер. Одночасно з цим, необхідний рівень і потреба в руховій активності кожної особи поважного віку залежать від індивідуально-особистісних фізіологічних, соціальних, психологічних, економічних та інших факторів, які мають свій значний вплив на загальний стан людини, що поступово й невпинно формується, розвивається, удосконалюється й упевнено дорослішає.

Разом із цим, говорячи про людей поважного віку, у дослідженнях [1, 3] зазначалося, що не дивлячись на існуючі в педагогічній, медичній, психологічній, фізкультурній та інших подібних практиках цифрові розподіли, градації, терміни, нормативи, твердження, показники та існуючі обмеження, вважається, що до цієї групи людей, здебільшого, можуть чи повинні відноситись ті особи, які за станом свого особистісно-індивідуального, фізичного і ментального здоров'я, із обов'язковим урахуванням усіх лікарських і функціональних проб, показників, досліджень, призначень, рекомендацій, діагностувань та побажань, відносять себе до когорти активних і регулярних

любителів постійного виконання фізичних вправ, є палкими прихильниками чи послідовниками бігових та ігрових видів спорту, можуть безшкодно для себе піддавати свій організм, під обов'язковим контролем і керівництвом фахівця, відповідному фізичному навантаженню тощо [1, 5].

Проте, існуюча нагальна потреба й різноманітність самого фізичного навантаження завжди користувалися попитом і залишаються активно запитуваними протягом усього періоду розвитку, становлення чи вдосконалення організму, який продовжує дорослішати. При цьому позитивний вплив мають добре відомі окремі форми самостійних занять фізичними вправами, методи, методики, лікарсько-тренерський контроль і самоконтроль, які визначаються їх метою і завданнями. Зазвичай, це щоденна ранкова гігієнічна гімнастика, до змісту якої варто включати легкі вправи для всіх груп м'язів, вправи на розвиток гнучкості і дихальної системи. При цьому, до складу цієї гімнастики не рекомендується обирати вправи статичного характеру, вправи зі значними обтяженнями та на розвиток витривалості [2].

Разом із тим, бажане і очікуване виконання будь-якої, навіть простої чи нескладної тренувальної вправи завжди супроводжується доволі напруженою діяльністю більшості функціональних систем дорослого організму (дихальна, серцево-судинна, травна, нервова тощо). Водночас, перебуваючи під постійним медичним супроводом, спостереженням і контролем, знаючи про це та включившись у дозований навчальний, змагальний чи будь-який інший тренувальний та ігровий процес, людина поважного віку почуватиме себе більше захищеною, впевненішою і задоволенішою не тільки ходом/процесом цих занять, а й їх результатом взагалі.

Так, в умовах реального й непростого сьогодення, не дивлячись на відносно малу кількість людей поважного віку в задіяних/досліджуваних групах (залежно від місця їх проживання, самостійних занять чи тренувань), аналізуючи й корелюючи їх зацікавленість та особистісно-індивідуальний інтерес щодо форм, видів, методів і способів фізичного навантаження, було з'ясовано, що переважна більшість осіб поважного віку сьогодні віддає перевагу:

1. Самостійному виконанню фізичних вправ в режимі дня суто в домашніх умовах із використанням мінімальної кількості або наявного спортивного інвентарю: скакалки, диски «Здоров'я», гумові джгути (шнури еластичні, інші різні еспандери), гантелі легкої ваги, гімнастичні палиці тощо.

2. Безпечним пішим прогулянкам у різному темпі, на різні дистанції та з варіативним навантаженням (звичайна або скандинавська ходьба).

3. Перегляду різноманітних спортивних телепрограм, прямих трансляцій і репортажів із місць проведення змагань.

4. Безпечному легкому оздоровчому бігу в різному темпі й на різні дистанції.

5. Вправам на відкритих і доступних вуличних тренажерах.

Висновки. У зв'язку з тісним взаємозв'язком рухової активності зі станом загального фізичного здоров'я, доступними формами відпочинку, можливою працездатністю, необхідністю, потребами, бажанням і прагненням щодо самостійного й систематичного виконання занять і вправ, здатністю до індивідуального підвищення своїх функціональних резервів організму тренерам, викладачам та інструкторам необхідно поєднувати і відокремлювати найбільш вірогідні, доцільні чи оптимальні навантажувальні обсяги і величини із того величезного різноманіття існуючих фізичних вправ для самостійного виконання, що мають бути спрямовані на поліпшення стану здоров'я людей поважного віку.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на зміцнення й поліпшення фізичного здоров'я осіб поважного віку засобами фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Корж Є. М. Загальні особливості психолого-педагогічної специфіки виконання фізичних вправ та іншої рухової активності людей поважного віку. *Видавнича група «Наукові перспективи», «Успіхи та досягнення в науці». Т.1. «Освіта, Поведінкові науки»*. 2024. Вип. 3. No 3. С. 582–595.

2. Башавець Н. А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях : навч. посіб. Одеса : Вид-ць Букаєв В. В., 2010. 272 с.

3. Клапчук В. В. та ін. Спортивна медицина України: історія, сьогодення та майбутнє / ред. В. В. Клапчук, Ю. П. Дехтярьов. Національний олімпійський комітет, Асоціація фахівців із спортивної медицини та лікувальної фізкультури України, Український центр спортивної медицини МОЗ України. Київ; Дніпропетровськ : ДеліТА, 2006. 156 с.

4. Левенець В. М., Лінько Я. В. Спортивна травматологія : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 215 с.

5. Шахліна Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. О. Спортивна медицина : підруч. для закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2018. 424 с.

Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Анотація. Дослідження присвячено визначенню рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів в умовах дистанційної освіти. Виявлено, що в зазначеного контингенту спостерігається середній рівень розвитку досліджуваної фізичної якості.

Ключові слова: гнучкість; здобувачі вищої освіти; нахил тулуба вперед із положення сидячи; рівень розвитку; фізичні якості.

Вступ. Сучасні умови життя характеризуються стрімким розвитком інформаційних технологій та їх активним використанням в освітньому процесі. Перехід до дистанційного навчання спричиняє зниження рівня рухової активності в здобувачів вищої освіти. Це негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної працездатності та показники розвитку фізичних якостей, зокрема гнучкості, у зазначеного контингенту.

І. В. Осіпова [3] вважає, що, незалежно від морфо-функціональних можливостей людини, розвиток гнучкості в будь-якому віці доцільний і потрібний. На її думку, систематичне виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, збільшенню амплітуди рухів у суглобах, гармонізації психоемоційного стану, регуляції роботи вегетативної нервової системи, підвищенню енергетичного фону.

Т. Ю. Круцевич [6], І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [1] зазначають, що виконання фізичних вправ, спрямованих на виховання гнучкості, сприяє зміцненню суглобів, підвищенню еластичності м'язів, зв'язок та сухожилків, ефективному опануванню техніки фізичних вправ, удосконаленню координації роботи нервово-м'язового апарату, що значною мірою запобігає виникненню травм опорно-рухового апарату.

М. М. Линець [2] акцентує увагу на тому, що високий рівень розвитку гнучкості сприяє поліпшенню кровообігу в хребті, обмінних процесів у суглобах, метаболізму; зміцненню суглобів, зв'язок та м'язових волокон; збільшенню еластичності м'язів; підвищенню рухових можливостей; профілактиці травматизму.

За даними фахівців [1; 6], низький рівень розвитку гнучкості негативно впливає на ефективність опанування фізичних вправ: подовжується період опанування техніки вправ; знижується рівень фізичної підготовленості; збільшується напруженість м'язів, що є однією із суттєвих причин травмування опорно-рухового апарату під час занять фізичними вправами.

О. Є. Саламаха [5] і М. М. Линець [2] наголошують, що низький рівень розвитку гнучкості спричиняє ускладнення та сповільнення процесу опанування рухових умінь і навичок; погіршення внутрішньом'язової та міжм'язової координації; зниження економічності роботи; зростання ризику пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів; погіршення показників сили, бистрості та координаційних здібностей. Проблема оцінки рівня розвитку гнучкості завжди є актуальною.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів в умовах дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилисяна базі Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». У ньому взяли участь 234 здобувачі вищої освіти 1 – 4 курсів, вік яких 17 – 20 років.

Здобувачі вищої освіти брали участь у дослідженні добровільно, про особливості проведення були поінформовані заздалегідь.

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

Рівень розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти визначався за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз показників розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів свідчить про те, що найкращі результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи в юнаків і дівчат 1 курсу. Відмінності в результатах достовірні ($p < 0,05$). Це може свідчити про негативний вплив тривалого дистанційного навчання на рівень розвитку гнучкості, можливо, через зниження рухової активності та збільшення часу, проведеного в статичному положенні.

Порівняння показників нахилу тулуба вперед із положення сидячи в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів з нормативними результатами виявило, що у юнаків спостерігається низький рівень розвитку гнучкості, у дівчат – середній. Це вказує на необхідність розробки та впровадження спеціальних програм для розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів, особливо в юнаків, із урахуванням специфіки дистанційного формату навчання.

Розглядаючи результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи у здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів у статевому аспекті, робимо висновок, що в дівчат показники достовірно ($p<0,001$) кращі, ніж у юнаків.

Вважаємо, що відмінності в показниках гнучкості в юнаків і дівчат пов'язані з наявністю більшої кількості колагену в м'язових волокнах дівчат.

Результати дослідження збігаються з даними Л. Ф. Шолопак, П. В. Шолопак, О. В. Сініциної [7], які відзначають, що в дівчат показники гнучкості приблизно на 10 % вищі, ніж у юнаків.

Аналізуючи показники розвитку гнучкостівздобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів, залежно від віку, виявлено, що і в юнаків, і в дівчат результати з віком погіршуються. Відмінності в показниках статистично достовірні ($p<0,05$).

Імовірно тенденція до погіршення показників гнучкості в юнаків і дівчат з віком спричинена збільшенням навчального навантаження, яке вимагає від здобувачів вищої освіти впродовж тривалого часу перебувати в сидячому положенні. Це призводить до зменшення рухливості в суглобах хребта, плечових, тазостегнових суглобах, що негативно впливає на рівень розвитку зазначеної фізичної якості.

Висновки:

1. Аналіз показників розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів у статевому аспекті показав, що в дівчат вони кращі, ніж у юнаків; у віковому аспекті – показники досліджуваної фізичної якості з віком погіршуються.

2. Найкращі результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи виявленов здобувачів вищої освіти 1 курсу, вік яких 17 років.

3. У здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів спостерігається низький рівень розвитку гнучкості; у здобувачок вищої освіти 1 – 4 курсів – середній.

4. Отримані результати підкреслюють важливість урахування статевих особливостей і умов навчання під час розробки програм із розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці й апробації програми підвищення рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

2. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості : конспект лекцій. Львів : ЛДУФК, 2018. 19 с.

3. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : метод. реком. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.

4. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text (дата звернення: 12.02.2025).

5. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції таеквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 8. С. 82–86.

6. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. У 2 т. Т. 1. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. 391 с.

7. Шолопак Л. Ф., Шолопак П. В., Сініцина О. В. Методичні вказівки до практичних занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», розділ «Методика розвитку гнучкості» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики. Рівне : Нац. ун-т водного господарства та природокористування, 2017. 22 с.

Білоносова О. О.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Мусієнко А. В., доктор філософії, викладач
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛУ В ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ІЗ ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. В роботі розглянуто можливості використання баскетболу в позаурочних формах занять для дітей старшого шкільного віку. Проаналізовано вплив баскетболу на фізичний, психологічний і соціальний розвиток учнів. Представлено структуру занять та їхні ключові елементи.

Ключові слова: баскетбол; здоровий спосіб життя; позаурочні заняття; старшокласники; фізична активність.

Вступ. Фізична культура є важливою складовою освітнього процесу в сучасній школі. Вона сприяє розвитку фізичних якостей в учнів, формує здоровий спосіб життя, поліпшує психоемоційний стан, допомагає у подоланні стресу та розвитку командних навичок [1; 4]. Одним із популярних видів спорту, що активно використовується в позаурочних заняттях, є баскетбол, який має великий потенціал для розвитку фізичних і соціальних навичок учнів старшого шкільного віку.

Мета дослідження: проаналізувати доцільність використання баскетболу в позаурочних формах занять із учнями старших класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження, узагальнення сучасного досвіду організації позаурочних занять зі школярами в Україні та за кордоном, аналіз керівних документів.

Викладач основного матеріалу дослідження. Баскетбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед школярів. Ігрова діяльність розвиває координацію, швидкість, витривалість і стратегічне мислення [2; 5]. Позаурочні заняття з баскетболу можуть проходити у формі індивідуальних тренувань, командних ігор, участі у турнірах та змаганнях.

Структура позаурочного заняття:

1. Розминка та фізична підготовка – дриблінг, передачі, кидки, вправи на розвиток рухових якостей.
2. Основна частина – тактичні й технічні елементи гри, взаємодія між гравцями, навчально-тренувальна гра.
3. Заключна частина – вправи на відновлення, підбиття підсумків, аналіз помилок, обговорення тактики.

Баскетбол позитивно впливає на психологічний розвиток учнів. Спільна діяльність у команді сприяє розвитку лідерських якостей, знижує рівень стресу, поліпшує настрій та взаємини між учнями. Крім того, заняття баскетболом допомагають боротися із соціальними проблемами, такими як ізоляція і конфліктність серед підлітків [4; 5].

Окрім фізичних та соціальних аспектів, баскетбол відіграє важливу роль у розвитку дисциплінованості школярів. Постійні тренування, дотримання правил гри і командної стратегії сприяють формуванню відповідальності та самоконтролю. Учні вчаться організовувати свій час, поєднуючи навчання та спорт, що позитивно впливає на їхній загальний розвиток [6; 7].

Організація позаурочних занять включає внутрішньошкільні турніри, спортивні заходи та інтеграцію баскетболу в загальну фізичну підготовку учнів. Такі активності розвивають здорове суперництво, зміцнюють колективний дух і популяризують фізичну активність серед молоді [3; 6].

Рекомендації щодо організації позаурочних занять: для ефективного впровадження баскетболу в позаурочну діяльність рекомендується розробити гнучкий графік тренувань, який враховує навчальне навантаження та індивідуальні особливості учнів. Важливим аспектом є залучення кваліфікованих тренерів, які не лише навчатимуть технічним навичкам, а й мотивуватимуть підлітків до постійної участі у заняттях та змаганнях. Крім того, слід забезпечити доступність необхідного спортивного інвентарю та створити безпечні умови для проведення тренувань. Регулярне оцінювання прогресу учнів і заохочення їхніх досягнень сприятиме підвищенню інтересу до занять і зміцненню командного духу [2; 6; 7].

Висновки. Баскетбол є ефективним інструментом залучення учнів старшого шкільного віку до фізичної активності в позаурочний час. Його використання сприяє розвитку фізичних, психологічних та соціальних навичок, що є важливими для гармонійного розвитку особистості. Крім того, регулярні заняття баскетболом сприяють підвищенню дисциплінованості та організованості учнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних методик залучення учнів до занять із баскетболу та вивченні довгострокового впливу фізичної активності на їхній розвиток; визначенні рекомендацій щодо планування та організації позаурочних занять із баскетболу, щоб вплинути на формування здорового способу життя та поліпшення командних навичок учнів.

Список використаної літератури

1. Бондаренко В. М. Розвиток командних навичок у старшокласників через спорт : монографія. Київ: Спортпрес, 2021. 210 с.
2. Іванова Н. І. Заняття баскетболом у школах України: досвід та перспективи : навч. посіб. Житомир : Педагогічна преса, 2020. 150 с.
3. Лобанов А. А. Використання баскетболу в позаурочних заняттях з фізичної культури : метод. реком. Львів: Видавничий дім «Академія», 2020. 210 с.

4. Carlson M. Using basketball for social development in school age children. *International journal of sport psychology*. 2018. No 39 (3). C. 222–233.

5. Johnson L. R., Miller S. D. Physical education and sports training: Approaches to improving basketball skills in adolescents. *International journal of physical education*. 2022. No 39 (1). C. 54–67.

6. Smith J. Basketball and youth: the role of sport in developing life skills. *Journal of sports education*. 2019. No 34 (2). C. 145–160.

7. Walker C. P. Extracurricular basketball activities and their impact on youth sports performance and social development. *Journal of physical education*. 2020. No 48 (4). C. 356–370.

Борисова М. А.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Кривенцова І. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ СТАТИЧНОГО СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ

Анотація: У роботі розглядається вплив статичного стретчингу на фізичний розвиток учнів старших класів. Досліджено ефективність запропонованої програми. Представлено результати експериментального дослідження.

Ключові слова: гнучкість; здоров'я; навчальний процес; фізична активність; фізичні якості.

Вступ. Фізичне виховання є важливим елементом загального розвитку школярів. Останнім часом особливу увагу привертають методики, що сприяють поліпшенню фізичних якостей, зокрема гнучкості, витривалості та сили. У наукових дослідженнях [3; 4] підкреслюється роль статичного стретчингу у формуванні рухових навичок та зниженні ризику травматизму. Проте недостатньо вивченим залишається питання ефективності впровадження програми стретчингу у фізичне виховання школярів.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз впливу вправ статичного стретчингу на рівень фізичної підготовленості в учнів 10 – 11 класів закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, опитування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток фізичних здібностей в учнівської молоді є невід'ємною частиною їхнього всебічного розвитку. Фізичне виховання сприяє не лише зміцненню здоров'я та поліпшенню фізичних якостей, а й формуванню моральних цінностей та свідомого ставлення до занять фізичними вправами, спортом, навичок здорового способу життя. Автори [3; 4; 5] наголошують на впровадженні сучасних засобів розвитку фізичних якостей саме з метою підвищення рівня вмотивованості до занять фізичними вправами.

Так, D. Morozov et al. [6] зазначають, що впровадження махових та пружних вправ у різних комбінаціях, режимах роботи та певній послідовності позитивно впливає на розвиток фізичних здібностей учнів, сприяє поліпшенню рухливості в суглобах та хребті.

Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості підліткового віку, в якому знаходяться учні старших класів ЗЗСО, необхідно застосовувати індивідуальний підхід у навчальному процесі, оскільки фізичні характеристики хлопців і дівчат відрізняються, що впливає на структуру та методику тренувань.

Фітнес-програми, такі як стретчинг, є ефективним засобом розвитку гнучкості, поліпшення інших фізичних якостей та зняття м'язової напруги.

Як наголошують А. М. Грідіна, І. В. Кривенцова [2], стретчинг є ефективним для розвитку фізичних якостей та мотивуючим до занять. Стретчинг позитивно впливає на емоційний стан учнів. Поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю допомагає глибше розуміти фізіологічні процеси організму та обирати оптимальні вправи задля досягнення бажаних результатів.

Формування вчителем сприятливого середовища в ході занять фізичною культурою підвищує зацікавленість учнів та мотивує їх до участі в тренуваннях та спортивних заходах. Впроваджуючи сучасні технології стретчинг-програм важливо приділяти увагу безпеці, зокрема правильній техніці виконання вправ та використанню захисного обладнання для попередження травм.

Д. О. Андрієвська [1] зауважує, що для ефективного розвитку фізичних здібностей старшокласників необхідно регулярно проводити заняття з урахуванням індивідуальних особливостей, застосовувати різноманітні фітнес-програми, створювати мотиваційне середовище та забезпечувати безпечні умови тренувань. Оптимальним підходом є гармонійне поєднання теорії і практики впровадження сучасних фізичних вправ у навчальну діяльність із фізичного виховання учнів ЗЗСО, що сприятиме досягненню найкращих результатів у розвитку їхніх фізичних якостей.

Висновки. Застосування статичного стретчингу на уроках із фізичної культури в учнів 10 – 11 класів сприяє поліпшенню гнучкості, зняттю м'язової напруги та розвитку інших фізичних якостей, що важливо для їхнього здоров'я та фізичного розвитку.

Перспективами подальших досліджень є вивчення впливу різних стретчинг-технологій на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів старших класів.

Список використаної літератури

1. Андрієвська Д. О. Роль стретчингу у розвитку фізичного та психологічного стану людини. *Нотатки сучасної науки* : електронний мультидисциплінарний науковий часопис. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. No 3. С. 22–24.

2. Грідіна А., Кривенцова І. Розвиток гнучкості в учнів середніх класів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф., 25 жовт. 2024 р. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. С. 35–38. URI: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/17005

3. Задворний Б. Р. Стретчинг як спосіб урізноманітнення уроків фізичного виховання в школі. *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3 К (84). С. 188–191.

4. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу : дис. ... д-ра філософії : 014. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 242 с. URI: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/31885

5. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

6. Morozov D., Kryventsova I., Prusik K. Features of the development of coordination abilities in young schoolchildren. *Pedagogy of health*. 2024. Vol. 3. Iss. (1). P. 4–10. URI: https://doi.org/10.15561/health.2024.0101

Буяло Д. Ю.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Цигановська Н. В., завідувач кафедри
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ОЦІНЮВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЧЕРЕЗ ОПИТУВАННЯ В GOOGLE ФОРМАХ

Анотація. Дослідження присвячене вивченню особливостей проведення оцінювання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи до занять фізичним вихованням через опитування в Google Формах. Виявлено, що Google Форми є ефективним засобом для оцінювання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи, сприяючи оптимізації фізичного виховання та підвищенню його інклюзивності.

Ключові слова: заняття; здобувачі вищої освіти спеціальної медичної групи; мотивація; фізичне виховання; Google Форми.

Вступ. Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, сприяє поліпшенню фізичного та психоемоційного стану в здобувачів вищої освіти, зокрема тих, хто належить до спеціальної медичної групи.

Здобувачам вищої освіти спеціальної медичної групи, які мають певні особливі освітні потреби, необхідний індивідуалізований підхід до організації занять фізичним вихованням, що враховує їхні фізичні можливості та мотиваційні фактори.

Мотивація до систематичних занять фізичним вихованням є вирішальним фактором, який визначає регулярність участі в заняттях, їхню ефективність і загальний вплив на здоров’я та якість життя здобувачів вищої освіти.

У сучасних умовах цифрові технології, зокрема онлайн-опитування через Google Форми, відкривають нові можливості для швидкого, доступного та ефективного збору даних про мотивацію, що дозволяє адаптувати програми фізичного виховання до потреб конкретних груп.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання для здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи шляхом вивчення їхньої мотивації до систематичних занять.

Незважаючи на зростаючу увагу до інклюзивної освіти, питання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи залишається недостатньо дослідженим, особливо в контексті використання сучасних цифрових інструментів.

Оцінювання мотивації через Google Форми є актуальним, оскільки цей метод забезпечує оперативність, доступність і можливість залучення здобувачів вищої освіти з різними фізичними особливостями.

Дослідження мотиваційних чинників дозволить виявити бар'єри, що перешкоджають активній участі в заняттях, і розробити рекомендації для створення інклюзивних і мотивуючих програм фізичного виховання.

Мета дослідження: вивчити переваги та особливості проведення оцінювання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи до занять фізичним вихованням через опитування в Google Формах.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання є невід'ємною складовою здорового способу життя здобувачів вищої освіти та відіграє велику роль в його формуванні [2; 4].

На заняттях із фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти вирішується завдання зміцнення здоров'я; поліпшення функціонального стану систем; підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; формування навички ведення здорового способу життя, стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами у здобувачів вищої освіти, надати кожному здобувачу вищої освіти фізичні навантаження, які компенсують їх відсутність в сучасному житті [1; 4; 6].

Н. В. Ковальчук і Е. П. Довгопол [3] зазначають, що фізичне виховання здобувачів вищої освіти спрямоване на поліпшення їхнього стану здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності.

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник та В. В. Субота [5] стверджують, що належна організація фізичного виховання в закладах вищої освіти здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і рівні фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Переваги проведення оцінювання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи до занять фізичним вихованням через опитування в Google Формах має такі особливості:

1. Google Форми дозволяють створювати опитування, адаптовані для здобувачів вищої освіти з різними фізичними обмеженнями, забезпечуючи зручність участі.

2. Google Форми є доступними для всіх здобувачів вищої освіти, які мають доступ до Інтернету. Це спрощує процес збору даних і дозволяє залучити більшу кількість учасників.

3. Питання можна налаштувати для врахування специфічних потреб, таких як фізичні можливості чи мотиваційні чинники.

4. Платформа забезпечує швидкий збір і автоматичну обробку даних, що економить час.

5. Налаштування Google Форм дозволяють забезпечити анонімність респондентів, що може сприяти більш чесним і відкритим відповідям.

6. Суб'єктивність відповідей і залежність від доступу до Інтернету можуть впливати на результати.

7. Викладач може створити різноманітні типи запитань (вибір з кількох варіантів, шкала оцінювання, відкриті запитання), що дозволяє отримати комплексну інформацію про мотивацію.

8. Відповіді автоматично збираються в таблиці Google, що спрощує їх аналіз і візуалізацію результатів.

9. Опитування може охоплювати різні аспекти мотивації, такі як внутрішня (особисті цілі, інтерес до фізичної активності) та зовнішня (соціальні фактори, підтримка з боку викладачів).

10. Включення відкритих запитань дозволяє здобувачам вищої освіти висловити свої думки та пропозиції щодо поліпшення занять із фізичним вихованням, що може бути корисним для подальшого вдосконалення програми.

11. Google Форми дозволяють швидко зібрати відповіді, що економить час як для викладачів, так і для здобувачів вищої освіти.

12. Перед основним збором даних рекомендується протестувати форму на невеликій групі здобувачів вищої освіти, щоб виявити можливі недоліки або непорозуміння в запитаннях.

13. Аналіз результатів: Використання графіків та діаграм для візуалізації даних допомагає краще зрозуміти результати опитування і виявити тенденції у мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи.

Оцінювання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи до занять фізичним вихованням через опитування в Google Формах має свої особливості, а саме:

1. Важливо формулювати запитання так, щоб вони були зрозумілі та релевантні для здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи, враховуючи їхні особливості та потреби.

2. Оцінювання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи через Google Форми потребує адаптації до їхніх фізичних і когнітивних особливостей. Опитування мають бути доступними, з простими питаннями та можливістю використання допоміжних технологій, таких як екранні читачі.

3. Питання повинні охоплювати мотиваційні чинники, такі як інтерес до занять, бар'єри (біль, страх травм), і цілі (поліпшення здоров'я, соціалізація). Наприклад, запитання типу «Що мотивує вас брати участь у заняттях із фізичного вихованням?» допомагають виявити ключові стимули.

4. Google Форми дозволяють автоматично обробляти відповіді, створюючи діаграми для аналізу. Це допомагає виявити тенденції, наприклад, чи є мотивація внутрішньою (бажання поліпшити здоров'я) чи зовнішньою (оцінки, соціальний тиск).

5. Результати опитувань можуть використовуватися для розробки адаптованих програм із фізичного виховання, що враховують індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи, сприяючи їхній активності та інклюзії.

Зазначені особливості можуть допомогти у проведенні ефективного оцінювання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи до занять фізичним вихованням та сприяти поліпшенню навчального процесу.

Висновки. Google Форми є ефективним засобом для оцінювання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи, сприяючи оптимізації фізичного виховання та підвищенню його інклюзивності.

Перспективи подальших досліджень: розробка та тестування нових форм онлайн-опитувань у Google Формах із використанням поглиблених шкал оцінювання для підвищення валідності, надійності та репрезентативності даних про мотивацію.

Список використаної літератури

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* 2020. С. 17–21.
2. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вишу в процесі фізичного виховання. *Young Scientist.* 2018. No 4.2 (56.2). С. 45–49.
3. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.
4. Крамаренко В. І., Дахно А. О. Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 2022. С.105–110.
5. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. No 74. Т. 3. С. 49–54.
6. Степанова І. В., Алфьоров О. А.. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С.163–167.

Гопей М. М., старший викладач
Редько Н. О., старший викладач
Осьмак І. І., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

ДО ПИТАННЯ ОЖИРІННЯ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ В СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У роботі представлено результати пошуку відповідей на низку запитань щодо визначення концептуальних положень, якими доцільно керуватися під час організації навчально-виховного процесу як у спеціалізованих закладах освіти, так і у загальноосвітніх закладах середньої освіти; поєднання можливостей змісту, методів і засобів адаптивного фізичного виховання у контексті формування ціннісного ставлення школярів до власного здоров'я і розуміння самими дітьми і педагогами проблематики ожиріння.

Ключові слова: діти з вадами слуху; ожиріння; слабочуючі; фізичне виховання; школярі.

Вступ. Взаємозв'язок між порушеннями слуху та ожирінням став предметом дослідження відносно недавно, але він має велике значення, оскільки обидва стани здатні суттєво погіршити якість життя людини як фізично, так і психологічно. Особливу соціальну і педагогічну значимість дана проблематика набуває по відношенню до представників сучасної молоді, що мають обмежені можливості у зміцненні та збереженні власного здоров'я, для якісної і кількісної характеристики якого став частіше використовуватися показник інвалідності, що найбільш реально ілюструє різке зниження функціональних можливостей організму, його пристосувальних і захисних реакцій [1].

Мета дослідження: визначити передумови проблематики ожиріння дітей із вадами слуху в сучасній практиці фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, контент-аналіз, метод викопіювання, метод математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури виявив загалом 298 статей, із яких 11 мають безпосереднє відношення визначених нами як об'єктів дослідження. Існуючі літературні джерела в цій галузі нечисленні, а науковий інтерес варіюється від ожиріння та його зв'язку з віковими порушеннями слуху до раптової сенсоневральної приглухуватості з клінічними дослідженнями на тваринах і вивченням генетичних синдромів, які включають обидва розлади.

Ключовою гіпотезою щодо основного механізму взаємозв'язку між ожирінням і втратою слуху є гіпотеза, досліджена колективом науковців N. Dhanda, S. Taheri [2] про звуження судин у внутрішньому вусі, коли напруження стінок капілярів через надлишок жирової тканини спричиняє пошкодження делікатної системи внутрішнього вуха. Проте, слід підкреслити, саме той факт, що виявлені наукові роботи у даному напрямі не встановили причинно-наслідкового зв'язку між ожирінням і порушеннями слуху.

Всесвітня організація охорони здоров'я повідомила, що в 2014 році 41 мільйон дітей віком до 5 років мали надлишкову вагу або страждали ожирінням, і ця кількість подвоїлася з 1990 року [5].

Втрата слуху, яка виникає в зв'язку з різними етіологічними чинниками у дітей, є надто поширеною для того, щоб її ігнорувати. Легка втрата слуху може бути не помічена як родиною, так і лікарями під час планових оглядів [6].

За даними фахівців [9; 3], результати досліджень зв'язку між ожирінням і втратою слуху є суперечливими. Вони зазначають, що деякі наукові роботи показали відсутність зв'язку між ожирінням і втратою слуху.

Однак у дослідженнях, які повідомляють про те, що ожиріння призводить до втрати слуху, все ще існують суперечності щодо частотного діапазону. Хоча зв'язок між метаболічним синдромом і втратою слуху повністю не з'ясований, вважається, що основний механізм визначається багатофакторністю [4; 6].

Ожиріння може викликати втрату слуху як прямо, так і опосередковано. Дисбаланс в оксидантно-антиоксидантній системі, мікро- та макроангіопатії та нейропатії можуть бути факторами, які безпосередньо впливають на кохлеарну систему. Крім того, компоненти метаболічного синдрому, такі як діабет, дисліпідемія та гіпертонія, можуть опосередковано впливати на слух. Існуючі гіпотези в усіх цих дослідженнях не повністю пояснюють патофізіологію втрати слуху, маючи ряд обмежень, зокрема: не проводилося дослідження рівня прозапальних цитокінів і оксидантно-антиоксидантних речовин, які впливають на слух; кількість пацієнтів була невеликою; дослідження являло собою перехресне обстеження, в якому пацієнти не спостерігалися протягом тривалого часу [9; 4; 3; 6].

Другий напрям обґрунтовує необхідність звернути увагу на якість життя дітей із вадами слуху, вирішення практичного завдання – забезпечення прав в гідному соціальному захисті їх здоров'я, створивши відповідні умови його формування й становлення на основі розроблених теоретичних засад, підвищення ефективності та раціоналізації процесу їх навчання, зокрема у системі фізичного виховання [8].

Протягом 2015 – 2022 років нами було проведено дослідження на основі викопіювання даних із медичних карток, журналів обліку успішності учнів й бланків підсумкового психолого-педагогічного посвідчення дітей із вадами слуху, які проходили навчання у спеціалізованих закладах освіти для дітей із сенсорними порушеннями м. Києва та Київської області. Загальна кількість учасників експерименту склала 236 учнів, віком від 13 до 18 років.

Отримані результати показали, що зросто-вагові показники обстежених школярів із вадами слуху знаходились у межах норми у період 2015 – 2018 років. У свою чергу аналіз даних за період 2019 – 2022 років продемонстрував негативну тенденцію у бік збільшення маси тіла обстежених школярів із значним відхиленням від встановлених норм. Аналіз даних дослідження показників функціональної діяльності серцево-судинної системи дав можливість заключити, що середні значення обраних показників у стані спокою кожної з груп обстежених школярів не виходили за встановлені Всесвітньою організацією охорони здоров'я за межі норм.

Однак, вивчення кількісного співвідношення учнів із порушеннями слуху і відхилення їх власних даних від меж норм зафіксувало наявність фактів підвищення і зниження показників частоти серцевих скорочень та артеріального тиску у стані спокою, що могло стати або вже стало передумовою розвитку тахікардії чи брадикардії з об'єктивними ознаками гіпертонічного та гіпотонічного синдромів.

Огляд результатів дослідження показників життєвої ємності легень та кистьової динамометрії ведучої руки дозволив заключити, що незалежно від віку, статі та ступеня порушення слуху, обстежені школярі мають достовірно нижчі середні значення порівняно з встановленими нормами.

Окремо необхідно наголосити на тому, що за показником життєвої ємності легень жодна з обстежених груп дітей із вадами слуху не перевищила 40 % обстежених школярів, серед яких даний показник відповідав нормі, а за показником кистьової динамометрії – і 25 %. При цьому кількість дітей, у яких показник життєвої ємності легень був нижче норми, склала від 61 % до 84 %, а кистьової динамометрії – від 75 % до 94 %.

Згідно з умовами виконання орієнтовних і обов'язкових тестів оцінювання стану фізичної підготовленості учнів із вадами слуху, нами було здійснено використання результатів підсумкового тестування показників фізичної підготовленості школярів обстежених груп.

Детальний аналіз даних фізичної підготовленості школярів із вадами слуху засвідчив чітку тенденцію до її погіршення серед учнів старших класів порівняно з результатами дітей середнього шкільного віку.

Силова витривалість м'язів тулуба у школярів середніх класів була зафіксована на середньому рівні, водночас як у школярів старших класів прояв даної фізичної якості був достовірно нижче – вже на початковому рівні.

Рівень прояву координаційних здібностей, витривалості та гнучкості хребетного стовпа, рухливості тазостегнових суглобів і еластичності підколінних сухожиль, який серед учнів середніх класів вже співвідносився на середньому рівні, серед слабочуючих учнів старших класів середнє значення даного показника було достовірно нижче і відповідало початковому рівню, так само як і середнє значення глухих школярів, яке було ще більш достовірно нижчим.

Висновки. На основі проведених нами досліджень встановлено, що у медичних та педагогічних дослідженнях останнього десятиліття в неповній

мірі використовується комплексний підхід до вирішення проблематики ожиріння, забезпечення фізичного, психічного і соціального благополуччя в учнів із встановленими функціональними порушеннями у діяльності сенсорних систем, зокрема з вадами слуху в сучасній практиці фізичного виховання. Якщо подібна робота і ведеться, то найчастіше це епізодичні заходи фізкультурної та спортивно-масової спрямованості.

Перспективи подальших досліджень. Зазначений односторонній підхід не зможе забезпечити повноцінність та ефективність збереження і зміцнення здоров'я в учнів як спеціалізованих закладів освіти, так і школярів, які навчаються у загальноосвітніх закладах освіти, та на основі представленої актуалізації вимагає організації й проведення наукових досліджень.

Список використаної літератури

1. Кашуба В., Маслова О., Ричок Т. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. No 1. С. 42–48.

2. Dhanda N., Taheri S. A narrative review of obesity and hearing loss. *International journal of obesity*. 2017. Vol. 41. No. 7. P. 1066–1073.

3. Fransenetal E. Occupational noise, smoking, and a high body mass index are risk factors for • age-related hearing impairment and moderate alcohol consumption is protective: a european population-based multicenter study. journal of the association for research in otolaryngology. 2008. Vol. 9. No. 3. P. 264–276.

4. Hwangetal J.-H. Association of central obesity with the severity and audiometric configurations of age-related hearing impairment. *Obesity*. 2009. Vol. 17, No. 9. P. 1796–1801.

5. Kilic K., Sakat M. S., Cayir A. Evaluation of hearing in children with metabolic syndrome. *Turk otolarengoloji arşivi / Turkish archives of otolaryngology.* 2018. Vol. 56. No. 3. P. 160–165.

6. Kimetal T. S. Visceral adipose tissue is significantly associated with hearing thresholds in adult women. *Clinical Endocrinology*. 2013. Vol. 80. No. 3. P. 368–375.

7. Lalwanietal A. K. Obesity is associated with sensorineural hearing loss in adolescents. *The laryngoscope*. 2013. Vol. 123. No 12. P. 3178–3184.

8. Nyankovskyyetal S. L. The dynamics of the health of school children in Ukraine according to the questionnaire survey. *Child'shealth*. 2018. Vol. 13. No 5. P. 425–431.

9. Shargorodsky J., Sharon G. C., Roland E., Gary C. C. A prospective study of cardiovascular risk factors and incident hearing loss in men. *The laryngoscope*. 2010. Vol. 120. No 9. P. 1887–1891.

Громко Є. А.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Петрухнов О. Д.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Робота присвячена аналізу основних принципів адаптивного фізичного виховання, що забезпечують ефективність реабілітаційного процесу людей з обмеженими можливостями. Розглянуто принципи свідомості, індивідуалізації, доступності, послідовності, систематичності та чергування навантажень. Визначено їхню роль у поліпшенні фізичного стану та соціальній інтеграції учасників, а також окреслено перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання; доступність; індивідуалізація; послідовність; систематичність; чергування навантажень.

Вступ. Адаптивне фізичне виховання (далі – АФВ) є важливим напрямом реабілітації та соціальної інтеграції людей із обмеженими можливостями здоров’я, спрямованим на поліпшення фізичного стану та рухових функцій через індивідуалізовані фізичні вправи. У дослідженнях С. П. Євсєєва [1], О. В. Колишкіна [2], О. В. Маслової [3], Т. М. Осадченко, А. А. Семенова, В. Т. Ткаченко [4], О. В. Шамрай [5] розглядаються основи методології АФВ, його соціальна роль та принципи ефективності. Однак залишаються невирішеними питання удосконалення індивідуалізованих методик, впровадження цифрових технологій та забезпечення доступності занять, що зумовлює актуальність аналізу основних принципів АФВ для підвищення ефективності реабілітації.

Мета дослідження: охарактеризувати концептуальні основи АФВ, проаналізувати ключові принципи та їхню роль у реабілітаційному процесі, визначити актуальні проблеми та перспективи розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. АФВ ґрунтується на кількох ключових принципах, що забезпечують індивідуальний підхід та ефективність занять для людей із різними видами обмежень. Принцип свідомості та активності, який передбачає усвідомлене ставлення учасників до процесу занять. Усвідомлене виконання вправ дозволяє учасникам краще розуміти свої можливості та обмеження. Це досягається через мотивацію, роз’яснення мети та завдань кожного етапу занять. Принцип сприяє підвищенню інтересу та відповідальності за власний розвиток, що є важливим для досягнення позитивних результатів у реабілітаційному процесі [4].

Принцип індивідуалізації акцентує увагу на унікальних особливостях кожної людини, таких як вік, стать, рівень фізичного розвитку, характер захворювання та психоемоційний стан. Це означає, що програми занять повинні бути адаптовані відповідно до потреб та можливостей кожного учасника, забезпечуючи оптимальне навантаження та поступове ускладнення вправ. Такий підхід дозволяє максимально ефективно використовувати потенціал кожної людини та сприяє її швидшій адаптації до фізичних навантажень. Індивідуалізація також враховує можливі протипоказання та обмеження, що забезпечує безпеку під час занять [4].

Принцип доступності полягає у доборі таких засобів та методів, що відповідають фізичним та психічним можливостям учасників. Важливо забезпечити умови, за яких кожен зможе виконувати запропоновані вправи без надмірних зусиль, уникати перевантажень та враховувати можливі протипоказання. Це досягається через використання спеціально адаптованого обладнання, спрощених методик та індивідуальних корекційних програм. Доступність також передбачає створення комфортного психологічного клімату під час занять, що сприяє підвищенню мотивації та впевненості учасників у власних силах [3].

Принцип послідовності передбачає поступове ускладнення завдань та систематичне збільшення навантаження. Це забезпечує адаптацію організму до фізичних вправ, сприяє закріпленню навичок та попереджає можливі травми. Дотримання послідовності дозволяє уникнути перенапруження та забезпечує стійкий прогрес у фізичному розвитку. Важливо, щоб кожен новий етап занять базувався на раніше засвоєних навичках, що сприяє їх міцному закріпленню та розвитку. Такий підхід також допомагає учасникам відчувати власний прогрес, що підвищує їх мотивацію до подальших занять [4].

Принцип систематичності наголошує на регулярності занять. Тільки постійні та регулярні заняття здатні забезпечити стійкі позитивні результати. Нерегулярні або епізодичні заняття не дають бажаного ефекту та можуть навіть нашкодити здоров’ю. Систематичність передбачає розробку чіткого розкладу занять та дотримання його без значних перерв. Це сприяє формуванню звички до регулярної фізичної активності та поліпшує загальний стан здоров’я учасників [3].

Принцип чергування м’язового навантаження важливий для попередження стомлення. Він передбачає таке поєднання засобів АФВ, при якому робота однієї групи м’язів змінюється роботою іншої, що дає можливість ефективно протікати відновлювальним процесам. Це дозволяє уникнути перенапруження окремих м’язових груп та забезпечує рівномірний розвиток усіх м’язів. Чергування навантажень також сприяє підвищенню рівня розвитку витривалості та фізичної працездатності. Такий підхід є особливо важливим для людей із обмеженими можливостями, оскільки допомагає уникнути надмірного навантаження та забезпечує комфортні умови для занять [2].

Висновки. Адаптивне фізичне виховання є невід'ємною складовою реабілітації та соціальної інтеграції людей із обмеженими можливостями. Дотримання його основних принципів – свідомості та активності, індивідуалізації, доступності, послідовності, систематичності та чергування навантажень – сприяє ефективності занять, допомагає адаптувати фізичні вправи до потреб кожної людини та поліпшує її якість життя.

Перспективи подальших досліджень. Надалі перспективним напрямом дослідження у цьому напрямку є розробка індивідуалізованих програм АФВ із використанням цифрових технологій та інтерактивних методик, що дозволить ще більше підвищити їх ефективність та доступність.

Список використаних джерел

1. Євсєєв С. П. Основи адаптивного фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Логос, 2017. 312 с.

2. Колишкін О. В. Адаптивна фізична культура як важлива галузь соціальної практики. *Інклюзивне навчання*. 2023. No 1. С. 45–52.

3. Маслова О. В. Принципи здоров'яформування в процесі адаптивного фізичного виховання дітей з порушеннями слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 119–125.

4. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

5. Шамрай О. В. Адаптивне фізичне виховання як засіб роботи в інклюзивних групах. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність*, 2020. С. 194–196.

Гулько Т. Ю., старший викладач
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВНА УМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Анотація. У тезах розкрито сутність і зміст поняття «здоровий спосіб життя». Проаналізовано науковий доробок вчених, що досліджували здоровий спосіб життя та його умови. Охарактеризовано умови формування здорового способу життя. Науково обґрунтовано роль рухової активності у формуванні здорового способу життя людини. Представлено результати дослідження дотримання здобувачами вищої освіти умов здорового способу життя.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти; здоров'я; здоровий спосіб життя; рухова активність; харчування.

Вступ. Здоров'я для людини є найвищою її цінністю. Адже насолода від життя можлива лише за наявності у людини фізичного та психічного благополуччя без будь-яких симптомів хвороби. Проте, стан ментального здоров'я людини залежить від ряду чинників. Основними чинниками, які впливають, а потому й визначають стан здоров'я людини є: спосіб життя – 50 %, навколишнє середовище – 20 %, спадковість – 20 % та доступність і якість медичної допомоги – 10 % [4]. Людина є творцем власного здоров'я, яке залежить від її зрілої самосвідомості, знань про здоров'я та стратегії поведінки, що визначають її здоровий спосіб життя.

Дослідження проблем здорового способу життя здійснювали Л. Рибалко [3; 4], Т. Гулько [1]. Низкою вивчення вітчизняних науковців було питання формування ціннісних орієнтацій молоді через культуру здоров'я. Загальні питання здоров'я та формування здорового способу життя у студентської молоді вивчали С. Гаркуша, Л. Рибалко, В. Товт.

Термін «здоровий спосіб життя» розглядається як: сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини, що визначають функціональний стан систем її організму [3]; сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості [6]; сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях [4]; форма повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності [2]; спосіб життя, що передбачає повсякденну рухову активність й дотримання гігієнічних норм [1]; діяльність людини при умові збалансованого та раціонального харчування, що забезпечує організм поживними речовинами та енергією задля повноцінного життя [5].

N. Ilhan [6] здоровий спосіб життя розглядає як гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також містить найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах.

Мета дослідження. Метою дослідження є розкриття сутності поняття «здоровий спосіб життя», умов його формування у підростаючого покоління, розкриття ролі рухової активності у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Відповідно до поставленої мети дослідження, визначено завдання: на основі аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури розкрити сутність і зміст поняття «здоровий спосіб життя»; виокремити та охарактеризувати умови формування здорового способу життя; науково обґрунтувати роль рухової активності у формуванні здорового способу життя людини.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоровий спосіб життя розглядаємо як форму повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я та повноцінній діяльності. Нині основним показником здорового способу життя є рухова активність. Вона поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності.

Активна м'язова діяльність сприяє зміцненню діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини [3].

Основними характеристиками рухової активності є фізична підготовленість і фізичний стан людини. Фізичну підготовленість розглядаємо як результат, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності. Тоді як фізичний стан – показник стану та рівня фізичного здоров'я людини. Фізичний стан і фізична підготовленість визначають фізичний розвиток людини, який можна змінювати та поліпшувати за допомогою фізичних вправ, режиму праці і відпочинку, раціонального харчування.

З метою аналізу способу життя студентської молоді та з'ясування належності його до категорії здорового було проведено анонімне анкетування серед здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» упродовж 1 семестру 2023 – 2024 навчального року. Анкетуванням було охоплено 266 здобувачів вищої освіти, серед яких: 115 юнаків та дівчат 1 курсу, 55 юнаків та дівчат 2 курсу, 46 юнаків та дівчат 3 курсу, 10 юнаків та дівчат 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та 40 юнаків та дівчат 5 і 6 курсів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Запитаннями анкети передбачали з'ясувати: розуміння здобувачами вищої освіти сутності поняття «здоровий спосіб життя» та його показників (складових); визначення власного способу життя та його відповідності категорії здоровий; відокремлення серед показників, що визначають здоровий спосіб життя, основного та ранжування показників здорового способу життя за цінністю та важливістю для підтримання абсолютного здоров'я; наявність або відсутність шкідливих звичок; визначення обсягу рухової активності за рівнем фізичної підготовленості та фізичних навантажень; вибір продуктів харчування, які наявні постійно в харчовому раціоні. Кожен здобувач, який приймав участь у опитуванні мав дати самооцінку необхідних змін у своєму житті задля формування власне свого здорового способу життя.

Результати анкетування (рис. 1) показали, що 86,8 % здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури та спорту (здобувачі вищої освіти, які добре та задовільно розумілися на здоровому способі життя) ознайомлені з сутністю здорового способу життя та умовами його формування. Решта (13,2 %) здобувачів вищої освіти не знають показників (або умов) здорового способу життя.

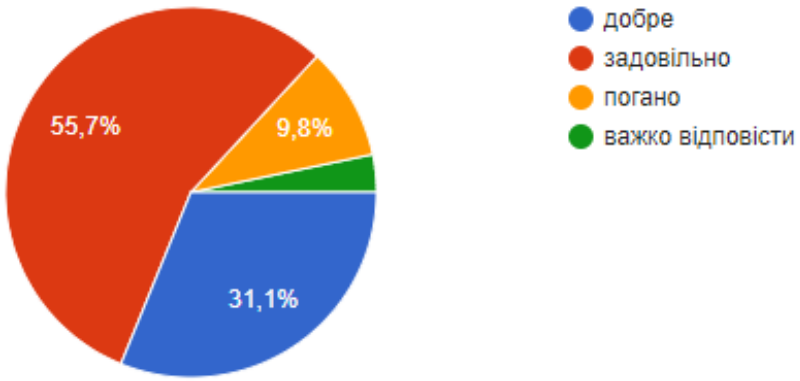


Рис. 1. Розуміння здорового способу життя та умов його формування здобувачами вищої освіти факультету фізичної культури та спорту

Так, серед опитаних 43,0 % вважає, що здоровий спосіб життя обмежується відсутністю шкідливих звичок і лише 57,0 % акцент роблять на руховій активності, здоровому харчуванні, загартуванні та гігієні. Це означає, що здобувачі вищої освіти розуміються на правилах здорового способу життя, оцінюють важливість рухової активності у дотриманні здорового способу життя та розуміють важливість ведення здорового способу життя. Хоча 34,9 % анкетованих здобувачів вищої освіти дають чітку самооцінку власному способу життя і критично підходять до віднесення його до категорії здорового, але не виділяють це як спеціальну життєву мету. Схвальним є те, що лише 1,5 % здобувачів не усвідомлюють ролі здорового способу життя у формуванні та збереженні власного здоров'я, успішній життєдіяльності; тоді як усі 100 % здобувачів вищої освіти вважають за необхідне вести здоровий спосіб життя і постійну рухову активність, на що саме й було орієнтоване анкетування.

Висновки. Результати дослідження здорового способу життя студентської молоді (на прикладі здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка») показали, що студентська молодь готова до формування здорового способу життя або вже переймається тим, щоб спосіб життя відповідав критеріям здорового. Підходить до цього молодь через самооцінку власного способу життя та способу життя своїх друзів і знайомих, отримання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя і його складі, займаючись у спортивних секціях.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці моделі формування здорового способу життя у молоді з акцентом на застосування засобів фізичної культури та спорту.

Список використаної літератури

1. Гулько Т. Ю. Оптимізація рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи.* 2023. С. 67–69.
2. Гулько Т. Ю., Косяк О. В. Професіоналізація майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту на засадах синергетичного підходу. *Вісник науки та освіти.* 2023. № 11 (17). С. 651–662.
3. Рибалко Л. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* 2017. Вип. 147. С. 118–121.
4. Рибалко Л. М., Гулько Т. Ю. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 88 с.
5. Рибалко Л. М., Замахіна С. П., Гулько Т. Ю. Професійна підготовка майбутніх фахівців у ЗВО в умовах євроінтеграції освітнього простору. Contemporary problems of pedagogy amidst the European integration of educational environment: theory and practice : scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. С. 336–350.
6. Ilhan N. Healthy lifestyle behaviors of university students. *Nursing science and Art.* 2020. № 3 (3). P. 34–44.

Демченко Я. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Кондратюк В. І., викладач
Харківський національний університет Повітряних Сил імені І. Кожедуба, м. Харків, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЕД МОЛОДІ ТА ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація. Фізичне виховання та рухова активність є важливими факторами здорового способу життя. У тезах розглядається вплив фізичної активності на різні вікові категорії населення, її користь для здоров'я та методи популяризації рухової активності серед різних соціальних груп.

Ключові слова: здоровий спосіб життя; оздоровлення; спорт; фізична активність; фізичне виховання.

Вступ. Проблема недостатньої фізичної активності є актуальною для всіх вікових груп населення. Відсутність регулярних фізичних навантажень сприяє розвитку різних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні патології, порушення обміну речовин. Навіть помірні фізичні навантаження позитивно впливають на здоров'я та загальний стан організму.

Мета дослідження: аналіз впливу фізичного виховання і рухової активності на стан здоров'я людей різних вікових груп та надання рекомендацій щодо підвищення їх рівня фізичної активності.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано такі методи дослідження, як аналіз наукової літератури, соціологічне опитування та емпіричне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Регулярна фізична активність – одна з найважливіших речей, які люди можуть зробити для поліпшення свого здоров'я. Більше рухатися і менше сидіти приносить величезну користь усім незалежно від віку, статі, раси, етнічної приналежності або поточного рівня фізичної підготовленості. Люди з хронічними захворюваннями чи інвалідністю отримують користь від регулярної фізичної активності, як і вагітні жінки. Фізична активність є ключем до поліпшення здоров'я нації. Формування рекомендацій із фізичної активності усім категорій громадян, і різних спеціальностей України є провідним напрямом. Кожен може поліпшити своє здоров'я за допомогою регулярної фізичної активності, дотримуючись цих рекомендацій. Безсумнівно, рекомендації та фізична активність допомагають людям зрозуміти переваги фізичної культури та зробити її частиною їхнього звичайного життя.

Фізична активність – одна з найважливіших дій, вона сприяє нормальному зростанню та розвитку і може допомогти людям поліпшити своє здоров'я, функціональний і психологічний стан та знизити ризик великої кількості хронічних захворювань [5].

Користь загальному самопочуттю починається відразу після тренування. Переваги отримують практично всі: чоловіки і жінки всіх рас і національностей, від маленьких дітей до людей похилого віку, вагітні або післяпологові жінки (у перший рік після пологів), люди, які страждають на хронічні захворювання або інвалідність, і люди, які хочуть знизити ризик хронічних захворювань. Докази користі регулярної фізичної активності здоров'ю добре відомі, і дослідження продовжують давати дані на скільки людям допомагає рухова активність, як у індивідуальному, так і на громадському рівні. Підвищення знань про перевагу фізичної активності залежить від наших особистих зусиль щодо підвищення активності в собі, сім'ї, друзях та колегах. Нехтування фізичною активністю є причиною зниження працездатності, психологічних розладів, проблем у соціумі. При цьому варто враховувати, що саме працездатне населення громадян є професійним потенціалом України, і від їхнього здоров'я зараз залежить благополуччя держави в майбутньому [1].

Перш ніж перейти до аналізу впливу фізичного виховання та рухової активності різних верств населення слід навести дані соціологічного опитування та емпіричного спостереження.

Для оцінки рівня рухової активності різних вікових та соціальних груп населення України було проведено низку соціологічних опитувань та емпіричних досліджень. Одним із таких є Всеукраїнське онлайн-опитування, ініційоване Міністерством молоді та спорту України у співпраці з Державною службою статистики України, яке проводилося з 18 грудня 2023 року по 18 січня 2024 року.

Опитування охопило респондентів віком від 18 до 65 років та старших. Загальна кількість учасників склала 10 000 людей. Результати щодо частки населення, яке займається будь-якими видами рухової активності та спортом, представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Частка населення, яке займається руховою активністю та спортом, за віковими групами

Вікова група	Частка активних (%)
18 – 24 роки	65
25 – 34 роки	60
35 – 49 роки	55
50 – 64 роки	45
65 + років	30

Емпіричні спостереження проводилися в рамках моніторингу основних показників рухової активності населення. Згідно з даними, отриманими від центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», кількість осіб, залучених до фізкультурно-оздоровчих заходів у різних регіонах України, представлена в табл. 2.

Таблиця 2

Кількість людей, залучених до фізкультурно-оздоровчих заходів за регіонами

Регіон	Кількість учасників
Київська	15 000
Львівська	12 000
Харківська	10 500
Одеська	9 000
Дніпропетровська	8 500

Ці дані свідчать про те, що рівень залученості до рухової активності знижується з віком. Також спостерігаються регіональні відмінності у кількості людей, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчих заходах. Ця інформація може бути корисною для розробки програм та заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності серед різних верств населення.

Дитинство та юність є основними періодами для розвитку рухових навичок, засвоєння здорових звичок та створення міцної основи для здоров'я та благополуччя протягом усього життя. Регулярна фізична активність у дітей та підлітків сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Порівняно з тими, хто неактивний, фізично активна молодь має вищий рівень кардіо-респіраторної підготовки та сильніші м'язи. У них також зазвичай менше жиру в організмі і міцніші кістки і вони не схильні до повноти. Фізична активність також корисна для здоров'я мозку дітей шкільного віку, включаючи поліпшення когнітивних здібностей та зменшення симптомів депресії. Дані свідчать про те, що фізична культура і спорт та регулярна фізична активність від помірної до інтенсивної поліпшують когнітивні функції пам'яті, виконавчі функції, швидкість обробки інформації, увагу та успішність у цих дітей. Молодь шкільного віку (у віці від 6 до 17 років) отримує суттєву користь для здоров'я, займаючись помірною та інтенсивною фізичною активністю хоча б 60 хвилин щодня або більше. Ця діяльність повинна включати аеробне навантаження, а також відповідні віку заходи щодо зміцнення м'язів та кісток [3].

Загальний обсяг фізичного навантаження важливіший для досягнення користі для здоров'я, ніж будь-який один компонент (частота, інтенсивність або тривалість) або конкретне поєднання видів діяльності (аеробні, зміцнення м'язів, зміцнення кісток). Незважаючи на це, особливо важливим для дітей та підлітків є правильне харчування, оскільки найбільший приріст кісткової маси відбувається у роки безпосередньо перед та під час статевого дозрівання.

Дорослим необхідно заохочувати будь-яку фізичну діяльність підлітків, створювати всілякі умови для мотивування здорового способу життя в міру їх дорослішання. Найбільш перспективним є формування в молоді основ здорового способу життя в процесі фізкультурної діяльності, тому що в дошкільному та шкільному віці провідною є біологічна потреба у русі, яка мобілізує вплив на інтелектуальний та емоційний розвиток індивіда, його звички та поведінку.

До основних умов підвищення мотивації до фізичної активності молоді можна віднести: створення таких умов, в яких підліток може проявити свою самостійність і бути повністю залученим до процесу навчання; застосування інноваційних засобів та методів навчання відповідно до віку; взаємозв'язок нового матеріалу з раніше вивченим; постійна оцінка знань та умінь із акцентом на досягнення ними позитивних особистих результатів; створення сприятливої психоемоційної атмосфери на заняттях [2].

Фізичне виховання у вишах сприяє стійкій мотивації до рухової діяльності, формування спортивної культури особистості здобувача вищої освіти. Тому що саме в цей час і в цьому віці формуються та закладаються основні поняття здорового способу життя. Фізична культура та спорт стають пріоритетними напрямками у житті студентської молоді, і це за величезного навчального навантаження на здобувачів вищої освіти. Саме це значно шкодить їхньому загальному фізичному та психічному стану, а також негативно позначається на процесі формування особистості, що збігається за часом із періодом навчання у закладі освіти. Необхідно допомагати здобувачам вищої освіти творчо розвиватися, мотивувати їх самостійно працювати, займатися фізичною культурою та самовдосконаленням. Так здобувачі вищої освіти отримуватимуть достатню рухову активність та знання про напрямки фізичної культури, які їм цікаві. Варто зауважити, що самостійні заняття є одним із шляхів впровадження фізичної культури та спорту в побут та відпочинок здобувачів вищої освіти. Фізична культура виховує у здобувачів вищої освіти прагнення до лідерства, успіху та управлінської діяльності, а також уміння швидко приймати рішення в умовах ринкової економіки. У структурі фізкультурно-спортивної діяльності ціннісні орієнтації взаємопов'язані з емоційним, пізнавальним та вольовим факторами, що зумовлюють змістовну спрямованість особистості [4].

Літні люди є однією з найбільш уразливих верств населення і потребують регулярного соціального захисту, здатного забезпечити гідну якість життя. Стан здоров'я та якість життя – одна з найважливіших проблем літнього контингенту. Захворюваність людей похилого віку має певні особливості, до яких, передусім, ставляться множинність і синхронність патологій. Двигун активності у житті людей похилого віку не тільки зменшується, порівнюючи з попереднім віковим періодом, а й зростає, хоча інтенсивність навантаження знижується. У людей похилого віку, в результаті часткового випадання зі сфери життєзабезпечення трудової, освітньої та побутової діяльності, суттєво

звужується коло мотиваційної та ціннісно-потребової сфери до занять фізичною культурою для підтримки здоров'я. Відповідно до біологічних процесів в організмі літніх людей виникають порушення механізмів саморегуляції енергетичного та пластичного обміну та процесів переробки та передачі інформації на різних рівнях життєзабезпечення. Фізична активність для людей у похилому віці відноситься до будь-якого типу стійкого руху, включаючи повсякденну діяльність, таку, як ходьба, а також структуровані вправи, такі як заняття спортом та фітнесом. Фізична культура вже давно рекомендується для зміцнення фізичного здоров'я людей похилого віку, оскільки вона допомагає підтримувати здорову вагу, знижує рівень холестерину та кров'яний тиск, а також знижує ризик таких захворювань, як діабет, хвороби серця та рак. Навіть невелика кількість фізичної активності може вплинути на здоров'я. Не обов'язково витрачати гроші на відвідування дорогих фітнес-клубів, є вибір різних видів діяльності, і це доступно більшості незалежно від стану здоров'я та здібностей. Вести активний спосіб життя у похилому віці – це розумне втручання, гідне розгляду. Більше того, у групових заняттях присутня соціальна складова, яка може підвищити їхню привабливість та ефективність. Для підтримки людей похилого віку в стані динамічної рівноваги розроблено та впроваджено в діяльність громадських оздоровчих клубів фізкультурно-підтримуючу програму, яка формує сприятливі умови для переходу особистості літньої людини в зону найближчого розвитку.

Висновки. Фізична активність є важливим чинником підтримки здоров'я населення. Регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на всі вікові групи, сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню якості життя. Важливо забезпечити доступ до занять фізичною активністю для всіх верств населення, особливо дітей та людей похилого віку.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях слід зосередитися на розробці комплексних програм фізичного виховання, адаптованих до потреб різних груп населення.

Список використаної літератури

1. Всеукраїнське опитування щодо основних показників рухової активності. *Одеська районна військова адміністрація* : офіційний веб-сайт. URL: https://odrda.od.gov.ua/2023/12/18/vseukrayinske-opytuvannya-shhodo-osnovnyh-pokaznykiv-ruhovoyi-aktyvnosti-naselennya/ (дата звернення: 04.03.2025).

2. Круцевич Т. Ю. Теоретико-методичні основи фізичного виховання : навч. посіб. Харків : Ранок, 2020. 312 с.

3. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах – членах Active Healthy Kids Global Alliance. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. No 3. С. 42–47.

4. Платонов В. М. Фізична активність у сучасному світі : монографія. Дніпро : Інновація, 2021. 280 с.

5. Чернявський С. І. Основи фізичного виховання : підручник. Одеса : Академія, 2022. 256 с.

Дух Т. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

ОЦІНКА ОСНОВНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФАКУЛЬТЕТУ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У роботі розглянуто показники фізичного розвитку, зовнішнього дихання та сили. Встановлено, що високий рівень фізичного розвитку мають 10 % дівчат та 5 % юнаків. Показники зовнішнього дихання та сили, переважно, відповідають нижче від середнього рівня розвитку як у юнаків, так і дівчат.

Ключові слова: дівчата; здобувачі вищої освіти; рухова активність; фізичне здоров'я; фізичний розвиток; юнаки.

Вступ. Аналіз показників фізичного здоров'я у здобувачів вищої освіти є важливим для оцінки загального стану здоров'я, фізичної працездатності та рівня фізичної підготовки у студентської молоді. За свідченнями дослідників [1; 2; 5], впродовж навчання у закладі вищої освіти фізичний стан студентської молоді свідчить про стійку тенденцію до його погіршення. Причиною цього є відсутність мотивації до фізичної активності і, як наслідок, низький рівень рухової активності у здобувачів вищої освіти [3; 4]. Саме тому, у фізичному вихованні існує протиріччя між рівнем фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти та рівнем соціальних вимог.

Мета дослідження полягала у вивченні показників фізичного здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. У досліджені брали участь 103 здобувача вищої освіти (40 дівчат та 63 юнака, які відносились до основної медичної групи) першого і другого курсів віком 17 – 19 років факультету терапії та реабілітації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, інструментальні методи (антропометричні вимірювання, життєва ємність легень, динамометрія), метод індексів та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. За показниками ваго-зростового індексу Кетле у 55 % дівчат виявлено задовільний фізичний розвиток, 33 % дівчат потребують незначної його корекції. Серед обстежених дівчат 12 % мають значні відхилення у фізичному розвитку (рис. 1). 70 % юнаків

характеризуються задовільним фізичним розвитком. Лише 10 % мають нижче за середній рівень фізичного розвитку.

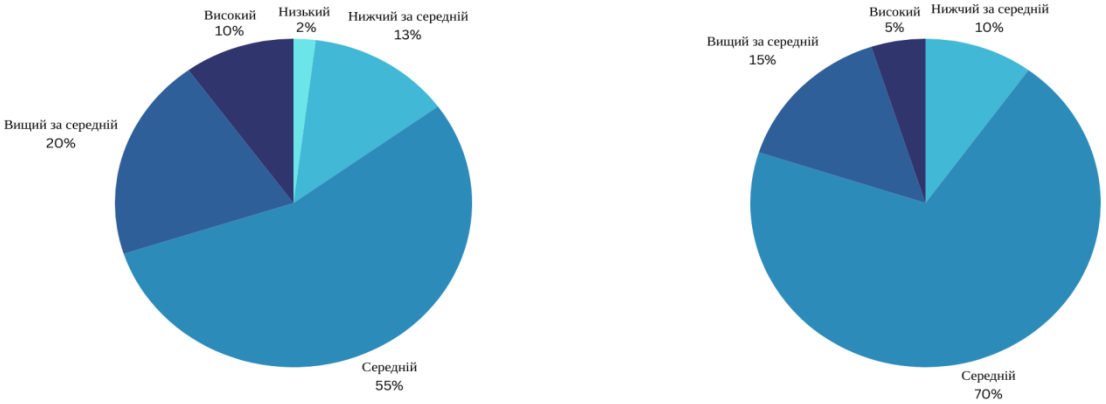


Рис. 1. Співвідношення за рівнями фізичного розвитку за показником індексу Кетле у дівчат (зліва) і юнаків (справа)

Показник життєвої ємності легень дозволяє оцінити функціональні можливості апарату зовнішнього дихання. За результатами дослідження життєвий індекс у дівчат в середньому становить 45,64 мл / кг, що відповідає задовільному рівню. Проте майже половина здобувачів вищої освіти, а саме 47 % дівчат та 60 % юнаків характеризуються нижчим за середній рівнем показника життєвого індексу (рис. 2). Високими показниками зовнішнього дихання характеризуються лише 5 % юнаків та 2 % дівчат.

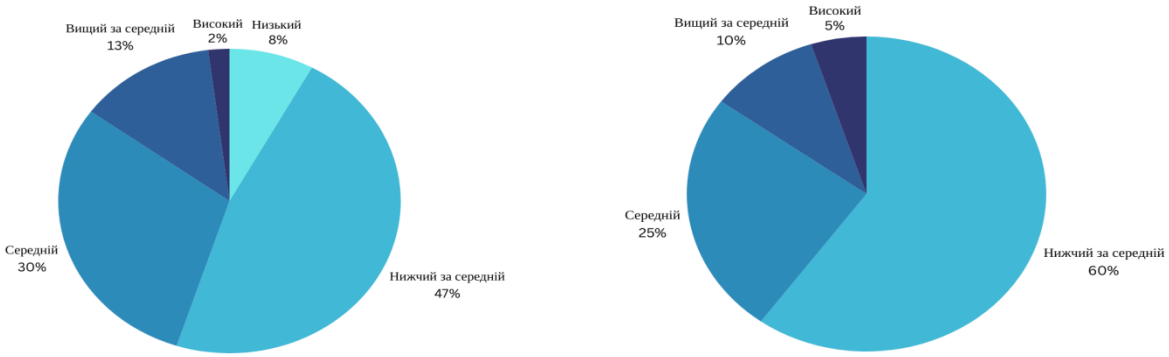


Рис. 2. Співвідношення рівнів розвитку дихальної системи за показником життєвого індексу в дівчат (зліва) і юнаків (справа)

Середній показник силового індексу для жінок повинен становить 50 – 60 % і для чоловіків – 70 – 74 %. Порівнявши результат із нормою встановлено, що показник силового індексу у дівчат та юнаків знаходиться на рівні нижчому за середній, адже більшість 50 % дівчат та 45 % юнаків мають нижчі за середні показники (рис. 3). З високим рівнем розвитку силових показників виявлено лише 5 % юнаків та 5 % дівчат.

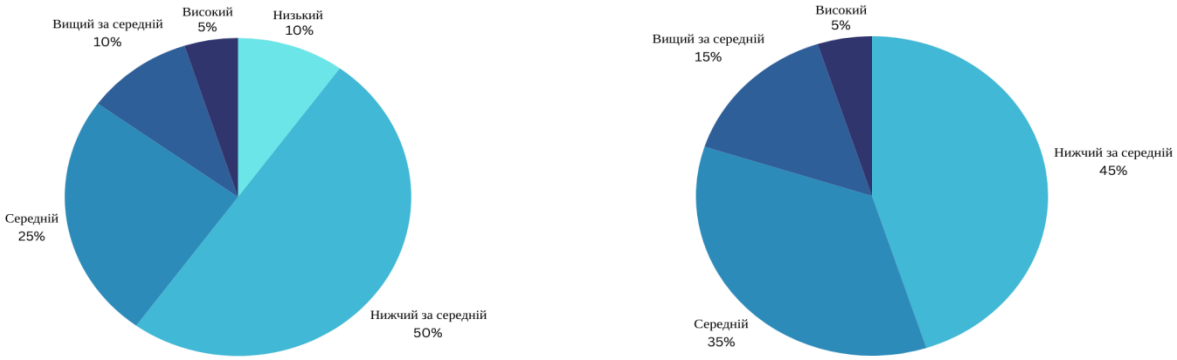


Рис. 3. Співвідношення дівчат і юнаків за рівнями розвитку сили за показником силового індексу

За результатами дослідження показників фізичного здоров'я у дівчат, а саме: індексу Кетле, життєвого та силового індексів встановлено, що половина з них має середні показники індекс Кетле, показники життєвого і силового індексу загалом є нижчими за середні. Показники індексу Кетле у юнаків є дещо кращі за показники життєвого і силового індексу.

Висновки. Порівнюючи результати дослідження дівчат і юнаків встановлено, що рівень фізичного здоров'я дещо кращий у юнаків, ніж у дівчат. Середні показники індексу Кетле мають 70 % юнаків і 55 % дівчат. Дівчата мають високі показники життєвого індексу, в той же час показники силового індексу вищі у юнаків.

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі засобів для підвищення рівня фізичного здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. No 1. С 17–21.

2. Дух Т., Боднар І., Дунець-Лесько А., Павлось О., Лемешко В. Фізична активність та мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. No 3 (77). С. 67–77.

3. Зеніна І. В., Захарова І. Ю. Механізми адаптації організму студентів до фізичних навантажень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129) 2021. С. 36–40. URL:https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/292

4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. No 3. С. 109–114.

5. Наливайко Н. В., Левків, Л. В., Дух, Т. І., Павлова Ю. О. Об’єктивні та суб’єктивні параметри фізичного та психологічного «Я», які пов’язані зі здоров’ям та фізичною активністю студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. No 14. С. 149–159.

Єварницький І. А. старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»
м. Харків, Україна

СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Анотація. Обґрунтовано ефективність занять скелелазінням як засобу запобігання гіподинамії та підвищення рівня мотивації до систематичної рухової активності у дітей і підлітків. Виявлено, що заняття скелелазінням сприяють поліпшенню фізичного, та психологічного стану у дітей і підлітків, забезпечують поступову адаптацію до активного способу життя та формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Ключові слова: витривалість; гіподинамія; контроль; мотивація; навантаження; скелелазіння.

Вступ. Сучасний спосіб життя дітей і підлітків характеризується значним зниженням рівня рухової активності, що призводить до розвитку гіподинамії, порушень постави, зниження рівня розвитку витривалості та інших негативних наслідків для здоров’я. Однією з причин цього є недостатня мотивація до занять фізичною активністю, зумовлена одноманітністю традиційних форм фізичного виховання.

Скелелазіння – це вид рухової активності, що поєднує фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток, стимулюючи дітей до активного способу життя.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність занять скелелазінням як засобу запобігання гіподинамії та підвищення рівня мотивації до систематичної рухової активності у дітей і підлітків.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. І. Т. Скрипченко, В. А. Астахов, В. П. Лашко [6] зазначають, що, одним із ключових чинників залучення дітей до спорту є комфортність входження у фізичну активність. За їх даними, командні види спорту, окрім фізичних вимог, потребують швидкої соціальної адаптації, що може стати бар’єром для дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості або тих, хто має труднощі у комунікації. У цьому контексті скелелазіння вигідно відрізняється тим, що дозволяє займатися в індивідуальному темпі, зосереджуючись на особистих досягненнях.

С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] вказують на те, що мотивація до занять спортом значною мірою залежить від відчуття прогресу

та можливості уникати невдач у перший період тренувань. Вони зазначають, що у скелелазінні цей аспект реалізується через можливість вибору маршрутів різного рівня складності, що дозволяє поступово адаптуватися до навантажень, не відчуваючи різкого дискомфорту.

О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1] у своїй роботі підкреслюють, що ще однією важливою перевагою скелелазіння є його природна відповідність базовим руховим потребам людини. Вони вказують на те, що лазіння є однією з базових рухових активностей, властивих людині з раннього віку, що робить цей вид спорту більш доступним та інтуїтивно зрозумілим навіть для тих, хто раніше не займався фізичною активністю.

В занятті скелелазінням важливу роль відіграє і психоемоційний аспект. Для багатьох дітей, які відчувають невпевненість у собі або мають негативний досвід у командних видах спорту, скелелазіння стає можливістю подолати страхи, розвинути самоконтроль і поліпшити самооцінку. Процес подолання висоти та складних маршрутів не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й сприяє розвитку психологічної стійкості [3].

Таким чином, скелелазіння є не лише ефективним засобом профілактики гіподинамії, а й потужним мотиваційним чинником, який дозволяє дітям комфортно адаптуватися до фізичної активності, поступово нарощуючи навантаження та розвиваючи впевненість у власних силах.

Ефективність занять скелелазінням як засобу запобігання гіподинамії у дітей і підлітків

Гіподинамія або зниження рівня фізичної активності є однією з основних причин розвитку різноманітних хвороб, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, порушення постави тощо.

Серед дітей і підлітків, які в умовах сучасного способу життя все більше часу проводять у сидячому положенні, займаючись онлайн уроками або комп'ютерними іграми підвищується рівень гіподинамії. Це спричиняє негативний вплив на їхній фізичний розвиток, а також на психологічний стан, знижуючи мотивацію до активного способу життя.

Скелелазіння, із огляду на його комплексну природу, є одним із найефективніших засобів профілактики гіподинамії. Систематичні заняття скелелазінням сприяють розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей та швидкості.

Як підкреслює П. П. Векла [2], під час занять скелелазінням спостерігається активне залучення різних м'язових груп, що забезпечує їх рівномірний розвиток та поліпшення м'язового тонусу підвищення рівня фізичної підготовленості. Крім того, він вказує на те, що заняття цим видом спорту не лише сприяє розвитку м'язової сили, а й поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи, що важливо для профілактики захворювань, пов'язаних із гіподинамією.

Однією з основних переваг скелелазіння є те, що воно дає змогу починати тренування навіть тим, хто має низький рівень фізичної підготовленості.

С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] зазначають, що заняття скелелазінням дозволяють дитині поступово звикати до фізичних навантажень, адаптуючи організм до більш високих рівнів навантажень. Вони підкреслюють, що початкові маршрути для новачків не потребують високої інтенсивності аеробного навантаження, що робить скелелазіння доступним навіть для дітей із гіподинамією.

Як відмічають І. І. Земцова, П. П. Векла [4], на відміну від традиційних аеробних фізичних вправ, скелелазіння поєднує статичні й динамічні елементи, що стимулює розв'язання різноманітних фізичних завдань без надмірної втоми. Під час лазіння діти мають можливість на практиці виховувати стійкість до фізичних навантажень, підвищувати рівень розвитку координаційних здібностей та витривалості, що є важливим елементом профілактики гіподинамії.

У своєму дослідженні І. Т. Скрипченко [5] вказує на важливість психологічного аспекту під час профілактики гіподинамії. Заняття скелелазінням стимулюють розвиток впевненості у власних силах, сприяють поліпшенню здатності до концентрації та допомагають дітям подолати фізичні та емоційні бар'єри. Це особливо важливо для дітей, які мають труднощі з мотивацією до фізичної активності. Сам процес подолання висоти та складних маршрутів приносить задоволення і створює позитивні асоціації з фізичними вправами.

Як зазначають Z. L. Kozina, W. Jagiello, J M. agiello [8], регулярні заняття скелелазінням створюють умови для сталого фізичного розвитку, що є ключовим фактором у попередженні гіподинамії. Вони відмічають, що заняття допомагають дітям не тільки фізично зміцніти, але й сприяють вихованню стійкої звички до регулярних тренувань, що є важливим аспектом здорового способу життя.

Формування мотивації до систематичної рухової активності засобом занять скелелазінням у дітей і підлітків

Мотивація є однією з найважливіших складових, що впливають на рішення людини займатися фізичною активністю. У дітей і підлітків часто спостерігається низький рівень мотивації до занять спортом, що може бути обумовлено різними факторами: відсутністю інтересу до традиційних фізичних вправ, низькою самооцінкою або недостатньою впевненістю в своїх силах. У цьому контексті скелелазіння є ефективним засобом для формування мотивації до систематичної рухової активності, оскільки воно поєднує фізичне навантаження з елементами гри та досягнення особистих цілей.

Одним із головних факторів, що сприяють формуванню мотивації, є можливість для дитини працювати на власний результат і прогрес. Скелелазіння дає можливість кожному учаснику поступово підвищувати рівень складності маршрутів, що допомагає створити відчуття досягнень і успіху. Це, в свою чергу, підвищує мотивацію до подальших тренувань і сприяє формуванню стійкої звички до систематичного виконання фізичних вправ [1].

Згідно з дослідженням П. П. Векли [2], важливим аспектом мотивації до фізичної активності є відчуття радості та задоволення від процесу. Він вказує, що відсутність одноманітного характеру тренувань є важливим фактором для підтримки інтересу до спорту, особливо серед дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості. Скелелазіння, із його варіативністю та елементами змагання (як у групах, так і з самим собою), може зацікавити дітей, які не захоплюються традиційними видами спорту. Це дозволяє формувати в них позитивне ставлення до фізичних вправ, перетворюючи їх на приємну звичку.

Як підкреслюють І. В. Гінзбург, О. О. Куліш [3], психологічний аспект також є важливим у мотиваційному процесі. Вони підкреслюють, що заняття скелелазінням дають можливість дітям та підліткам подолати свої страхи, відчути контроль над ситуацією та розвивати самоконтроль. Перемога над собою під час подолання складних маршрутів сприяє розвитку самооцінки і позитивно впливає на психологічний стан дитини. Це дозволяє дітям почуватися впевненіше не лише в спорті, а й в інших аспектах свого життя.

І. І. Земцова, П. П. Векла [4] вказують на важливість створення умов для мотиваційного стимулювання у процесі тренувань. Вони зазначають, що скелелазіння є прикладом фізичної активності, яка не лише сприяє фізичному розвитку, а й дозволяє дітям брати участь у невеликих змаганнях або внутрішніх тренувальних конкурсах, що заохочують до подальших досягнень. За даними фахівців, участь у таких змаганнях сприяє розвитку духу змагання, підвищенню бажання поліпшувати свої результати та стимулює мотивацію до регулярних навчально-тренувальних занять.

Ще один важливий момент, на який звертає увагу І. Т. Скрипченко, В. А. Астахов, В. П. Лашко [6], – це індивідуалізація тренувального процесу. В своїй роботі вони відмічають, що кожен учасник скелелазіння має можливість вибирати маршрути різної складності, що дозволяє не лише адаптувати навантаження до фізичних можливостей, а й забезпечити відчуття досягнення результату. Це важливо для дітей із різним рівнем фізичної підготовленості, оскільки дає можливість працювати на власному результаті та відчувати прогрес.

У свою чергу, С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] зазначають, що для підвищення мотивації дуже важливий емоційний компонент тренувального процесу. Вони вважають, що завдяки цьому під час занять скелелазінням діти не тільки підвищують рівень фізичної підготовленості, але й отримують задоволення від процесу, що значно підвищує їх бажання до подальших занять спортом.

Отже, формування мотивації до рухової активності через скелелазіння має кілька важливих аспектів: поступове досягнення особистих результатів, позитивні емоції від процесу, розвиток психологічної стійкості та самоконтролю, а також можливість брати участь у змаганнях або внутрішніх конкурсах. Всі ці фактори допомагають підтримувати постійну мотивацію

до систематичного виконання фізичних вправ і формують здоровий спосіб життя у дітей і підлітків.

Висновки. Заняття скелелазінням є ефективним засобом профілактики гіподинамії та підвищення рівня мотивації до систематичної рухової активності у дітей і підлітків.

Заняття скелелазінням сприяють поліпшенню фізичного, та психологічного стану у дітей і підлітків, забезпечують поступову адаптацію до активного способу життя та формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні психофізіологічних аспектів скелелазіння та їх вплив на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків.

Список використаної літератури

1. Благій О. Л., Кадієва М. В., Стрижак А. О. Теоретичні засади впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 9 лист. 2017 р. / гол. ред. Рибалко Л. М. Полтава : ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка, 2017. С. 271–273.

2. Векла П. П. 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)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94–104.

3. Гінзбург І. В., Куліш О. О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *Actual trends of modern scientific research* : the 8th International scientific and practical conference, march 14–16, 2021. Munich, Germany : MDPC Publishing, 2021. P. 340–356.

4. Земцова І. І., Векла П. П. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2013. Т. 3. С. 132–136.

5. Скрипченко І. Т. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. No 11. С. 62–69.

6. Скрипченко І. Т., Астахов В. А., Лашко В. П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Науково-методичний альманах*. Дніпропетровськ : Нива знань, 2016. No 2. С. 41–47.

7. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.*

Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 (133) 21. С. 116–119.

8. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. 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*. 2015. Vol. 12. P. 32–40.

Єрмоленко К. О.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Кривенцова І. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. У тезах розглядаються особливості розвитку швидкісних якостей у школярів середніх класів із використанням платформ дистанційного навчання. Аналізуються сучасні методи фізичного виховання, що сприяють підвищенню рівня розвитку швидкості рухових дій у підлітків, а також вплив цих методів на рівень їхньої фізичної підготовленості.

Ключові слова: методи тренування; рухова активність; середні класи; фізичне виховання; швидкість; школярі.

Вступ. Сучасний стан фізичного виховання в Україні потребує якісної підготовки вчительських кадрів до роботи з учнями в екстремальних умовах. Формування фізичної та психологічної готовності до викликів життя у дітей і підлітків, які навчаються в Україні, має бути метою роботи вчителя. Активна, позитивна та фахова взаємодія педагога й учня щодо свідомого ставлення до власного здоров'я, розвитку рухових та фізичних здібностей, набуття навичок здорового способу життя є запорукою формування здорової нації.

Фізична підготовленість охоплює гармонійний розвиток усіх фізичних якостей людини і є важливою складовою фізичного виховання школярів. Швидкісні здібності, як здатність людини вирішувати рухові завдання за мінімальний проміжок часу, характеризуються проявом механізмів: нервових, біохімічних, морфологічних.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що для розвитку швидкості необхідно впроваджувати в освітній процес різноманітні технології, зокрема й використання вправ на частоту рухів, стартову швидкість та швидкісну витривалість [3; 5]. Незважаючи на значний прогрес у вивченні цього питання, все ще залишається необхідність розробки більш адаптованих підходів до розвитку швидкості саме у школярів середніх класів.

Мета дослідження: аналіз ефективних методів розвитку швидкісних якостей у школярів середніх класів.

***Завдання дослідження*:**

1. Визначити основні фізіологічні та вікові особливості розвитку швидкості в учнів закладів загальної середньої освіти.
2. Проаналізувати сучасні методи виховання швидкості у школярів.

3. Розробити рекомендації щодо вдосконалення фізичного виховання з метою розвитку швидкості в учнів основної школи.

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

Застосування обраних методів дозволяє визначити найбільш ефективні підходи до розвитку швидкості у школярів середніх класів та обґрунтувати рекомендації щодо їх практичного використання в системі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Швидкість є важливою якістю людини, яка визначає ефективність рухових дій в різних видах побутової, трудової діяльності та спорті. Вона також має безпосередній вплив на загальний рівень рухової активності. Оскільки швидкість має декілька складових прояву, сенситивний період її розвитку визначається як тривалий, від 7 до 17 років.

Як зазначає І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [1], у віці 10 – 14 років відбувається інтенсивне формування нервово-м'язових зв'язків, що дозволяє значно поліпшити швидкість виконання рухів при правильному підході до тренувань.

Як наголошує О. М. Худолій [5], науковці галузі фізичного виховання визначають декілька факторів, що впливають на розвиток швидкісних якостей у школярів середніх класів, а саме: фізіологічні особливості (висока пластичність нервової системи та швидкість формування рухових навичок); вікові зміни (активний ріст та розвиток м'язової системи); рівень фізичної активності (регулярність виконання швидкісних вправ поліпшує моторику та витривалість).

Розвиток швидкості потребує системного підходу й включає різноманітні методичні прийоми.

Ефективними для розвитку швидкості є такі методи:

1. Метод повторних вправ – із виконанням коротких швидкісних пробіжок або рухових дій із максимальною інтенсивністю.

2. Ігровий метод – рухливі ігри, що містять елементи спринтерського бігу, раптової зміни напрямку та швидкої реакції.

3. Інтервальний метод – чергування швидкісних вправ із короткими періодами відпочинку, що дозволяє розвивати швидкісну витривалість.

4. Пліометричні вправи – стрибкові вправи, які сприяють поліпшенню вибухової сили м'язів та підвищенню ефективності бігу [3; 4].

Автори А. А. Деговець, І. В. Кривенцова [2] зазначають, що ритмічні вправи під музичний супровід суттєво підвищують емоційність занять та вмотивованість учнів до виконання вправ, що призводить до підвищення рівня фізичної підготовленості.

Особливість дистанційної роботи з фізичного виховання полягає у синхронному та асинхронному режимах проведення занять. Для здійснення

освітнього процесу в дистанційному навчанні існує ряд вимог. Досконале вивчення та впровадження усіх можливостей систем дистанційної освіти, а також ретельної підготовки до роботи, наповнення дистанційного курсу ефективним наочним, методично-грамотним, мотивуючим до занять матеріалом.

В ході синхронних уроків, коли заняття відбуваються з використанням online-конференцій, таких як Zoom, Meet тощо, вчителю необхідно звертати увагу на підготовку учнів до занять фізичними вправами (дотримання санітарно-гігієнічних вимог і техніки безпеки виконання вправ, володіння учнями методами самоконтролю); раціонального розміщення біля екранів (мати можливість бачити всіх учнів); своєчасно корегувати їхні помилки. Суттєвий сенс проведення занять полягає у доборі стандартного та нестандартного інвентарю.

В ході роботи було з’ясовано, що задля ефективного розвитку швидкості у школярів середніх класів доцільно дотримуватись таких рекомендацій:

1. Заняття з розвитку швидкості слід проводити на початку уроків із фізичного виховання, коли діти ще не втомилися.

2. Слід обов’язково використовувати вправи, що поєднують різні компоненти швидкості: латентний час рухової реакції (реагування), вправи на швидкість виконання поодиноких рухів, темп рухів, стартові прискорення, вправи на прояв швидкісної координації тощо.

3. Треба залучати учнів до різноманітних ігор, що стимулюють виконання швидкісних дій в умовах змагальної діяльності.

4. Слід поєднувати методи розвитку швидкості з вправами на координацію, оскільки це сприяє більшій ефективності тренувального процесу.

Висновки. Розвиток швидкості у школярів середніх класів є важливою складовою фізичного виховання, що сприяє загальному фізичному розвитку та підвищенню рівня рухової активності. Застосування різноманітних методів розвитку швидкості, таких як: повторні спринти, ігрові вправи, пліометрія, інтервальний метод, використання ритмічних вправ дозволяє досягти кращих результатів у навчальному процесі з фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку комплексних програм для розвитку швидкості у дітей різного віку та оцінку їхньої ефективності.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

2. Деговець А., Кривенцова І. Роль ритмічних вправ у розвитку фізичних здібностей школярів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф., 25 жовт. 2024 р. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2024. С. 53–57. URI: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/17022

3. Ілющенко Л., Кривенцова І. Стрельникова Є. Розвиток швидкісної витривалості засобами волейболу. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. ст. III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 груд. 2023 р. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 84–92.

4. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів : дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків : ХДАФК, 2021. 287 с.

5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с.

Земенко М. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Несен О. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

ОБІЗНАНІСТЬ УЧНІВ 5 – 6 КЛАСІВ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ВПРАВ

Анотація. У тезах досліджено рівень обізнаності учнів 5 – 6 класів щодо важливості дотримання правильної постави та застосування профілактичних вправ. Визначено основні фактори, що впливають на формування правильної постави в шкільному віці. Проведене опитування дозволило встановити рівень знань школярів щодо профілактики порушень постави, а також їхню готовність виконувати спеціальні вправи.

Ключові слова: постава; профілактика; спина; урок; учні; фізична культура.

Вступ. Правильна постава є важливим чинником, що впливає на загальний стан здоров'я людини, її фізичний розвиток та якість життя [2; 4; 5]. У шкільному віці відбувається активне формування опорно-рухового апарату, тому питання профілактики порушень постави набуває особливої актуальності [1; 3]. Сучасний спосіб життя, зниження рівня фізичної активності, тривале перебування в статичних позах під час навчального процесу є основними факторами ризику розвитку різних відхилень у поставі учнів [3; 4].

Одним із ключових аспектів запобігання порушенням постави є своєчасна профілактика, яка включає спеціальні фізичні вправи, організацію правильного робочого місця, а також формування у дітей свідомого ставлення до свого здоров'я [5]. Проведення досліджень щодо рівня обізнаності учнів про важливість дотримання правильної постави та профілактичні заходи дозволить розробити ефективні методики для їх корекції та запобігання можливим порушенням.

Мета дослідження: визначити ступінь обізнаності учнів 5 – 6 класів щодо важливості дотримання правильної постави та особливостей застосування профілактичних вправ.

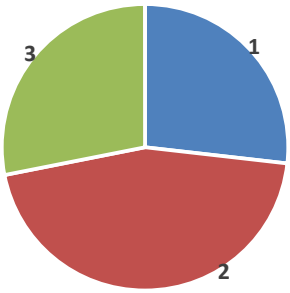
Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі «Харківського ліцею № 167 Харківської міської ради». У ньому взяли участь 124 учні 5 – 6 класів.

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

Опитування проводилося дистанційно та анонімно за допомогою Google Forms.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене опитування учнів 5 – 6 класів показало, що більшість респондентів усвідомлюють важливість дотримання правильної постави, однак значна кількість з них не дотримується відповідних рекомендацій у повсякденному житті.

За результатами опитування 26,8 % учнів зазначили, що часто відчувають біль у спині після тривалого сидіння; 45,1 % учнів відповіли, що іноді відчувають дискомфорт; 28,1 % учнів ніколи не відчували таких проблем (рис. 1).

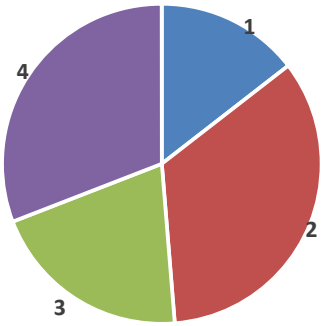


Примітки: 1 – часто відчуваю біль у спині; 2 – іноді відчуваю дискомфорт у спині; 3 – не відчував ані болі, ані дискомфорту у спині.

Рис. 1. Відповіді на питання «Чи відчуваєте Ви біль або дискомфорт у спині під час тривалого сидіння?»

Більшість учнів (51,6 %), які взяли участь у опитуванні не впевнені що знають які вправи допомагають поліпшити поставу, а 24,6 % чітко вказали, що не знають які фізичні вправи треба виконувати.

Лише 14,5 % учнів виконують вправи для поліпшення постави щодня, 34,2 % виконують вправи кілька разів на тиждень, тоді як 48 % виконують їх рідко або ніколи (рис. 2).



Примітки: 1 – намагаюсь виконувати вправи щодня; 2 – виконую вправи кілька разів на тиждень; 3 – рідко щось роблю; 4 – ніколи.

Рис. 2. Відповіді на питання «Як часто Ви виконуєте вправи на укріплення м'язів спини та профілактику порушень постави?»

Тривожним на наш погляд є відповіді на питання «Чи дотримуєтесь Ви правильної постави під час сидіння на уроках та у вільний час?». Так, 12,5 %

респондентів вказали, що постійно намагаються контролювати свою поставу, особливо під час сидіння на уроках; 45,2 % зізналися, що попри їх намагання у них не завжди виходить контролювати своє правильне положення; 42,3 % зазначили, що геть не звертають увагу на це.

Водночас, слід зауважити, що переважна більшість учнів зазначила, що отримували інформацію про правильну поставу та важливість її дотримання від вчителя фізичної культури (37,4 % – періодично про це нагадують, 46,7 % – кілька разів казали про це), але не можуть однозначно відповісти чи потрібні спеціальні заняття для профілактики її порушень (59,5 %).

Висновки. Проведене дослідження дало можливість виявити, що більшість учнів 5 – 6 класів розуміють важливість дотримання правильної постави для їх здоров'я, однак не завжди дотримуються рекомендацій щодо профілактики її порушень. Значна кількість школярів періодично відчуває дискомфорт у спині, що може бути наслідком малорухливого способу життя та тривалого сидіння в неправильному положенні. Крім того, результати опитування показали, що лише невеликий відсоток учнів регулярно виконує вправи для підтримки правильної постави, що свідчить про необхідність підвищення рівня поінформованості та впровадження спеціальних занять у шкільну програму.

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі засобів профілактики порушення постави, які можна впроваджувати під час дистанційних уроків із фізичної культури в учнів 5 – 6 класів та які б органічно інтегрувалися з варіативними модулями модельної навчальної програми з фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Білик В. І., Колос Ю. В. Основи фізичного виховання школярів : навч. посіб. Київ : Освіта, 2019. 256 с.
2. Гончарук С. І. Профілактика порушень постави у дітей шкільного віку : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 198 с.
3. Довгань Г. І. Методика фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів : підручник. Харків : Ранок, 2021. 312 с.
4. Єфименко В. М. Сучасні підходи до корекції постави у школярів : монографія. Вінниця : Нова книга, 2018. 220 с.
5. Ковальчук О. П. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку : навч. посіб. Київ : Знання, 2022. 180 с.

Іващенко С. М.,
доктор медичних наук, професор,
президент секції «Олімпійська освіта» міжнародної організації FIEPS
Міжнародна федерація вчених, що працюють в галузі фізичного виховання і спорту FIEPS, м Київ, Україна

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА САМОПОЧУТТЯ МАЙБУТНІХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. В ході проведеного дослідження здійснено вивчення впливу індивідуальних програм фізичних тренувань на самопочуття учнів середніх загальноосвітніх шкіл, які готуються в майбутньому займатися тим чи іншим видом спорту професійно.

Ключові слова: показники самопочуття; професійний спорт; система підготовки; фізичні тренування; щоденники самооцінки.

Вступ. Одним із головних завдань державної системи фізичного виховання населення в Україні, як і в багатьох інших країнах світу, є підготовка олімпійського резерву з різних видів спорту на професійному рівні [1; 3]. Для цього деякі викладачі з фізичного виховання закладів освіти, зокрема середніх загальноосвітніх шкіл, обирають учнів, які, на їх думку, є перспективними з точки зору розвитку фізичних якостей, і призначають для них індивідуальні програми фізичних вправ. Ці учні реалізують такі програми в домашніх умовах щоденно, при цьому вони ведуть облік показників їх самопочуття [2; 5].

Такий підхід забезпечує можливість викладачам із фізичного виховання контролювати процес розвитку фізичних якостей перспективних учнів та корегувати їх індивідуальні тренувальні програми на основі аналізу показників самопочуття [4].

Мета дослідження: встановити як застосування індивідуальних програм фізичних тренувань впливає на стан самопочуття учнів в цілому і визначити доцільність масштабного застосування таких програм.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі кількох середніх загальноосвітніх шкіл міста Києва. В ньому взяли участь 148 учнів 6 – 8 класів, які протягом 6 місяців реалізували індивідуальні програми щоденних фізичних тренувань в домашніх умовах за рекомендацією і під дистанційним контролем викладачів із фізичного виховання.

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

Рівень впливу застосування індивідуальних тренувальних програм на самопочуття учнів визначався на основі даних, отриманих із їх щоденників самоконтролю.

Викладення основного матеріалу дослідження. З числа учнів восьми середніх загальноосвітніх шкіл міста Києва вибрали 148 учнів 6 – 8 класів (80 хлопців та 68 дівчат), які, на думку їх викладачів із фізичного виховання, вважалися перспективними з точки зору можливості досягнення в майбутньому високих результатів в тому чи іншому виді спорту.

Для кожного з таких учнів були розроблені індивідуальні програми самостійних тренувань, які вони реалізували щоденно в домашніх умовах. При цьому вони вели так звані щоденники самопочуття, в яких щоденно позначали за спеціальною системою характер своїх скарг або інформацію про їх відсутність.

Якщо скарги на погіршення самопочуття були повністю відсутніми, такий стан позначався оцінкою в 5 балів. Якщо мали місце мінімальні порушення самопочуття, що практично не впливали на спроможність виконання індивідуальної програми фізичного тренування, вони оцінювалися в 4 бали. У випадку, якщо порушення самопочуття помірно впливали на спроможність учнів до виконання комплексу індивідуальних фізичних вправ, їх стан оцінювався у 3 бали. Коли ж порушення самопочуття були такими, що суттєво знижували здатність до виконання фізичних вправ, стан оцінювався у 2 бали. Нарешті, якщо учень через порушення самопочуття був неспроможним виконувати фізичні вправи, його стан оцінювався у 1 бал.

Дослідження проводили протягом 6 місяців (з початку грудня 2021 року до початку червня 2022 року). Наприкінці цього періоду підводився підсумок оцінки стану самопочуття даної категорії учнів на основі аналізу отриманих сумарних оцінок.

У таблиці 1 представлені основні результати оцінки показників самопочуття учнів, які були отримані в ході проведення дослідження.

Таблиця 1

Динаміка змін показників самопочуття учнів в процесі застосування ними індивідуальних комплексів фізичних вправ.

№ з / п	Етап спостереження	Оцінка самопочуття	
		Юнаки	Дівчата
1	Грудень 2021 року	121,4 ± 10,9	120,9 ± 10,8
2	Січень 2022 року	121,6 ± 11,1	121,5 ± 11,1
3	Лютий 2022 року	122,3 ± 11,4	122,1 ± 11,3
4	Березень 2022 року	124,8 ± 11,6	123,6 ± 11,5
5	Квітень 2022 року	127,5 ± 11,9	125,4 ± 11,8
6	Травень 2022 року	131,6 ± 12,2	130,7 ± 12,1

Наприкінці кожного місяця, протягом якого здійснювалося спостереження, за допомогою спеціальної методики вираховували загальний середній показник якості самопочуття окремо для хлопців і для дівчат.

З таблиці 1 видно, що цей показник в період з грудня 2021 року по травень 2022 року поступово підвищувався. При цьому така тенденція спостерігалася як серед хлопців, так і серед дівчат. На нашу думку це свідчило

про те, що рівень ефективності застосування індивідуальних тренувальних програм не залежить від статі учнів.

Висновки. На основі отриманих в ході проведеного дослідження даних можна зробити наступні висновки:

1. Враховуючи те, що в багатьох закладах освіти, зокрема у середніх загальноосвітніх школах, заняття з фізичного виховання проводяться не щоденно, а періодично (згідно з розкладом занять), а для досягнення суттєвого прогресу у розвитку фізичних якостей в учнів доцільно тренувати їх щоденно, тому застосування індивідуальних програм фізичних тренувань в домашніх умовах є доцільним.
2. Ведення учнями щоденників самоконтролю дозволяє викладачам із фізичного виховання оцінювати адекватність запропонованих ними індивідуальних програм фізичних тренувань реальним можливостям учнів та у випадку необхідності корегувати ці програми.
3. Поступове підвищення значень середнього показника самопочуття в процесі тривалого застосування індивідуальних тренувальних програм свідчить про позитивний вплив цих програм на стан фізичного і ментального здоров'я учнів.

Перспективи подальших досліджень. З метою поширення позитивного впливу індивідуальних програм фізичних тренувань на загальний стан і самопочуття представників широких верств населення, доцільно аналогічні дослідження провести з залученням інших вікових категорій респондентів. Крім того, доцільно в ході подальших досліджень даного напрямку з'ясувати, як застосування індивідуальних програм фізичних тренувань впливає не тільки на показники самопочуття респондентів, а й на інші показники, що характеризують рівень якості їх життя.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014, 204 с.
2. Тендон П. С., Крістакіс І. А., Селерс Б. Е. Порівняння фізичної активності в приміщеннях і за їх межами. *Міжнародний журнал досліджень зовнішнього середовища і громадського здоров'я*. 2021. Вип. 16 (12). С. 2643.
3. Трюдо Ф., Шандлер Т., Пенні Д. Перспективи розвитку процесу фізичного виховання молоді. *Спорт, освіта та суспільство.* 2000. Вип. 5 (1). С. 71–87.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.
5. Шепард Р. І. Фізичне виховання школярів, фізична активність учнів поза школою. *Міжнародний журнал здорового харчування та фізичної активності*. 2018. No 5. С. 10–24.

Колоколов В. О., викладач
Національний університет цивільного захисту України, м. Черкаси, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШИХ КУРСІВ

Анотація. Досліджено розвиток загальної витривалості здобувачів вищої освіти перших курсів університету під час бігу на середні дистанції у річному циклі навчання, що визначалися за результатами вправ: біг на 600 м, біг на 1000 м, біг на 3000 м, біг 6 хв та 12 хв, вис на зігнутих руках. Установлено, що у здобувачів вищої освіти перших курсів спостерігається низький рівень розвитку витривалості.

Ключові слова: біг; загальна витривалість; здобувачі вищої освіти; середні дистанції у річному циклі тренування; спеціальна витривалість; частота серцевих скорочень.

Вступ. Для розвитку загальної витривалості використовуються вправи великої тривалості при помірній їх інтенсивності, різні рухливі та спортивні ігри, а також будь-які інші багаторазово виконувані вправи. Загальна вимога полягає в тому, що всі ці навантаження повинні збільшувати частоту серцевих скорочень (ЧСС) не менш, ніж до 130 – 140 уд. / хв. Менше значення ЧСС не викликає в організмі ефективних пристосувальних реакцій, не сприяє підвищенню ударного обсягу серця і споживання кисню [4].

Чим нижче інтенсивність роботи, тим довше вона може виконуватися. Тому тривалі навантаження з помірною інтенсивністю є основним засобом розвитку загальної витривалості. Їх цінність у тому, що вони сприяють підвищенню ефективності найбільш продуктивного аеробного (кисневого) механізму утворення енергії.

Рівень працездатності м’язів при тривалій роботі обумовлений швидкістю надходження до них атмосферного кисню і активністю окисних процесів. Доставка ж кисню до м’язів залежить від продуктивності дихальної, серцево-судинної та інших систем організму [1; 2; 4].

Для розвитку спеціальної витривалості потрібні тренувальні навантаження з урахуванням виду витривалості і відповідної інтенсивності, тривалості тренувальних навантажень, а також інтервалів відпочинку.

Для розвитку різних видів витривалості використовуються такі методи тренування: метод тривалої безперервної і рівномірної вправи помірної інтенсивності; метод тривалої безперервної змінної вправи; метод інтервального тренування; метод кругового тренування [1; 2; 3].

На думку Г. М. Максименко [4], метод інтервального тренування найбільш ефективний для розвитку загальної витривалості при дотриманні наступних вимог. Інтенсивність роботи повинна характеризуватися ЧСС не

нижче 165 уд. / хв; тривалість окремого навантаження 1 – 1,5 хв; інтервали відпочинку не більше 3 – 4 хв (для нетренованих); відпочинок активний із виконанням вправ на розслаблення та відновлення подиху; чергове навантаження повинно починатися при зниженні ЧСС до 120 уд. / хв; максимальна ЧСС після кожного забігу не повинна перевищувати 170 – 180 уд. / хв (більш високий показник ЧСС свідчить про зниження ударного об'єму серця і споживання кисню, про запізнювання відновлення та зниження працездатності серцевого м'яза при зменшенні часу діастоли).

Загальна витривалість є базою для розвитку різних видів спеціальної витривалості. Високі показники в бігу на довгі дистанції можуть сполучатися з низькими показниками силової витривалості (невмінням підтягуватися на перекладині). Однак загальна витривалість опосередковано сприяє більше швидкому відновленню енергетичних потенціалів, витрачених на силові вправи тощо. Тим самим вона дозволяє дати в одному занятті більший обсяг силових, швидкісних навантажень і на цій основі підвищувати рівень силової та швидкісної витривалості [5].

Мета дослідження: дослідити зміни загальної витривалості під час бігу на середні дистанції у річному циклі навчання та на підставі отриманих результатів визначити динаміку росту загальної витривалості у здобувачів вищої освіти першого курсу, які навчаються в університеті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі спортивно-оздоровчого комплексу Національного університету цивільного захисту України. В ньому взяли участь 80 здобувачів вищої освіти першого курсу, які не мають спортивних розрядів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, тестування рівня фізичної підготовленості та методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.

Викладач основного матеріалу дослідження. Аналіз показників порівняння результатів розвитку витривалості здобувачів вищої освіти перших курсів університету свідчить про те, що середній рівень дещо нижчий за встановленні контрольними нормативами першого курсу. Тому для підвищення рівня розвитку витривалості досліджувані виконували комплекс вправ, який включав: ранкова гігієнічна гімнастика, тричі на тиждень кросові пробіжки від 5 км до 8 км; інтервальне тренування, перемінний біг на відрізках 400 – 1000 м через відповідний відрізок часу, виконували вправи з набивними м'ячами, загальнорозвиваючі вправи, бігові вправи. У вихідні дні для всебічного розвитку та переключення на інший вид навантажень першокурсники з дослідної групи грали близько 50 хв у баскетбол.

Повторний порівняльний аналіз дослідження свідчить проте, що результати в бігу на 600 м і 1000 м відповідають встановленим контрольним нормативам. Що стосується результатів в бігу на 3000 м, бігу на 6 хв і 12 хв та результату вису на зігнутих руках, то отримані результати виявилися нижче встановлених нормативів.

Порівняння показників повторного дослідження з початковими результатами дослідження свідчить про те, що результати достовірно збільшилися в бігу на 600 м, 1000 м та в бігу на 6 хв.

Що стосується результатів в бігу на 3000 м, бігу на 12 хв та вису на зігнутих руках, то вони змінились не істотно.

Аналіз засобів тренування показав, що першокурсники виконували достатньо об'ємну роботу, тому не зрозуміло слабке пробігання дистанції 3000 м та 12-ти хвилинного бігу.

Зведені результати порівняння рівня розвитку витривалості у першокурсників представленні в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку витривалості у першокурсників

Тести	Показники			
	$\overline{X}_1 \pm m_1$	$\overline{X}_2 \pm m_2$	t	p
600 м (с)	114,3 ± 0,58	109,3 ± 0,81	5,0	< 0,05
1000 м (с)	220,2 ± 4,88	201,0 ± 1,81	3,6	< 0,05
3000 м (с)	779,8 ± 24,5	754,8 ± 20,37	0,8	> 0,05
Біг6хв (м)	1354,8 ± 3,48	1384,4 ± 5,41	4,5	< 0,05
Біг12хв (м)	2827,4 ± 15,8	2852,8 ± 19,03	1,0	> 0,05
Вис на зігнутих руках (с)	12,0 ± 1,52	15,4 ± 2,38	1,2	> 0,05

Висновки. Аналіз показників рівня витривалості доводить, що у показниках спеціальної витривалості спостерігаються кількісні та якісні зміни, тобто вірогідність відмінностей достовірна ($p < 0,05$), але не дивлячись на декілька менший внесок загальної витривалості безпосередньо в спортивний результат, її рівень визначає здібність до виконання значних обсягів засобів розвитку спеціальної витривалості, а це, в свою чергу, вимагає необхідності досягнення високого рівня загальної витривалості під час бігу на середні дистанції.

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі засобів для підвищення рівня розвитку загальної витривалості здобувачів вищої освіти перших курсів університету під час бігу на середні дистанції у річному циклі навчання. Цей показник може і є менш значущим фактором для досягнення високого спортивного результату під час бігу на середні дистанції, чим рівень спеціальної витривалості, але без досягнення значущих результатів неможливе вдосконалення в цьому виді легкої атлетики.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Іващенко В. П., Безкоптльний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. І. Черкаси : Вид-во ЦНТІ, 2005. 420 с.

3. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2023. 224 с.

4. Краснокутський М. І., Артьомов В. А., Колоколов В. О. Загальна фізична підготовка працівників МНС України : навч.-метод. посіб. Харків : АЦЗУ, 2005. 223 с.

5. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.

Корх Г. І.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Тітаренко С. А.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка
м. Глухів, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Здійснено аналіз літератури з проблеми використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Розкрито особливості використання інформаційно-комунікаційних технологій у підвищенні рухової активності дітей дошкільного віку. Запропоновано практичні рекомендації щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діти дошкільного віку; заклади дошкільної освіти; інформаційно-комунікаційні технології; фізичне виховання; фізичні вправи.

Вступ. У сучасному світі інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) відіграють важливу роль у всіх сферах життя, зокрема у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Використання ІКТ сприяє підвищенню мотивації дітей до рухової активності, розвитку координації, поліпшенню методики проведення занять та інтеграції фізичної культури в освітній процес.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку сприяє гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню базових рухових навичок [6]. Включення ІКТ у цей процес допомагає зробити заняття цікавішими, доступнішими та інтерактивними [4].

Питання реалізації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку досліджували Н. Ф. Денисенко [5], О. Л. Богініч [2], Е. С. Вільчковський, О. І. Курок [3], С. А. Тітаренко [8] та ін.

Мета дослідження: розкрити особливості використання ІКТ у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез – вивчення наукових підходів, концепцій, узагальнення отриманих результатів; порівняльний метод – зіставлення поглядів різних учених та підходів до проблеми; систематизація та узагальнення – визначення основних тенденцій і формування загальних висновків; інтерпретаційний аналіз – осмислення та пояснення отриманих теоретичних даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «інформаційно-комунікаційні технології» нерідко використовується як синонім до

інформаційних технологій. Однак інформаційно-комунікаційні технології є ширшим поняттям, яке акцентує увагу на стандартизованих технологіях та інтеграції телекомунікаційних засобів (дротового та бездротового зв'язку), комп'ютерних систем, програмного та апаратного забезпечення, накопичувальних пристроїв, а також аудіовізуальних засобів. Вони надають можливість користувачам створювати, зберігати, отримувати доступ, передавати та змінювати інформацію [1].

Як зауважує С. А. Тітаренко [8], використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку сприяє підвищенню мотивації до навчання, активізації пізнавальної та рухової діяльності, спрощенню засвоєння навчального матеріалу, формуванню просторового мислення, прискоренню навчального процесу, підвищенню його ефективності завдяки індивідуальному підходу. Крім того, на її думку, такі технології полегшують контроль за правильністю виконання рухових дій, допомагають моделювати процеси та явища під час пояснення навчального матеріалу, дозволяють створювати комп'ютерні навчальні ресурси відповідно до потреб педагога. За даними фахівця, вони також дають можливість регулювати темп і обсяг навчальної інформації, адаптувати її до специфіки конкретного закладу дошкільної освіти, розвивати у дітей навички самостійної діяльності в рамках фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також сприяють їхній адаптації до навколишнього середовища та соціалізації.

Використання ІКТ у фізичному вихованні включає інтерактивні відеоуроки та анімаційні програми, мобільні додатки та ігри, мультимедійні технології у фізкультурних заняттях, сенсорні панелі та інтерактивні дошки. Використання відео уроків із фізичними вправами дозволяє дітям повторювати рухи за екранним персонажем, що поліпшує їхню координацію та сприйняття інформації, анімаційні програми сприяють залученню уваги та наочному поясненню фізичних вправ. Мобільні додатки допомагають у розвитку моторики та координації рухів, а також дозволяють моніторити фізичний розвиток дитини.

Мультимедійні технології, такі як музичний супровід та ритмічні візуалізації, сприяють підвищенню емоційного залучення дітей та поліпшенню засвоєння матеріалу. Сенсорні панелі та інтерактивні дошки дають змогу проводити рухливі ігри з елементами навчання, що сприяє розвитку когнітивних навичок у поєднанні з фізичною активністю [7].

Заняття з фізичного виховання переважно орієнтовані на практичне виконання рухів, але теоретичний аспект також відіграє важливу роль. Вихователь має обирати такі методи навчання, які сприятимуть розвитку творчості у кожної дитини, активізуватимуть її пізнавальну та рухову діяльність. Використання Інтернет-ресурсів та сучасних мультимедійних технологій допомагає педагогу досягти максимальної ефективності у навчанні, зокрема у стимулюванні рухової активності дошкільнят. Крім того, мультимедійні технології дають змогу організувати освітній процес на якісно

новому рівні, поліпшуючи засвоєння навчального матеріалу. Вони також сприяють розв'язанню завдань, пов'язаних із пошуком, плануванням і збереженням навчальної інформації, контролем та управлінням заняттями з фізичного виховання, діагностикою стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості дітей, а також оптимізацією їхньої рухової активності.

Перевагами використання ІКТ у фізичному вихованні є підвищення мотивації дітей, індивідуалізація навчання та ефективність засвоєння матеріалу. Діти із задоволенням беруть участь у фізичних вправах у формі гри, а можливість адаптації вправ відповідно до рівня розвитку кожної дитини дозволяє зробити навчальний процес більш ефективним. Інтерактивні методи поліпшують розуміння та запам'ятовування рухових навичок, що сприяє загальному розвитку дитини.

На основі аналізу наукової літератури та власного педагогічного досвіду розроблено рекомендації для вихователів щодо використання ІКТ у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, а саме такі:

1. Використовуйте інтерактивні відеозаняття.
2. Демонструйте дітям відеоматеріали з комплексами фізичних вправ, ритмічною гімнастикою або танцювальними рухами.
3. Використовуйте анімаційні програми для кращого засвоєння рухів дітьми.
4. Застосовуйте мобільні додатки для фізичного розвитку дітей.
5. Використовуйте програми, що містять ігрові завдання для розвитку моторики та координації у дітей.
6. Використовуйте сенсорні додатки для інтерактивних вправ.
7. Інтегруйте мультимедійні технології у заняття з фізичного виховання.
8. Використовуйте музичний супровід та візуальні ефекти для підвищення мотивації.
9. Використовуйте презентації та графічні матеріали для пояснення вправ.
10. Проводьте інтерактивні рухливі ігри для розвитку уваги та координації.
11. Забезпечте індивідуалізацію навчання.
12. Впроваджуйте адаптивні програми для дітей із особливими освітніми потребами.
13. Забезпечуйте безпечне та помірне використання ІКТ.
14. Регламентуйте час роботи з цифровими пристроями для того, щоб уникнути перевантаження дітей;
15. Поєднуйте цифрові технології з традиційними методами фізичного виховання.

Висновки. Використання ІКТ у фізичному вихованні дошкільників відкриває нові можливості для підвищення ефективності занять. Впровадження мультимедійних технологій, мобільних додатків та інтерактивних пристроїв сприяє розвитку рухових навичок, мотивації до занять спортом та формуванню здорового способу життя з раннього дитинства. Запровадження ІКТ у фізичне

виховання в закладах дошкільної освіти допоможе зробити заняття цікавими, ефективними та адаптованими до потреб сучасних дітей дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень: розробка конспектів занять із фізичного виховання для дітей дошкільного віку з використанням ІКТ.

Список використаної літератури

1. Бардакова Ю. Комп'ютер у ДНЗ. *Дошкільний навчальний заклад*. 2003. No 3. С. 4–6.
2. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка.* 2008. С. 191–199.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
4. Гудирева О. М. Використання сучасних інформаційних технологій в освітній програмі. *Комп'ютер в школі та сім'ї.* 2006. No 5. С. 27–29
5. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2004. No 12. С. 4–6.
6. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2023. 272 с.
7. Петрунько О. В. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі : монографія. 2-ге видан. Ніжин : ТОВ Вид-о «Аспект-Поліграф», 2011. 480 с.
8. Тітаренко С. А. Використання мультимедійних технологій для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2020. No 8. С. 147–152.

Корчагін М. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
м. Харків, Україна

ВИЗНАЧЕННЯ ПІДХОДІВ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ

Анотація. В роботі визначено ключові підходи до удосконалення фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти спортивного спрямування. Зазначено, що особливістю спеціалізованої фахової передвищої освіти спортивного спрямування є засвоєння освітньо-професійної програми з відповідного виду спорту разом із одночасним здобуттям профільної середньої освіти або на основі профільної середньої освіти. Визначено, що основними підходами до вдосконалення фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти спортивного профілю є особистісно-орієнтований, компетентнісний і професійно-орієнтований.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес; наукові підходи; освітній процес; фахова передвища освіта спортивного спрямування; фізичне виховання.

Вступ. Відповідно до Законів України «Про освіту» та «Про фахову передвищу освіту» в Україні започатковано функціонування закладів фахової передвищої освіти спортивного спрямування (фахових коледжів). Стаття 9 Закону України «Про фахову передвищу освіту» регламентує фахову передвищу освіту спортивного спрямування, як таку, що передбачає засвоєння освітньо-професійної програми з відповідного виду спорту з метою набуття комплексу професійних компетентностей у сфері фізичної культури і спорту, формування та розвитку індивідуальних здібностей особи, поглибленого оволодіння спеціалізацією в обраному виді спорту та здобувається на основі початкової спортивної та базової середньої освіти з одночасним здобуттям профільної середньої освіти або на основі профільної середньої освіти [5]. Законами України не визначено поняття початкової спортивної освіти, проте Законом України «Про освіту» визначено поняття профільної середньої освіти.

Станом на сьогодні в науковому просторі майже відсутні дослідження навчально-тренувального процесу обдарованої молоді, яка проходить підготовку в закладах фахової передвищої освіти спортивного спрямування.

Мета дослідження: визначити ключові підходи до організації навчально-тренувального процесу здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти спортивного спрямування.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Спеціалізована фахова передвища освіта спортивного спрямування передбачає засвоєння освітньо-професійної програми з відповідного виду спорту (в більшості – олімпійського) з метою набуття комплексу професійних компетентностей у сфері фізичної культури і спорту з одночасним здобуттям профільної середньої освіти або на основі профільної середньої освіти [3]. У закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю здобувачі фахової передвищої спортивної освіти поєднують навчання за освітніми програмами з навчально-тренувальним процесом із олімпійських видів спорту.

З метою якісного та всебічного забезпечення процесу формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту (які будуть відповідати вимогам сучасності) доцільно визначити наукові підходи до удосконалення системи фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти спортивного спрямування.

Особливістю планування освітньої діяльності в умовах закладу фахової передвищої освіти спортивного спрямування є необхідність розробки індивідуальних програм спортсменів із урахуванням їхньої спеціалізації [2]. Створення індивідуальної освітньої траєкторії здобувача фахової перед вищої спортивної освіти стає можливим при використанні особистісно-орієнтованого підходу до освітнього процесу. Законодавством України визначено необхідність забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії здобувача фахової перед вищої спортивної освіти, яка формується шляхом визначення власних освітніх цілей, вибором форм здобуття загальної освіти, узгодженням навчальних планів та програм; навчальних предметів (інтегрованих курсів), інших освітніх компонентів, темпів засвоєння освітньої програми та/або послідовності вивчення окремих навчальних предметів (інтегрованих курсів) [4]. Таким чином, використання особистісно-орієнтованого підходу є основною умовою для розробки освітніх програм в закладах фахової передвищої освіти спортивного спрямування при умові залученості здобувачів фахової перед вищої спортивної освіти до річного тренувального процесу в складі збірних команд.

Провідним чинником розвитку сучасного фахівця будь-якої сфери є формування у нього умінь застосовувати знання в реальних життєвих умовах, під час розв’язання практичних завдань та здатності визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію. Реалізація можлива через запровадження в освітній процес компетентнісного підходу, тобто формування професійних компетентностей, як результату навчання [6].

Водночас, компетентнісний підхід в освіті не відміняє важливість набуття традиційних знань, умінь і навичок, які також можуть корисно використовуватися людиною в професійній діяльності чи повсякденному житті. За твердженням Х. І. Вербицької [1], професійно-орієнтований підхід

передбачає тісну інтеграцію класичного навчання з елементами професійної підготовки. Вважаємо, що він найкраще сприяє формуванню професійних вмінь, системній інтеграції знань, отриманих на теоретичних заняттях, із особливостями майбутньої діяльності.

Висновки. Проведений аналіз засвідчив, що основними підходами до удосконалення фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти спортивного спрямування доцільно визнати особистісно орієнтований, компетентнісний та професійно-орієнтований підходи.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки планується спрямувати на розробку навчально-тренувальних програм із видів спорту для здобувачів фахової перед вищої спортивної освіти.

Список використаної літератури

1. Вербицька Х. Професійно орієнтований підхід у розвитку професійної креативності студентів у процесі навчання. *Нова педагогічна думка*. 2020. No 2 (101). С. 88–91.
2. Приходько І. В., Корчагін М. В., Ольховий О. М. Дослідження рівня спортивної майстерності учнів ліцею спортивного профілю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 10 (183) 24. С. 188–194.
3. Приходько І. В., Ольховий О. М. Актуальні питання профільного навчання за спортивним напрямком. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 6 (166) 23. С. 132–136.
4. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст. 226). URL: http:// https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text (дата звернення: 13.03.2025).
5. Про фахову передвищу освіту : Закон України від 06.06.2019 № 2745-VIII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 30, ст. 119). URL: http://https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text (дата звернення: 13.03.2025).
6. Якимчук О. Компетентнісний підхід в освіті: українські реалії. *Вища освіта України*. 2020. No3. С.19–25.

Леонов Є. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Батулін Д. С., старший викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. На основі аналізу наукової та методичної літератури вивчено вплив систематичних занять настільним тенісом на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття настільним тенісом є ефективним засобом підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти, що має важливе значення для їхньої фізичної та професійної підготовки. Це підкреслює важливість включення настільного тенісу до програм фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Ключові слова: заняття; здобувачі вищої освіти; координаційні здібності; настільний теніс; фізична підготовленість; фізичне виховання; фізичні якості.

Вступ. Сучасна система вищої освіти дедалі більше уваги приділяє не лише інтелектуальному розвитку, а й підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Фізичні якості є важливим чинником успішної професійної діяльності та здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Серед них особливе місце займають координаційні здібності**,** які включають здатність до диференціювання просторових, часових та силових параметрів рухів; здатність до орієнтування в просторі, здатність до збереження статичної і динамічної рівноваги; здатність до відчуття ритму; здатність до довільного розслаблення м’язів; координованості рухів.

Координаційні здібності сприяють підвищенню ефективності навчальної діяльності, розвитку концентрації та адаптації до динамічних умов професійного середовища.

Настільний теніс є перспективним засобом для виховання координаційних здібностей. Завдяки своїй доступності, низьким вимогам до інфраструктури та можливості адаптації до різних рівнів підготовки, настільний теніс може бути ефективно інтегрований у навчальний процес із фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти, спрямованих на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей, які відіграють значну роль у навчальній діяльності, професійній підготовці та повсякденному житті здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять настільним тенісом на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Настільний теніс відіграє велику роль у популяризації рухової активності серед різних верств населення, зокрема здобувачів вищої освіти. Заняття цим видом фізичної активності позитивно впливають на фізичний і функціональний стан [3].

В. С. Цвинтарний [5] зазначає, що настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості.

На думку М. В. Супруненко [4], настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану аналізаторів, підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

О. О. Несен і Т. Є. Соколова [2] вказують, що заняття настільним тенісом сприяють розширенню об'єму периферичного поля зору; поліпшенню стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакції; розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей,

О. О. Мітова і А. В. Полякова [1] зазначають, що під впливом занять настільним тенісом спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем; збільшується рухомість у суглобах; розширюється об'єм периферичного поля зору; підвищується рівень розвитку координованості рухів і здатності до диференціювання просторових, часових та силових параметрів рухів у здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття настільним тенісом сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти. Це зумовлено специфікою гри.

Розглянемо як саме настільний теніс впливає на різні прояви координаційних здібностей:

1. *Здатність до диференціювання просторових, часових та силових параметрів рухів***.** Настільний теніс вимагає точного контролю сили, швидкості та траєкторії ударів для того, щоб м'яч потрапляв у потрібну зону столу. Систематичні заняття, які включають відпрацювання топ-спінів, кросових подач чи спрямованих ударів, розвивають здатність здобувачів вищої освіти диференціювати силу (наприклад, легкий дотик для короткої подачі чи сильний удар для атаки), час (синхронізація з рухом м'яча) і простір (оцінка відстані до цілі). Це має практичне значення для професій, що вимагають точних рухів, наприклад, у хірургії чи інженерії.

2. *Здатність до орієнтування в просторі.* Гра в настільний теніс передбачає постійне відстеження швидкого руху м'яча, передбачення його траєкторії та координацію власних пересувань в обмеженому просторі. У здобувачів вищої освіти, які займаються настільним тенісом спостерігається підвищення рівня розвитку здатності до орієнтування в просторі. Ця здатність

є цінною для командної роботи та повсякденних завдань, що потребують просторового мислення.

3. *Здатність до збереження статичної і динамічної рівноваги.* Настільний теніс вимагає підтримання стійкої пози під час швидких пересувань, ударів і зміни напрямку руху. Вправи, такі як відпрацювання ударів у низькій стійці або стійка на одній нозі під час подач, зміцнюють пропріоцептивну систему та поліпшують як статичну (утримання пози), так і динамічну (пересування без втрати рівноваги) рівновагу.

4. *Здатність до відчуття ритму.* Настільний теніс характеризується ритмічним характером гри, де гравці повинні синхронізувати свої рухи з темпом м'яча та діями суперника. Вправи, такі як серії швидких подач або обмін ударами в заданому темпі, розвивають здатність відчувати і відтворювати ритм рухів. Заняття настільним тенісом сприяють поліпшенню відчуття ритму.

5. *Здатність до довільного розслаблення м'язів.* У настільному тенісі важливо чергувати напруження і розслаблення м'язів для точного виконання ударів і економії енергії. Технічні елементи, такі як легкі дотики для коротких подач або розслаблення кисті після сильного удару, тренують здатність свідомо контролювати м'язову напругу. Систематичні заняття сприяють поліпшенню цієї здатності. Це сприяє зниженню втоми та підвищенню ефективності рухів, що є важливим для тривалої навчальної діяльності.

6. *Координованість рухів*. Настільний теніс вимагає одночасної координації рухів рук, ніг, тулуба та очей для виконання складних технічних елементів, таких як подача з обертанням або контратака. Вправи, що включають комбінації ударів і пересувань, розвивають міжм'язову координацію та синхронізацію рухів. Здобувачі вищої освіти, які займаються настільним тенісом, мають високий рівень розвитку координованості рухів.

Висновки. Систематичні заняття настільним тенісом є ефективним засобом підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти, що має важливе значення для їхньої фізичної та професійної підготовки. Це підкреслює важливість включення настільного тенісу до програм фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив занять настільним тенісом на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи.

Список використаної літератури

1. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.

2. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.

3. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Історичний аспект розвитку настільного тенісу на теренах України. *Соціально-гуманітарний вісник* : зб. наук. пр. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. Вип. 40. С. 54–55.

4. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр.. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.

5. Цвинтарний В. С. Настільний теніс: історія виникнення, вправи з варіативного модуля. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1–2. С. 63–67.

Ливацька С. Ю., викладач
Чабан А. А., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

СТРЕТЧИНГ ПРИ ВИХОВАННІ ГНУЧКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «БАСКЕТБОЛ 3 × 3»

Анотація. В тезах досліджено ефективність використання стретчингу для розвитку гнучкості у школярів 8 – 9 класів на уроках із фізичної культури за модулем «Баскетбол 3 × 3». Вивчено вплив різних видів стретчингу (статичний та динамічний) на показники гнучкості учнів.

Ключові слова: баскетбол 3 × 3; гнучкість; стретчинг; фізична культура; школярі.

Вступ. У сучасному світі, де гіподинамія та малорухливий спосіб життя стають все більш поширеними серед дітей та підлітків, питання фізичного виховання набуває особливої актуальності. Одним із важливих аспектів фізичного розвитку є гнучкість, яка відіграє ключову роль у запобіганні травмам, поліпшенні координації рухів та загальному фізичному стані організму.

У шкільній програмі з фізичної культури, зокрема у базовій середній освіті, значна увага приділяється розвитку фізичних якостей в учнів [1]. Проте, часто недостатньо уваги приділяється саме вихованню гнучкості, що може призвести до негативних наслідків для здоров'я та фізичної підготовленості школярів.

Проблема розвитку гнучкості у школярів досліджується багатьма науковцями та педагогами. У сучасній літературі зустрічаються роботи, присвячені різним аспектам цієї проблеми, зокрема:

- дослідження ефективності різних видів стретчингу для розвитку гнучкості у дітей різного віку [3];
- вивчення впливу регулярних вправ на розтягування на функціональний стан опорно-рухового апарату школярів [2];
- розробка та апробація методик розвитку гнучкості у дітей, які займаються різними видами спорту [4; 5].

На основі аналізу досліджуваних публікацій можна зробити висновок про те, що проблема розвитку гнучкості у школярів є актуальною та потребує подальшого дослідження.

Незважаючи на значний інтерес до проблеми розвитку гнучкості, залишаються невирішеними деякі питання, зокрема:

- недостатньо досліджена ефективність використання стретчингу саме на уроках із фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3 × 3»;

- не розроблено комплексної методики розвитку гнучкості, яка б враховувала специфіку баскетболу 3 × 3 та індивідуальні особливості учнів;
- відсутні чіткі критерії оцінки ефективності застосування стретчингу для розвитку гнучкості у школярів, які займаються баскетболом 3 × 3.

Саме цим питанням і присвячена дана стаття, метою якої є обґрунтування ефективності використання стретчингу для розвитку гнучкості в учнів базової середньої освіти на уроках із фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3 × 3».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати ефективність використання стретчингу для виховання гнучкості у здобувачів базової середньої освіти на уроках із фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3 × 3».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу з проблеми розвитку гнучкості у школярів, зокрема у контексті занять баскетболом 3 × 3.
2. Визначити особливості розвитку гнучкості у здобувачів базової середньої освіти.
3. Розробити комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток гнучкості в учнів із урахуванням специфіки баскетболу 3 × 3.
4. Експериментально перевірити ефективність використання розробленого комплексу фізичних вправ на розтягування (стретчинг) на уроках із фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3 × 3» в учнів 8 – 9 класів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось серед учнів 8 – 9 класів ліцею «Перспектива» Троїцької селищної ради. До експериментальної групи увійшли 38 учнів 8 – А і 9 – А класів. Контрольну групу склали 36 учнів 8 – Б і 9 – Б класів.

В дослідженні взяли участь 74 здобувача базової середньої освіти. Формувальний педагогічний експеримент тривав протягом 2023 / 2024 навчального року. До та після експерименту було проведено тестування для оцінки рівня гнучкості в учнів обох груп.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; педагогічне спостереження; анкетування вчителів фізичної культури й здобувачів базової середньої освіти; статистичний аналіз даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу наукової літератури розроблено комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток гнучкості в учнів із урахуванням специфіки баскетболу 3 × 3. Комплекс включав вправи на розтягування основних м’язових груп, які задіяні у грі в баскетбол 3 × 3 (м’язи ніг, спини, плечового поясу, рук). Вправи було поділено на групи за видами стретчингу (статичний та динамічний) для забезпечення комплексного впливу на розвиток гнучкості. У ході дослідження було отримано дані, які відображають зміни рівня розвитку гнучкості в учнів експериментальної та контрольної груп протягом періоду дослідження. Результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників гнучкості в учнів експериментальної та контрольної груп

Показник гнучкості	Група	Початковий середній рівень (см)	Кінцевий середній рівень (см)	Зміни (см)	Відсоток поліпшення (%)
Нахил тулуба вперед із положення сидячи	Експериментальна	9,8	14,6	4,8	48,98
	Контрольна	10,1	12,7	2,6	25,74

Отримані результати свідчать про значне поліпшення показників гнучкості в учнів експериментальної групи, які виконували розроблений комплекс вправ на розтягування. У контрольній групі, де учні займалися за Навчальною програмою «Фізична культура. 5 – 9 класи» для закладів загальної середньої освіти, також спостерігалося незначне поліпшення показників, проте воно було майже вдвічі меншим.

Аналіз даних, поданих в таблиці 1 показує, що в експериментальній групі середній показник нахилу тулуба вперед із положення сидячи збільшився на 4,8 см (48,98 %), тоді як у контрольній групі лише на 2,6 см (25,74 %).

Отримані результати підтверджують ефективність розробленого комплексу фізичних вправ на розтягування для виховання гнучкості у школярів під час уроків фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3 × 3». Регулярне виконання вправ на розтягування сприяє збільшенню амплітуди рухів, поліпшенню еластичності м’язів та зв’язок, що позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості учнів.

Важливо зазначити, що поліпшення показників гнучкості є важливим фактором успіху в баскетболі 3 × 3. Гнучкість дозволяє гравцям виконувати більш складні технічні елементи, зменшує ризик травм та сприяє кращій координації рухів.

Висновки. Регулярне застосування стретчингу на уроках із фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол 3 × 3» сприяє ефективному вихованню гнучкості у школярів, що позитивно впливає на рівень їх фізичної підготовленості та зменшує ризик травм.

Найбільш ефективним є комплексний підхід, що поєднує різні види стретчингу такі як, статичний і динамічний, оскільки він забезпечує різнобічний вплив на м’язи та суглоби.

Вправи на розтягування спрямовані на підвищення рухливості в суглобах та еластичності м’язів, задіяних у грі в баскетбол 3 × 3.

Проведене дослідження має практичне значення для вчителів фізичної культури, тренерів із баскетболу 3 × 3 та учнів. Розроблений комплекс фізичних вправ на розтягування може бути використаний на уроках із фізичної культури та на навчально-тренувальних заняттях для підвищення рівня розвитку гнучкості у школярів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуальних програм виховання гнучкості з урахуванням вікових особливостей та рівня фізичної підготовленості здобувачів базової середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5 – 9 класи» для закладів загальної середньої освіти. 2024. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni. prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf.
2. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навчальний посібник для самостійної роботи студентів I – VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 88 с.
3. Сазанова І. О., Дорошенко Е. Ю., Гурєєва А. М. Стретчинг-як метод розвитку фізичних якостей : навчальний посібник для самостійної роботи студентів I – VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 74 с.
4. Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. Використання ігрового стретчингу в заняттях зі спортивнопедагогічного вдосконалення з волейболу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти :* матеріали XX Міжнар. наук. конф., 9 лют. 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 126–130.
5. Яблонська І. В. З досвіду роботи: «Стретчинг як засіб вдосконалення розвитку гнучкості на гуртка Фітнес-аеробіки». Кривий Ріг : Комунальний позашкільний навчальний заклад «Центр спорту для дітей, юнацтва та молоді «Олімп» Криворізької міської ради, 2019. 21 с.

Марчик В. І.,
кандидат біологічних наук, доцент,
голова циклової комісії фізичного виховання
Комунальний заклад «Криворізький фаховий медичний коледж» Дніпропетровської обласної ради», м. Кривий Ріг, Україна

ПОНЯТТЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ В СИСТЕМІ ЗНАНЬ МАЙБУТНЬОГО МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА

Анотація. Досліджено сприйняття поняття правильної постави у здобувачів освіти медичного коледжу. Виявлено, що в основному майбутні медичні працівники знають фактори впливу на формування постави людини, негативні наслідки порушень на функціонування організму, ознаки правильної пози тіла та методику її визначення.

Ключові слова: здобувачі освіти; медичні працівники порушення постави; правильна постава; фізичні вправи.

Вступ. Формування правильної постави у здобувачів освіти медичного коледжу є важливим аспектом їхнього здоров'я, загального розвитку, успішності навчання. Враховуючи сучасний малорухливий спосіб життя та тривале сидіння, що обумовлено навчальним процесом, формування правильної постави і навички систематично виконувати фізичні вправи сприятиме гармонійному розвитку особистості та зменшенню ризику майбутніх проблем зі здоров'ям.

В сучасних наукових публікаціях активно обговорюються причини порушення постави у здобувачів освіти медичного коледжу. Так, К. С. Капустян [3] на основі досліджень стверджує, що порушена постава є однією із самих актуальних проблем зі здоров'ям в сучасної молоді, що «тягне за собою велику кількість плачевних наслідків». М. А. Гаркуша зі співавторами [1] визначає дистанційне навчання як примусовий спосіб життя сучасного здобувача вищої освіти, що впливає на зміну постави і закликає до використання профілактичних засобів та методів допомоги для молоді, яка вимушена навчатись у таких умовах. Н. О. Давибіда, М. Р. Козирева [2] наводять із дослідження відомості, в яких зазначено, що нормальну поставу мають тільки 10 % здобувачів вищої освіти, а у 90 % здобувачів вищої освіти виявлено порушення постави, із яких найбільш поширеними є асиметричне розташування плечового пояса, лопаток та сутулість спини

В наукових публікаціях також представлені ефективні методи, засоби і рекомендації, що спрямовані на формування правильної постави дітей, підлітків та молоді. В. О. Пономарьова [5] зазначає, що щоденні фізичні вправи знижують ризик виникнення болю, зміцнюють м'язи та сприяють правильному положенню тіла. На її думку, навіть невеликі вправи (розтяжки чи легкі

нахили), значно поліпшують самопочуття та знижують напругу. Л. В. Новакова, В. Л. Назарук, М.-Я. В. Дудар [4] для підтримки правильної постави представляють фізичні вправи, що спрямовані на зміцнювання м'язів спини, черевного преса, тазового дна і стегон, це: плавання, упор лежачи на передпліччях, гіперекстензія, підтягування, станова тяга, присідання і розтягування м'язів. Фахівці відмічають, що регулярне виконання цих базових вправ і правильна їх техніка виконання приведуть до формування, корекції та утримання правильної постави

В науковій і методичній літературі широко представлено інструментарій фізичних вправ, що спрямовані на посилення м'язового скорочування і здатності до розтягування м'язів (шиї, тулуба, ніг), які утримують тіло у певному положенні, проте незаслужено поза уваги фахівців і науковців залишилися вправи на зменшеній площі опори, з використанням платформи BOSU, на рівновагу з предметами на голові, в обмеженому просторі (біля стіни).

Метою дослідження є виявлення сприйняття поняття правильної постави, його місце в системі особистісних цінностей, ступінь сформованості навички виконувати фізичні вправи у майбутніх медичних працівників.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні, що було проведено у Криворізькому фаховому медичному коледжі в лютому 2025 року, взяли участь 27 здобувачів освіти 3 року навчання, які навчаються за спеціальністю «Медсестринство».

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, анкетування, бесіди.

В анонімному анкетуванні респондентам пропонували визначити свої відповіді за такими ствердженнями: на формування постави в більшому ступені впливають (генетичні фактори, фактори зовнішнього середовища); знаю про негативний вплив порушень постави на функціонування організму; знаю ознаки правильної пози тіла (в положенні сидячи, стоячи, під час ходьби); знаю ознаки визначення правильної постави; приділяю увагу собі, використовуючи знання, самоконтроль і фізичні вправи, для формування правильної постави (завжди, часто, іноді, ніколи). В бесіді здійснювався обмін відомостями з прояву відхилень у стані здоров'я людини в наслідок порушення постави та можливі засоби для профілактики або її корекції. Отримані результати представлені у відсотках.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз отриманих результатів показав, що дві третини респондентів вважають, що на формування постави в більшому ступені впливають фактори зовнішнього середовища, а негативний вплив порушень постави на функціонування організму зазначено у 96 % відповідей. Всі досліджувані підтвердили, що знають ознаки правильної пози тіла в положенні сидячи, стоячи, під час ходьби, проте знання ознак, за якими визначають правильну поставу, виявлено у 85 % відповідей.

Всі учасники анкетування використовують знання, самоконтроль і фізичні вправи, що спрямовані на формування правильної постави, з різним рівнем періодичності, із них дві третини завжди і часто (рис. 1).

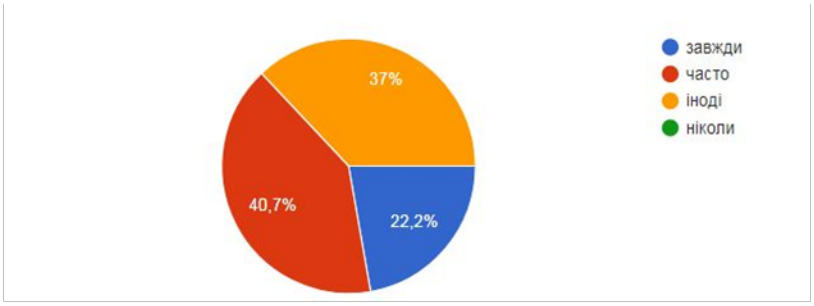


Рис. 1. Використання самоконтролю і фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави здобувачами освіти медичного коледжу

Із бесіди зі здобувачами освіти медичного коледжу стало відомо, що вони добре обізнані щодо наслідків порушень постави. Виявлені знання стосувалися фізіологічних відхилень, що провокують прояв різних захворювань і з достатнім наданням переліку назв цих захворювань. Вплив на рівень працездатності, психологічний стан і результативність діяльності людини залишилися поза увагою. Активно називалися засоби рухової активності, що сприяють формуванню правильної постави, серед них плавання та силові вправи, що є цінним для їхнього розуміння.

Протягом навчально-професійної діяльності майбутні медичні працівники засвоюють наукові знання про охорону здоров'я населення; у формі теоретичних понять і практичної діяльності формують загальні компетентності, що включають здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

У досліджуваного контингенту освітній компонент «Фізичне виховання» за освітньо-професійною програмою складає 7 кредитів впродовж 5 семестрів. До фізкультурно-оздоровчих послуг здобувачів освіти в навчальний і позанавчальний час представлено інвентар, обладнання та спортивні споруди: ігровий і гімнастичний зали, міні-стадіон та дві тренажерні зали, що містять 13 силових тренажерів і 11 кардіотренежерів.

Отримані результати дослідження в більшому ступені віддзеркалюють, яким чином використання ресурсів, що надані навчальним закладом, сприяло формуванню поняття правильної постави в системі особистісних цінностей і системі знань в майбутній професійній діяльності.

Висновки. Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що в основному майбутні медичні працівники знають фактори впливу на формування постави людини, негативні наслідки порушень на функціонування організму, ознаки правильної пози тіла в різних положеннях і методику визначення порушень. Переважна більшість здобувачів освіти використовують знання, самоконтроль і фізичні вправи, що спрямовані на формування

правильної постави. Фахівцям сфери фізичної культури і спорту в різних формах просвітницької роботи серед учнівської та студентської молоді бажано акцентувати увагу на значимість правильної постави в життєдіяльності людини, наслідки її порушення та роль фізичних вправ у її формуванні або корекції.

Список використаної літератури.

1. Гаркуша М. А. та ін. Вплив дистанційного навчання на зміну постави як примусового способу життя студентів. *Science and technology: problems, prospects and innovations :* the 4th International scientific and practical conference, January 18–20, 2023. Osaka, Japan : CPN Publishing Group, 2023. С. 53–59.
2. Давибіда Н. О., Козирева М. Р. Теоретичні засади профілактики порушень постави і методів їх корекції в умовах закладу вищої освіти. *Медсестринство*. 2023. No 1. С. 9–11.
3. Капустян К. С. Щодо визначення, проблеми та формування правильної постави сучасної молоді. *Нотатки сучасної науки*. 2022. No 3. С. 42–43.
4. Новакова Л. В., Назарук В. Л., Дудар М.-Я. В. Вплив фізичних вправ на формування правильної постави. *Медсестринство*. 2024. No 4. С. 34–37.
5. Пономарьова В. Вплив рухової активності на поставу. *Природничі науки та освіта: сучасний стан і перспективи розвитку* : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 7–8 листоп., 2024 р.) / ред. кол. : Ю. Д. Бойчук та ін. Харків : Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2024. С. 258–259.

Масалов К. О.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Наукові керівники:
Соколова О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Тищенко В. О.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Описано вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Встановлено, що заняття фізичною культурою здобувачами вищої освіти сприяють поліпшенню стану їх здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості у вказаної цільової групи.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти; здоров'я; рухова активність; студентська молодь; фізична активність; фізична культура; фізичне виховання; фізичні вправи.

Вступ. На сьогодні в рамках навчання здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти спостерігається загальна тенденція до зниження рівня рухової активності у студентської молоді, що в цілому негативно впливає на їхній фізичний стан [1].

Загальновідомо, що фізичні вправи надають сприятливий вплив на стан здоров'я людини незалежно від її статі та віку [7].

Підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами [1].

М. Ю. Бутирін [1] зазначає, що під час навчання у закладах вищої освіти завдання підтримання та зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти вирішується безпосередньо на заняттях із фізичного виховання, де здобувачі вищої освіти повинні отримувати високий рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Актуальність досліджуваного питання полягає у висвітленні позитивного впливу систематичних занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти на їхнє здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

Мета дослідження: шляхом аналізу наукової та методичної літератури дослідити вплив занять фізичними вправами на функціональний стан здобувачів вищої освіти та рівень їхньої фізичної підготовленості.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою фізичного виховання дорослих є реалізація можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного розвитку фізичних якостей, виховання духовних і моральних якостей у суспільно активної особистості, і на базі цього, забезпечити підготовленість до продуктивної праці та інших суспільно важливих видів діяльності [5].

С. М. Клімакова [3] підкреслює вплив рухової активності на гармонійний розвиток особистості загалом, звертає увагу на той факт, що існує проблема мотивації до рухової активності молоді.

Цілком логічно, що в умовах сьогодення, дистанційна форма освіти, забезпечення безпечної складової освітнього процесу тощо спостерігається зменшення фізичної активності серед студентської молоді, що, на нашу думку, негативно впливає на стан реалізації завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти в рамках педагогічного процесу, у зв'язку з чим виникає необхідність удосконалення та пошуку шляхів мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою, виконанню фізичних вправ, зокрема самостійно.

Л. К. Кожевников, Н. І. Макух, Н. В. Решетилова у своєму дослідженні [4] характеризують студентське життя як унікальний етап становлення людини, який пов'язаний із періодом розвитку його фізичних та духовних можливостей, оскільки в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння важливості особистого інтелектуального та фізичного розвитку як передумова успішної професійної підготовки до майбутньої творчої діяльності.

В. О. Гриценко [2], досліджуючи питання впливу дефіциту рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти, звертає увагу на важливості забезпечення належного рівню рухової активності у здобувачів вищої освіти, оскільки вона сприяє поліпшенню фізичного стану, зокрема здоров'я у студентської молоді. Ведення малорухливого способу життя здобувачами вищої освіти створює передумови для розвитку різних захворювань у зазначеного контингенту.

Є. В. Селіванов, М. Г. Почерніна [6] зазначають, що оздоровчий ефект фізичного виховання населення досягається за рахунок використання різноманітних її форм, при цьому акцентуючи увагу на тому, що найбільш ефективними для підвищення рівня фізичного стану вважаються вправи, які стимулюють, в першу чергу, аеробний енергообмін. Вирішення таких завдань досягається застосуванням циклічних вправ. Більш ефективне зростання фізичного стану спостерігається при збалансованому застосуванні циклічних і ациклічних вправ.

Для досягнення високого рівня фізичної підготовленості, підтримання належного стану здоров'я у здобувачів вищої освіти безумовно важливим є систематичне виконання фізичних вправ.

Висновки. Фізична активність відіграє важливу роль у зміцненні та підтриманні стану здоров'я у здобувачів вищої освіти завдяки своєму

оздоровчому впливу на організм. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти. Низький рівень рухової активності спричиняє порушення функціонального стану організму та негативно впливає на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень за даним напрямом полягають в розробці методичних рекомендацій щодо використання фізичних вправ для здобувачів вищої освіти під час занять із фізичного виховання, а також в пошуку шляхів удосконалення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти за допомогою виконання фізичних вправ. Подальші дослідження будуть спрямовані на поліпшення фізичного здоров'я у здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури

1. Бутирін М. Ю. Вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : зб. тез І Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 14 квіт. 2023 р.* Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2023. С.23–25.

2. Гриценко В. О. Вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез І Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 14 квіт. 2023 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2023. С. 42–45.

3. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. No 8. С. 36–39.

4. Кожевников Л. К., Макух Н. І., Решетилова Н. В. Здоровий спосіб життя та культура дозвілля сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 170–174.

5. Олійник Н. А. Рухова активність і здоров'я різних верств населення : метод. вказів. для самостійної роботи студентів та викладачів. Вінниця : ВНАУ, 2018. 55 с.

6. Селіванов Є. В., Почерніна М. Г. Рухова активність і здоров'я різних верств населення : метод. вказів. для студентів-бакалаврів. Харків : ХНМУ, 2016. 24 с.

7. Шахліна Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. О. та ін. Спортивна медицина : підруч. для закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / під заг. ред. Л. Я.-Г. Шахліної. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2018. 424 с.

Маслик В. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО РЕГУЛЮВАННЯ ВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Дослідження присвячено вивченню ефективності фізичних вправ як засобу комплексного підходу до подолання зайвої ваги та запобігання анорексії у здобувачів вищої освіти. Установлено, що фізичні вправи сприяють регулюванню ваги, нормалізації метаболізму, зниженню стресу, поліпшенню здоров'я і психоемоційного стану, підвищенню самооцінки та соціальній інтеграції. У поєднанні із збалансованим харчуванням і психологічною підтримкою фізичні вправи забезпечують стабільне зниження ваги та профілактику розладів харчової поведінки.

Ключові слова: анорексія; зайва вага; здобувачі вищої освіти; здоров'я; фізичні вправи.

Вступ. Зайва вага та анорексія є значними викликами для здоров'я молоді, особливо серед здобувачів вищої освіти, які зазнають впливу стресових факторів, пов'язаних із навчанням, соціальними очікуваннями та змінами способу життя.

На думку фахівців [2; 5; 6], надмірна вага спричиняє ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, артриту, апное сну та негативно впливає на психічний стан, спричиняючи депресію і низьку самооцінку.

Анорексія є серйозним розладом харчової поведінки, який характеризується надмірним обмеженням споживання їжі, що спричиняє значну втрату ваги.

За даними А. В. Карпенко, Л. О. Гончаренко [4], у 20 – 25 % випадків анорексія є не виліковною та може спричинити смертельні наслідки.

Зростання поширеності зайвої ваги та розладів харчової поведінки серед здобувачів вищої освіти, що негативно впливає на їхнє здоров'я, академічну успішність і соціальну адаптацію, зумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: вивчити ефективність фізичних вправ як засобу комплексного підходу до подолання зайвої ваги та запобігання анорексії у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Зайва вага та анорексія є серйозними проблемами здоров'я серед здобувачів вищої освіти, спричиненими стресом, неправильним харчуванням, малорухливим способом життя та соціальними факторами.

Як зазначають Т. В. Гаврилюк [2], А. Й. Гурський, М. В. Каськів [3], О. М. Петренко [6], Л. М. Абсалямова [1], В. П. Пішак, М. М. Радько, А. В. Бабюк [7], шляхи зниження зайвої ваги та профілактики анорексії включають комплексний підхід, який об'єднує дотримання правильного харчування, систематичну фізичну активність та психологічну підтримку.

Фізичні вправи, як ключовий елемент комплексного підходу, відіграють важливу роль у регулюванні маси тіла, профілактиці розладів харчової поведінки та поліпшенні психоемоційного стану.

Правильно підібрані фізичні вправи можуть мати позитивний вплив на профілактику анорексії [1].

Ефективність фізичних вправ у подоланні зайвої ваги та запобіганні анорексії ґрунтується на фізіологічних, психологічних і соціальних механізмах:

1. Фізіологічна ефективність фізичних вправ. Фізичні вправи є ефективним засобом для подолання зайвої ваги та профілактики анорексії завдяки їхньому впливу на метаболічні та фізіологічні процеси, що забезпечує:

1) Регулювання ваги тіла. Аеробні та силові вправи сприяють спалюванню калорій, підвищенню метаболізму та збереженню м'язової маси, що є ключовим для зниження зайвої ваги. Систематична фізична активність допомагає досягти енергетичного балансу, зменшуючи жирову масу без шкоди для здоров'я.

2) Поліпшення метаболізму. Фізичні вправи нормалізують рівень глюкози, інсуліну та ліпідів у крові, що знижує ризик метаболічних розладів, пов'язаних із зайвою вагою.

3) Стабілізація апетиту. Помірна фізична активність регулює гормони, такі як грелін і лептин, які контролюють відчуття голоду та ситості, що є важливим для профілактики як переїдання, так і анорексії.

4) Зміцнення м'язово-скелетної системи. Вправи, такі як йога чи пілатес, сприяють підвищенню рівня розвитку гнучкості і сили, що сприяє фізичній активності без надмірного навантаження, знижуючи ризик травм у здобувачів вищої освіти із зайвою вагою чи ослабленим здоров'ям.

Зазначені фізіологічні ефекти забезпечують безпечне зниження ваги та сприяють запобіганню екстремальних обмежень у харчуванні, характерних для анорексії.

2. Психологічна ефективність фізичних вправ. Здобувачі вищої освіти часто зазнають психологічного тиску, який може сприяти розвитку зайвої ваги (через переїдання на тлі стресу) або анорексії (через прагнення до ідеалізованого образу тіла). Фізичні вправи допомагають протидіяти цим проблемам шляхом:

1) Зниження стресу та тривожності. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів і серотоніну, що сприяє поліпшенню настрою і зниженню рівня стресу, зменшуючи ризик емоційного переїдання чи відмови від їжі.

2) Поліпшення самооцінки. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню позитивного образу тіла, що є критичним для

здобувачів вищої освіти, схильних до анорексії, оскільки зменшує прагнення до надмірного схуднення.

3) Виховання самодисципліни. Структуровані програми фізичних вправ допомагають здобувачам вищої освіти виховувати здорові звички, що протидіють як неконтрольованому набору ваги, так і деструктивним дієтам.

Вказані психологічні ефекти сприяють профілактиці анорексії, допомагаючи здобувачам вищої освіти уникати нездорових підходів до контролю ваги, та підтримують мотивацію до подолання зайвої ваги.

3. Соціальна ефективність фізичних вправ. Фізичні вправи, особливо в груповій формі, сприяють соціальній адаптації, що є важливим для здобувачів вищої освіти з проблемами ваги чи розладами харчової поведінки, а саме:

1) Соціальна взаємодія. Групові заняття (наприклад: фітнес, аеробіка, спортивні ігри тощо) створюють можливості для спілкування, що знижує відчуття ізоляції, яке часто супроводжує здобувачів вищої освіти із зайвою вагою чи анорексію.

2) Формування інклюзивного середовища. Інклюзивні програми фізичного виховання дозволяють здобувачам вищої освіти з різними фізичними можливостями брати участь у заняттях, що сприяє їхній інтеграції та зниженню стигматизації.

3) Підтримка мотивації. Спільна фізична активність із однолітками сприяє підвищенню рівня мотивації до систематичних занять, що є важливим для довгострокового управління вагою та профілактики розладів харчування.

Соціальні аспекти фізичних вправ допомагають здобувачам вищої освіти відчувати себе частиною спільноти, що підтримує їх у прагненні до здорового способу життя.

4. Комплексний підхід із фізичними вправами. Ефективність фізичних вправ максимізується в межах комплексного підходу, що включає:

1) Поєднання зі здоровим харчування. Фізичні вправи в поєднанні зі збалансованим харчуванням допомагають здобувачам вищої освіти уникати надмірних дієт, характерних для анорексії, і досягати стабільного зниження ваги.

2) Психологічна підтримка. Інтеграція фізичних вправ із когнітивно-поведінковою терапією чи групами підтримки сприяє подоланню психологічних бар'єрів, пов'язаних із вагою чи харчовою поведінкою.

3) Індивідуалізація програм. Адаптація вправ до фізичних можливостей і потреб здобувачів вищої освіти підвищує їхню ефективність.

Такий підхід дозволяє одночасно вирішувати проблему зайвої ваги та запобігати розвитку анорексії, забезпечуючи комплексну підтримку здоров'я.

Рекомендації щодо нормалізації ваги:

1. Харчування. Плануйте свої прийоми їжі та оберіть збалансовану дієту, багату на овочі, фрукти, білки та здорові жири; уникайте швидких вуглеводів, цукру та перероблених продуктів; контролюйте розмір порції та слідкуйте за калоріями, але не обмежуйте себе до екстремальних дієт, що є небезпечним для здоров'я.

2. Фізична активність. Займайтеся фізичною активністю мінімум 30 – 60 хвилин щодня; оберіть види занять, які приносять Вам задоволення для тощо, щоб підтримувати мотивацію до систематичних занять фізичними вправами [3].

Для того, щоб фізичні вправи були безпечними та ефективними у профілактики анорексії, вони повинні виконуватися регулярно і підбиратися з урахуванням стану здоров'я, віку, статі, функціонального стану систем і аналізаторів, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей, а також розпорядку дня, обсягу навчального навантаження і способу життя [7].

3. Психологічна підтримка. Розробіть реалістичні цілі та плани дій для досягнення їх; працюйте над позитивним сприйняттям себе та своїх досягнень; використовуйте техніки релаксації та медитації для керування стресом та емоційними перепонами [2; 6].

Висновки. Фізичні вправи є ефективним засобом комплексного підходу до подолання зайвої ваги та запобігання анорексії у здобувачів вищої освіти завдяки їхньому фізіологічному, психологічному та соціальному впливу. Вони сприяють регулюванню ваги, нормалізації метаболізму, зниженню стресу, поліпшенню здоров'я і психоемоційного стану, підвищенню самооцінки та соціальній інтеграції. У поєднанні із збалансованим харчуванням і психологічною підтримкою фізичні вправи забезпечують стабільне зниження ваги та профілактику розладів харчової поведінки.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ролі інноваційних технологій у підвищенні рівня мотивації до фізичної активності для подолання зайвої ваги та запобігання розладів харчової поведінки у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз причин виникнення порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. No 8. С. 12.

2. Гаврилюк Т. В. Стратегії боротьби з ожирінням в Україні. *Український медичний часопис*. 2017. No 2 (124). С. 18–22.

3. Гурський А. Й., Каськів М. В. Актуальні проблеми хвороб, які обумовлені порушенням обміну речовин (ожиріння), та шляхи профілактичних заходів щодо їх подолання. *Вісник Національного університету водного господарства та природокористування*. 2020. No 2 (90). С. 16–27.

4. Карпенко А. В., Гончаренко Л. О. Анорексія – модне захворювання. *Проблема людини у соціально-гуманітарному та медичному дискурсах* : мат. наук.-практ. онлайн конф. з міжнар. участю. Харків, 2020. С. 122–125.

5. Мельничук М. П. Стан та динаміка ожиріння серед населення України. *Медична наука України*. 2018. No 4 (106). С. 42–45.

6. Петренко О. М. Проблема ожиріння в Україні: аналіз та перспективи. *Здоров'я України*. 2020. No 8 (56). С. 15–19.

7. Пішак В. П., Радько М. М., Бабюк А. В. Вплив харчування на здоров'я людини : підруч. / ред. М. Радько. Чернівці : Книги-ХХІ, 2006. 499 с.

Оксьом П. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
Шумаков О. В., старший викладач
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна

МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Анотація. У роботі розглянуто можливості та переваги міні-футболу як пріоритетного виду спорту у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти України. Виявлено, що міні-футбол у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти України має пріоритетне місце, так як даний вид спорту має ряд позитивних рис: не потребує значних матеріальних витрат у порівнянні з футболом, цілорічність, невибагливість до місць занять та інвентарю, простота правил гри, можливість під час гри виконувати велику кількість замін гравців, гра популярна як серед хлопців, так і серед дівчат, а ще ця гра відмінно розвиває фізичні якості та є не такою грубою та жорсткою як сучасний футбол.

Ключові слова: вид спорту; здобувачі вищої освіти; міні-футбол; рухова активність; фізичне виховання.

Вступ. У цілій низці нормативних документів: Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту», «Концепції розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні», «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» вказується на важливу роль, яку відіграє система освіти у формуванні гармонійно розвинутої особистості, розвитку творчих можливостей, розумової та фізичної працездатності здобувачів вищої освіти. Формування сучасних здобувачів вищої освіти проходить у надзвичайно складних умовах, які спричинили навчання у дистанційній формі в закладах освіти Україні.

Необхідно також зазначити, що не дивлячись на те, що фізичне виховання і спорт є невід'ємною частиною життя сучасної молодої людини, в останні роки у закладах вищої освіти України різко скоротилась кількість навчальних годин з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Надзвичайно гостро постало питання зниження рівня рухової активності та погіршення стану здоров'я у студентської молоді. Адже рівень рухової активності здобувачів вищої освіти України є одним із найнижчих у Європі, не відповідає фізіологічній нормі та становить лише 15,0 – 20,0 % від належної норми [1; 4]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебувають на 93 місці з 169 країн світу. Щороку серцево-судинні захворювання в Україні забирають близько 400 тисяч життів українців. Дослідження розвинутих країн доводять, що регулярні заняття фізичною

активністю допомагають скоротити захворюваність на хвороби серцево-судинної системи до 36,0 %, а також, в окремих випадках, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити стресостійкість та відволікти від асоціальної поведінки, сприяти розвитку усіх сфер українського суспільства [6].

Викладачі вищої школи, тренери, науковці глибоко стурбовані критичними темпами зниження рівня рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я у студентської молоді, а в більшості закладів вищої освіти України проводиться активний пошук та апробація ефективних засобів фізичного виховання. Науковцями [1; 4] доведно, що у молодого покоління надзвичайно популярними та все більше поширеними стають захоплюючі та емоційні види спорту, для яких характерними є активні та творчі рухові дії, що спрямовані на подолання труднощів та спротиву суперників на шляху до досягнення мети. При цьому активна та творча діяльність спортсменів може бути частково обмежена правилами гри.

Надзвичайно високою популярністю серед студентської молоді України користується міні-футбол [2; 3; 5]. Міні-футбол якраз саме і належить до тих видів ігрової діяльності, де яскраво виражена роль рухів, а також цей вид спорту передбачає високий рівень рухової активності та інтенсивності роботи.

Необхідно відзначити, що не дивлячись на високу ступінь популярності міні-футболу серед студентської молоді, причому як серед юнаків, так і дівчат, а також все частіше застосування даного виду спорту у фізичному вихованні студентської молоді, надзвичайні, виняткові можливості міні-футболу вивчені недостатньо. Це і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: вивчити можливості та переваги використання міні-футболу як пріоритетного й інноваційного виду спорту у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти України.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Першими в Європі почали грати в міні-футбол австрійці. Це відбулось після того як один із тренерів-селекціонерів збірної Австрії Йозеф Аргауер першим привіз ідею цієї гри з чемпіонату світу по футболу, що відбувався у Швеції у 1958 році. Надзвичайну ідею використання гри в футбол на обмежених, маленьких майданчиках Аргауер запозичив у бразильців, після перегляду їх двосторонніх тренувальних ігор в залах. Експериментальна гра в футбол на невеликих майданчиках із меншим числом гравців настільки всім сподобалась, що поступово міні-футбол завоював популярність не тільки в Америці, Європі, а й в усьому світі, насамперед, серед школярів, здобувачів вищої освіти і, навіть, професійних спортсменів. Міні-футбол надзвичайно добре прижився у студентському середовищі і не тільки у США, Канаді, де більшість гравців це здобувачі вищої освіи університетів і здобувачів освіти коледжів, а й в Україні [2; 3; 5].

Слід зазначити, що на територіях українських університетів, інститутів, академій, а також в студентських містечках стандартних футбольних полів дуже мало, а спортивних майданчиків для волейболу, баскетболу, гандболу цілком достатньо, що дає можливість використовувати їх для гри в міні-футбол. Враховуючи той факт, що міні-футбол вже давно займає одне з перших місць за популярністю серед здобувачів вищої освіти, він закономірно включений в програму різноманітних студентських змагань у закладах вищої освіти України. Завдяки своїй доступності та емоційності міні-футбол активно застосовується у закладах вищої освіти України як пріоритетний засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Надзвичайно висока популярність та пріоритетність міні-футболу як молодої прогресивної спортивної гри, що стрімко розвивається серед здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти України, перш за все, забезпечується такими її характеристиками:

1. Гра у міні-футболне не потребує великого оснащення та не потребує значних матеріальних витрат, що є суттєвою перевагою у порівнянні з футболом. Все, що потрібно гравцям у найпростіших умовах, це – м'яч, конуси або фішки для визначення воріт, а також зручний спортивний одяг та взуття.

2. Міні-футбол – це демократичний вид спорту, у якому для занять можна використовувати будь-які рівні спортивні майданчики (гандбольні, баскетбольні, волейбольні), частину футбольного поля, хокейну коробку або, навіть, лісову галявину.

3. Правила гри у міні-футбол максимально прості та доступні. Гра триває 2 тайми по 20 хвилин з перервою 10 хвилин, після якої команди проводять зміну воріт.

4. Міні-футбол – цілорічний вид спорту: ігри можуть бути організовані як в закритих приміщеннях (спортивна зала), так і на відкритому спортивному майданчику (стадіон). Крім того для міні-футболу можуть використовуватись будь-які рівні майданчиків із різним покриттям (синтетичне, штучне, трав'яне, паркетне, дерев'яне, гумове або гареве з гумової крихти тощо).

5. У міні-футболі дозволяються заміни у необмеженій кількості.

6. Міні-футбол прекрасно розвиває фізичні якості.

7. Міні-футбол є сучасним засобом фізичного виховання, що спрямований на розвиток окоміру, орієнтації у просторі, сприяє розвитку точності рухів.

8. Міні-футбол впливає на формування особистості молодої людини в цілому (фізична підготовленість, розвиток психічних якостей, становлення волі, відчуття себе як рівноправного члена єдиної команди). Гра багато в чому залежить від ступеню прояву вольових якостей: сміливості, ініціативності, рішучості. Розвиток даних якостей відбувається під час гри у міні-футбол.

9. Міні-футбол не така груба і жорстка гра як сучасний футбол.

10. Міні-футбол популярний як серед хлопців, так і серед дівчат.

11. Міні-футбол дуже динамічний і видовищний вид спорту, що вимагає від гравців високої техніки, уміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору.

Висновки. Дослідження показало, що міні-футбол у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти України має пріоритетне місце, так як даний вид спорту має ряд позитивних рис: не потребує значних матеріальних витрат у порівнянні з футболом, цілорічність, невибагливість до місць занять та інвентарю, простота правил гри, можливість під час гри виконувати велику кількість замін гравців, гра популярна як серед хлопців, так і серед дівчат, а ще ця гра відмінно розвиває фізичні якості та є не такою грубою та жорсткою як сучасний футбол.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні впливу занять міні-футболом на різноманітні аспекти розумової та фізичної працездатності здобувачів вищої освіти під час навчання у закладі вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.

2. Костенко М. П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладі вищої освіти : навч.-метод. посіб. Київ : НУБіП України. 2019. 87 с.

3. Мазурчук О., Панасюк О., Митчик О., Герасимюк П, Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2020. No 3 (51). С. 52–57.

4. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2015. No 4. С. 35–38.

5. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Янченко А. М. Систематизація основних помилок гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162) 23. С. 304–308.

6. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 р. No 1089. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text (дата звернення: 07.03.2021).

Очкалов О. Ф., старший викладач
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

СУЧАСНІ ПРОФЕСІЙНІ ВИМОГИ ДО ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ, ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ТА АДАПТАЦІЯ ДО ЗМІН

Анотація. Висвітлено основні сучасні професійні вимоги до фахівців із фізичної культури. Враховуючи результати наукового пошуку та власні психолого-педагогічні спостереження й педагогічний професійний досвід, виділено три основні вимоги до фахівців із фізичної культури: високий рівень особистісної професійної компетентності; різнобічні знання у галузі фізичної культури та здоров'я; гнучкість і адаптація до змін у професії.

Ключові слова: здоров'я; інновації; методи; сучасність; фізична культура.

Вступ. Інтенсивний розвиток інноваційних, інформаційних, комп'ютерних, оздоровчих, відновлювальних, тренувальних, навчальних та інших технологій змушує фахівців все частіше звертатись до наукових досліджень. Не залишилась осторонь і галузь фізичної культури. Сучасний розвиток сфери фізичної культури потребує фахівців, які володіють інноваційними методами, відповідною професійною підготовкою та гнучкою адаптацією до мінливих змін в досліджуваній галузі [5].

Питанню сучасних критеріїв до професійної діяльності фахівців фізичної культури приділяло увагу низка науковців [3; 4; 8]. Дослідники не одноразово звертались до зазначеної проблеми наукового пошуку. Однак зазначена проблема сучасних професійних вимог до фахівців із фізичної культури потребує актуалізації.

Мета дослідження: висвітлити основні сучасні професійні вимоги до фахівців із фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Полтавська область, Україна. Результатами наукового пошуку є аналіз наукової літератури, багаторічний власний професійний педагогічний досвід та сучасні особисті психолого-педагогічні спостереження щодо проблеми вивчення.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні фахівці з фізичної культури мають бути творчими, рефлексивними, відкритими до змін і мати високі показники самосвідомості, що сприяє формуванню у них професійного

самопочуття, самоповаги, самоосвіти, самовпевненості, що необхідно для успіху в досягненні високих результатів у професійній діяльності. Безпосередньо сучасна шкільна освіта вимагає відповідно переорієнтованих і навчених, творчих, рефлективних і відкритих до змін учителів, учителів компетентних, тобто, відповідальних і здібних. Адже саме фізичне виховання здатне навчити людину цінувати, зберігати, поліпшувати та відновлювати власне здоров'я, що забезпечить оптимальне виконання нею професійних і соціальних функцій та можливостей самореалізації [1].

Крім основних знань із фізичної культури, фахівці повинні мати певні знання з анатомії, фізіології, медицини, нутриціології, розуміння стосовно новітніх розробок в області фізкультурно-оздоровчих технологій, косметології, гігієни тощо. Важливо враховувати індивідуальні особливості тих, хто займається фізичною культурою. Наприклад, зі стрімким розвитком фізкультурно-оздоровчих технологій набули чіткості вимоги до тренерів із фітнесу. Крім базових знань вищої фізкультурної освіти, вони повинні мати глибокі знання з питань харчування в різних періодах тренування, вміти враховувати індивідуальні особливості показників медичного анамнезу, володіти знаннями про нові розробки у професійній сфері, косметології, гігієни тощо [2].

На сьогодні із запровадженням освітньої реформи «Нова українська школа» здійснено новітній підхід у програмному забезпеченні предмета – модельна навчальна програма, яка повинна відображати вимоги Стандарту та очікувані результати навчання, пропонований зміст та види навчальної діяльності для її опанування. У видах навчальної діяльності учнів є традиційні та інноваційні види навчальної діяльності. Серед традиційних видів діяльності це такі види як практичне виконання фізичних вправ, індивідуальна робота під час уроку, груповий спосіб виконання фізичних вправ, ігровий, фронтальний та словесні методи навчання. До інноваційних видів навчальної діяльності відносимо пошукові (творчі завдання), інтегровані завдання, участь учнів у квестах, флешмобах, вікторини та проектна діяльність учнів [7].

Деякі науковці розглядають проблему наукового пошуку в контексті освітнього процесу закладів вищої освіти, а саме, дослідник В. П. Сліпецький [6] переконаний, що освітній процес здобувачів вищої освіти досліджуваної спеціальності має свою специфіку, в основі якої, крім теоретико-методичної підготовки, велике значення має спортивна підготовка як складова частина системи професійної підготовки; ефективність підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту неможлива без удосконалення та прогнозування ефективності навчального процесу; важливою є корекція мети, чітка структуризація змісту та науково-методичне обґрунтування кожного освітнього компоненту (розробки нових форм і методів навчання, критеріїв оцінювання професійної майстерності здобувачів вищої освіти, обґрунтування теоретичних і методичних основ управління процесом навчання в цілому). Науковець впевнений, що професійна підготовка майбутнього

вчителя фізичної культури є складною багатогранною системою, яка спрямована на здобуття та розвиток достатнього для продуктивної професійної діяльності рівня компетентності під час навчання у закладі вищої освіти і практичній діяльності.

Таким чином, враховуючи результати наукового пошуку та власні психолого-педагогічні спостереження й педагогічний професійний досвід, можна виділити три основні вимоги до фахівців із фізичної культури:

1. Високий рівень особистісної професійної компетентності.
2. Різнобічні знання у галузі фізичної культури та здоров'я.
3. Гнучкість і адаптація до змін у професії.

Висновки. Реалії сьогодення, зростаючі вимоги до адаптивних і резистентних можливостей організму людини свідчать, що потреби у фізичній підготовленості будуть зростати. Зазначений факт, у свою чергу, ставить на порядок денний посилення професійних вимог до кваліфікації фахівця з фізичної культури та особистісних якостей, які формують його власну спрямованість, забезпечують відкритість до мінливих змін та розвивають педагогічно-професійні компетентності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні та вивченні переліку основних вимог до фахівців із фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Войнар Ю., Наварецький Д., Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції : монографія. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.
2. Воланюк Н. Тренер-викладач та його індивідуально-психологічні властивості. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. No 1. С. 135–138.
3. Омельченко Т. Г., Болотіна А. С. Сучасні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту зумовлені воєнним станом в Україні. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : *Health of nation and improvement of physical culture and sports education* : 3nd Intern. sci. and practical conf., April 27–28, 2023 / гол. ред. А. В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ «ХПІ», 2023. С. 62–66.
4. Організація та методика спортивно-масової роботи : навч. посіб. / уклад. : Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
5. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.
6. Сліпецький В. П. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., 21–22 берез. 2019 р. / гол. ред. В .М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 378–385.
7. Сороколіт Н., Римар О., Ханікянц О. Інноваційні види навчальної діяльності учнів з фізичної культури. *Фізична культура в закладах*

освіти: стан і перспективи розвитку : матеріали V Регіональн. наук.-практ. конф., 24–26 трав. 2024 р. / уклад. : І. М. Іванишин. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2024. С. 20–22.

8. Чепелюк А. В., Безверхня Г. В., Цибульська В. В. Психолого-педагогічні умови підготовки фахівців фізичного виховання. *Академічні візії,* 2023. No 16. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/150

Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ ТАКТИЛЬНОЇ ЧУТЛИВОСТІ В УЧНІВ 5 КЛАСУ З ВАДАМИ ЗОРУ

Анотація. Досліджено вплив спеціально орієнтованих фізичних вправ на показники тактильної чутливості в учнів 5 класу з вадами зору. Виявлено, що застосування на уроках із фізичної культури в слабозорих школярів основних груп запропонованих вправ сприяло достовірному ($p < 0,001$) поліпшенню показників тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті та середини долоні. Це позитивно вплинуло на функціональний стан тактильного аналізатора у зазначеного контингенту.

Ключові слова: вади зору; дистальна фаланга середнього пальця кисті; середина долоні; тактильна чутливість; учні; фізичні вправи.

Вступ. Тактильний аналізатор є одним із основних у забезпеченні захисту від шкідливих зовнішніх впливів та дає можливість розрізняти дотик, тиск, вібрації, тепло, холод і больові відчуття [8]. За його допомогою здійснюється впізнання предметів, визначення їх форми, розміру, фактури, деформації тіл, встановлення пропорцій та їх співвідношення [5].

На думку M. Nissim, K. Koslowe, Ya. R. Porre, E. Alter, R. Tirosh [10], тактильні сенсорні відчуття можуть стимулювати зорові функції та посилювати сенсорну інтеграцію.

За даними Б. О. Буховець, С. С. Романенко, О. М. Покропивного [1], у дітей із вадами зору спостерігається порушення просторових образів, чуттєвого пізнання світу, самоконтролю та саморегуляції.

Як зазначають Т. М. Костенко, І. М. Гудим [3], дітям із вадами зору тактильний аналізатор, у поєднанні із зоровим, допомагає під час навчання створювати повноцінний образ, орієнтуватися у просторі, пізнавати та адаптуватися до навколишнього середовища.

У дітей із вадами зору розвиток тактильної чутливості стає особливо важливим для їхньої адаптації та інтеграції в суспільство.

Діти з вадами зору часто стикаються з труднощами в навчанні та соціальній адаптації через обмежені можливості сенсорного сприйняття, що може негативно вплинути на їхній загальний розвиток.

Традиційні уроки з фізкультури не враховують специфічні потреби учнів із вадами зору, що призводить до недостатнього розвитку їхньої тактильної чутливості.

Проблема полягає в необхідності розробити нові методи, які б ефективно поліпшували тактильну чутливість у дітей із вадами зору та компенсували недоліки традиційних підходів до фізичного виховання.

Низкою науковців [4; 7; 9] було визначено позитивний вплив фізичних вправ на функціональний стан тактильної сенсорної системи у дітей дошкільного та шкільного віку без порушень зору.

Разом із цим, проблемою поліпшення функціонального стану тактильної сенсорної системи у слабозорих дітей середнього шкільного віку фахівці не займалися, від так питання визначення впливу спеціально орієнтованих фізичних вправ на активність тактильного аналізатора в учнів 5 класу з вадами зору є актуальним.

Мета дослідження: дослідити вплив спеціально орієнтованих фізичних вправ на показники тактильної чутливості в учнів 5 класу з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 36 учнів 5 класу спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів для дітей із вадами зору міста Харкова та Київа, які були розподілені за статтю на дві основні і дві контрольні групи.

Усі учасники дослідження пройшли медичний огляд і не мали протипоказань до застосування фізичних навантажень.

Батьки були проінформовані щодо особливостей проведення дослідження і надали згоду на участь їх дітей у дослідженні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, естезіометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Показники тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті та середини долоні правої руки визначалися за допомогою естезіометра (циркуль Вебера).

Норми тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті – 2,2 мм; середина долоні – 8,9 мм [2].

На початку дослідження, з метою визначення функціонального стану тактильного аналізатора в учнів основних і контрольних груп, були визначені показники тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті та середини долоні. Оцінка зазначених показників проводилася у стані спокою, в однакових умовах і в однаковий час.

Протягом дослідження у школярів контрольних груп уроки проводилися за Програмою з фізичної культури для учнів 5 – 10 класів зі зниженим зором.

В учнів основних груп в основну частину уроку з фізичної культури, на відміну від запропонованої для школярів контрольних груп Програми, в варіативні модулі «Легка атлетика», «Футбол», «Гімнастика», «Волейбол» та «Баскетбол» включалися фізичні вправи, спрямовані на поліпшення тактильного чутливості.

Під час проведення варіативного модуля «Легка атлетика» в основній частині уроків школярам основних груп пропонувалося виконувати наступні

фізичні вправи: визначення предметів, фігур, цифр на дотик правою, лівою рукою; визначення форм, розмірів і характеру поверхні спортивного інвентарю.

При проведенні варіативного модуля «Футбол» застосовувалися фізичні вправи з використанням принципу зіставлення великого пальця іншим пальцям кисті; пальців однієї руки, пальцям іншої; долонь обох рук.

На уроках із фізичної культури варіативних модулів «Волейбол» і «Баскетбол» пропонувалося виконувати рухи пальцями однієї або двох рук одночасно, визначення форм, розмірів та характеру поверхні різних предметів.

В уроки варіативного модуля «Гімнастика» включалися всі вище зазначені фізичні вправи.

Протягом застосування зазначених фізичних вправ використовувався повторний метод. Кількість повторення кожної вправи становила 6 – 12 разів.

Наприкінці навчального року було проведено повторне визначення показників тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця та середини долоні в учнів основних і контрольних груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку дослідження в показниках тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті та середини долоні учнів основних і контрольних груп достовірних відмінностей не спостерігалося ($p > 0,05$).

Порівняння показників тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті та середини долоні в учнів 5 класу з вадами зору основних і контрольних груп до дослідження з нормативними даними дало можливість встановити, що вони вище (гірше) норми.

Після використання спеціально орієнтованих фізичних вправ, спрямованих на активізацію діяльності тактильного аналізатора у школярів 5 класу основних груп показники тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті і середини долоні в учнів достовірно ($p < 0,001$) поліпшилися. Отримані дані підтверджують дослідження Л. Є.Шестерової [9], І. П. Масляк [6], І. О. Кузьменко [4], L. Shesterova, I. Kuzmenko, I. Masliak [11] щодо позитивного впливу спеціально орієнтованих фізичних вправ на функціональний стан сенсорних систем, зокрема тактильної.

Для виявлення ефективності використання запропонованих спеціально орієнтованих фізичних вправ визначалися прирости тактильної чутливості в учнів основних груп.

Під впливом спеціально орієнтованих фізичних вправ у хлопців і дівчат 5 класу основних груп приріст показників тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті становив 30,56 % і 37,1 %, відповідно; середини долоні – 3,23 % і 5,32 %, відповідно.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив запропонованих спеціально орієнтованих фізичних вправ на функціональний стан тактильного аналізатора в учнів 5 класу з вадами зору.

Повторне порівняння досліджуваних показників у дітей середнього шкільного віку з вадами зору основних груп з нормами виявило, що у дівчат

5 класів результати відчуття дотику на дистальній фаланзі середнього пальця кисті та середині долоні відповідають нормам. У хлопців вони майже відповідають нормам.

Показники тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті і середини долоні в учнів 5 класу контрольних груп після дослідження поліпшилися, але не достовірно ($p > 0,05$) та, як і до дослідження, вище (гірше) норм. Пов'язуємо це з тим, що при систематичному активному використанні дотикових відчуттів у повсякденному житті чутливість тактильного аналізатора підвищується.

З метою виявлення ефективності проведених традиційних уроків із фізичної культури визначалися прирости показників тактильної чутливості у школярів контрольних груп.

У хлопців і дівчат 5 класу приріст показників тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті становив 8,57 % і 3,13 %, відповідно; середини долоні – 1,06 % і 2,06 %, відповідно.

Порівняння показників тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті та середини долоні в учнів 5 класу з вадами зору основних і контрольних груп наприкінці дослідження, дало можливість виявити наявність достовірності відмінностей ($p < 0,01 – 0,001$) між ними. Зазначене свідчить про ефективність використання запропонованих фізичних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану тактильного аналізатора.

Висновки. Застосування на уроках із фізичної культури в учнів 5 класу з вадами зору основних груп запропонованих спеціально орієнтованих фізичних вправ сприяло достовірному ($p < 0,001$) поліпшенню показників тактильної чутливості дистальної фаланги середнього пальця кисті та середини долоні. Це позитивно вплинуло на функціональний стан тактильного аналізатора у зазначеного контингенту.

Традиційні уроки з фізичної культури не мали значного впливу на функціональний стан тактильного аналізатора в учнів із вадами зору контрольних груп.

Порівняння показників відчуття дотику на дистальній фаланзі середнього пальця кисті та середині долоні в учнів 5 класу з вадами зору основних і контрольних груп свідчать про ефективність спеціально орієнтованих фізичних вправ у поліпшенні тактильної чутливості у зазначеного контингенту.

З метою підвищення чутливості тактильного аналізатору в учнів 5 класу з вадами зору рекомендуємо використовувати запропоновані спеціально орієнтовані фізичні вправи в основній частині уроків варіативних модулях «Легка атлетика», «Футбол», «Гімнастика», «Волейбол», «Баскетбол».

Перспективи подальших досліджень: розробити методику поліпшення тактильної чутливості в школярів із вадами зору.

Список використаної літератури

1. *Буховець Б. О., Романенко С. С., Покропивний О. М. Особливості фізичного розвитку у дітей з депривацією зору. Rehabilitation & recreation.*

2023. No 14. C. 186–192.

2. Жиденко А. О. Навчально-методичний посібник до курсу «Фізіологія людини» для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2018. 159 с.

3. Костенко Т. М., Гудим І. М. Навчання дітей із порушеннями зору : навч.-метод. посіб. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 184 с.

4. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.

5. Лук’янцева Г. В. Фізіологія людини : навч. посіб. для самост. роботи студентів з індивід. графіком навчання та заоч. форми навчання. 2-ге вид., без змін. Київ : Вид-во «Олімпійська література», 2021. 184 с.

6. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків : ХДАФК, 2007. 22 с.

7. Масляк І. П. Вплив спеціально спрямованих вправ на окремі функції сенсорних систем молодших школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. No 5 (49). С. 63–67.

8. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.

9. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків : ХДАФК, 2004. 20 с.

10. Nissim M., Koslowe K., Porre Ya. R., Alter E., Tirosh R. Effectiveness of aquatic motor intervention on motor skills and adjusting to aquatic environments among toddlers with visual impairment: a pilot study. *Journal of physical education and sport.* 2024. Vol. 24. Iss. 5. Art 119. P. 1040–1047.

11. Shesterova L., Kuzmenko I., Masliak I. Motive preparedness of school-age children under the influence of special exercises affecting the state of the acoustic analyser. *Sport science*. Travnik, Bosnia and Herzegovina. 2017. Vol. 10. Iss. 2. P. 96–104.

Савчишкін А. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Єварницький І. А. старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
м. Харків, Україна

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СКЕЛЕЛАЗІННЯ: ВПЛИВ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Анотація. У роботі досліджуються психофізіологічні аспекти скелелазіння та їх вплив на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків. Виявлено, що заняття скелелазінням сприяють розвитку навичок управління емоціями; поліпшенню концентрації уваги та здатності до самоконтролю в умовах фізичних і психологічних навантажень; зниженню рівня тривожності; формуванню адаптивних стратегій поведінки.

Ключові слова: витривалість; контроль; мотивація; навантаження; саморегуляція; скелелазіння; стресостійкість.

Вступ. У сучасному суспільстві діти та підлітки дедалі частіше стикаються зі стресовими ситуаціями, які можуть негативно впливати на їхній емоційний стан, поведінку та здатність до саморегуляції. Особливо актуальною ця проблема стає у зв’язку зі зростаючим навчальним навантаженням, впливом цифрових технологій, соціальними викликами.

Як пише П. П. Векла [2], низький рівень фізичної активності може погіршувати здатність дитини адаптуватися до стресових факторів, знижуючи рівень її стресостійкості та психофізіологічної рівноваги.

В умовах постійного психоемоційного напруження та зниження фізичної активності у дітей і підлітків збільшується ризик розвитку тривожних розладів, емоційного виснаження та порушень поведінки.

Як зазначають І. В. Гінзбург, О. О. Куліш [3], одним із ефективних засобів подолання зазначених негативних явищ є заняття спортом, що поєднують фізичне навантаження з когнітивною активністю та емоційною регуляцією.

Скелелазіння є одним із таких видів рухової активності, який не лише сприяє розвитку фізичних здібності, а й формує навички самоконтролю, управління емоціями та адаптації до стресових ситуацій.

Як підкреслюють І. І. Земцова, П. П. Векла [4], процес подолання маршрутів потребує зосередженості, вміння оцінювати ризики та приймати обдумані рішення, що безпосередньо впливає на розвиток стресостійкості.

Мета дослідження: дослідити психофізіологічні аспекти скелелазіння та їх вплив на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Скелелазіння як вид фізичної активності поєднує в собі силові, координаційні та когнітивні навантаження, що робить його ефективним засобом розвитку не лише фізичних якостей, а й психофізіологічних механізмів адаптації.

Як зазначають О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1], у процесі подолання маршрутів дитина навчається контролювати власні емоції, концентрувати увагу та приймати рішення в умовах фізичних і психологічних навантажень, що сприяє розвитку стресостійкості.

Стресостійкість – це здатність організму ефективно реагувати на стресові фактори та адаптуватися до змінних умов.

Як зазначають С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7], одним із основних механізмів підвищення рівня стресостійкості є розвиток здатності до швидкої адаптації в умовах фізичних і психологічних навантажень.

Скелелазіння сприяє формуванню стресостійкості через необхідність прийняття рішень у напружених умовах. Під час лазіння дитина стикається з труднощами, які потребують як фізичних зусиль, так і психологічного налаштування.

Як пише П. П. Векла [2], регулярне подолання страху висоти, невизначеності та фізичного навантаження сприяє зниженню рівня тривожності, що допомагає дітям краще контролювати власні емоції та швидше адаптуватися до стресових ситуацій у повсякденному житті.

Крім того, скелелазіння вимагає концентрації та зібраності.

Як підкреслюють Z. L. Kozina, W. Jagiello, M. Jagiello [8], коли дитина перебуває на маршруті, вона змушена контролювати свої рухи, розподіляти сили та шукати оптимальні рішення, що сприяє зниженню імпульсивності та підвищенню рівня стресостійкості.

Саморегуляція – це здатність керувати своїми емоціями, увагою та поведінкою відповідно до ситуації.

Як зазначає І. Т. Скрипченко [6], рівень саморегуляції багато в чому залежить від здатності контролювати свої імпульси та емоційний стан, що є особливо важливим у дитячому віці.

Скелелазіння сприяє розвитку саморегуляції, оскільки вимагає від дітей здатності контролювати страх, аналізувати свої дії та діяти злагоджено. Під час лазіння дитина вчиться розподіляти сили, обирати правильну тактику та не піддаватися паніці, що позитивно впливає на формування навичок емоційної стійкості та самоконтролю.

Крім того, скелелазіння допомагає поліпшити концентрацію уваги.

Як підкреслюють І. В. Гінзбург, О. О. Куліш [3], у процесі подолання маршрутів діти змушені зосереджуватися на кожному русі, оцінювати ризики

та приймати виважені рішення, що розвиває когнітивну гнучкість та поліпшує контроль за власною поведінкою.

Розвиток саморегуляції та стресостійкості тісно пов'язаний із когнітивними процесами, зокрема увагою, пам'яттю та здатністю до стратегічного мислення.

Як зазначають О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1], складність маршрутів у скелелазінні змушує дитину аналізувати власні дії, запам'ятовувати послідовність рухів та знаходити найбільш ефективні рішення, що позитивно впливає на когнітивні здібності.

Скелелазіння також сприяє формуванню мотивації до подолання труднощів. Діти, які займаються цим видом спорту, розвивають у собі наполегливість та здатність долати перешкоди, що підвищує їхню впевненість у собі та допомагає ефективніше справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Вивчення фізіологічних процесів, що відбуваються під час скелелазіння, показує, що цей вид фізичної активності сприяє розвитку різних м'язових груп, зокрема м'язів спини, плечового пояса, рук, черевного преса та ніг.

Як пишуть І. І. Земцова, П. П. Векла [4], фізичне навантаження під час скелелазіння стимулює розвиток витривалості, покращує кровообіг, а також нормалізує метаболічні процеси, що позитивно впливає на загальний фізичний стан. Вони відмічають, що через інтенсивні навантаження під час тренувань збільшується рівень ендорфінів у крові, що сприяє підвищенню настрою та емоційного благополуччя.

Скелелазіння також має позитивний вплив на емоційну регуляцію, оскільки цей вид фізичної активності потребує контролю за власними емоціями, особливо в моменти страху чи невдач.

Як зазначають Z. L. Kozina, W. Jagiello, M. Jagiello [8], діти, що займаються скелелазінням, мають можливість навчитися долати страхи, а також розвивати здатність до емоційного самоконтролю. Вони відмічають, що це важливо для дітей, оскільки зниження рівня тривожності допомагає зберігати психоемоційну стабільність і полегшує адаптацію до стресових ситуацій.

Скелелазіння допомагає знижувати рівень стресу завдяки активному контролю за своїм емоційним станом.

Як підкреслюють І. В. Гінзбург, О. О. Куліш [3], важливим аспектом є те, що дитина, яка лізе по скеледрому, повинна зосереджуватися на кожному етапі маршруту, а також контролювати свої фізичні відчуття і емоції. Вони також відмічають, що цей процес змушує її «забувати» про зовнішні переживання, знижуючи рівень стресу і сприяючи поліпшенню настрою.

Скелелазіння активно стимулює розвиток когнітивних процесів, таких як пам'ять, увага та стратегічне мислення.

Як зазначають О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1], під час подолання скеледромів дитина змушена активно розв'язувати проблеми, приймати рішення та ретельно планувати свої дії, що вимагає високої

когнітивної активності. Вони підкреслюють, що дитина повинна пам'ятати правильну техніку виконання рухів, враховувати фізичні можливості та постійно шукати оптимальні шляхи досягнення мети.

Особливо важливим є розвиток когнітивної гнучкості – здатності швидко адаптуватися до нових умов, змінювати стратегії відповідно до ситуації. Це, на думку І. Т. Скрипченко, В. А. Астахова, В. П. Лашко [5], є важливим аспектом, оскільки під час скелелазіння діти зустрічаються з різними типами маршрутів і можуть зіткнутися з труднощами, які потребують зміни стратегії дій. Фахівці вважають, що завдяки цьому розвивається вміння швидко реагувати на зміни умов і вибудовувати ефективну тактику.

Заняття скелелазінням також сприяють змінам у поведінці дітей і підлітків, особливо у тих, хто має проблеми з самоконтролем, імпульсивністю або зниженою мотивацією до фізичної активності.

С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] вважають, що через інтерактивність і поетапність складності маршрутів скелелазіння є ефективним засобом для дітей з низьким рівнем мотивації або проблемами з концентрацією уваги, такими як у дітей із синдромом дефіциту уваги і гіперактивністю (СДУГ), оскільки заняття цим видом спорту вимагають концентрації, підвищення рівня самоконтролю та здатності до адаптації, це дає можливість покращити психологічну поведінку дітей і підлітків.

Важливою складовою є те, що скелелазіння дає дітям можливість виявляти незалежність і почуття досягнення, оскільки кожен пройдений маршрут – це перемога над собою та власними страхами. Як зазначає І. Т. Скрипченко [6], саме цей аспект позитивно впливає на розвиток самоповаги, а також стимулює бажання досягати нових результатів.

Таким чином, заняття скелелазінням сприяють не лише поліпшенню фізичного розвитку, фізичного та психологічного стану, а й є ефективним засобом формування стресостійкості, саморегуляції та когнітивних навичок, що робить його особливо цінним у системі фізичного виховання дітей і підлітків.

Висновки. Проведене дослідження виявило, що скелелазіння позитивно впливає на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків. Скелелазіння активно впливає на емоційну регуляцію, допомагаючи дітям долати страхи, знижувати рівень тривожності та підвищувати психологічну стійкість. Виявлено, що цей вид фізичної активності також сприяє поліпшенню когнітивних процесів, таких як концентрація уваги та стратегічне мислення. Заняття скелелазінням є ефективним засобом розвитку самоконтролю та позитивної поведінки, зокрема у дітей з СДУГ.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні адаптивного скелелазіння як засобу залучення дітей і підлітків із особливими освітніми потребами до активного способу життя.

Список використаної літератури

1. Благій О. Л., Кадієва М. В., Стрижак А. О. Теоретичні засади впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого

шкільного віку. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 9 лист. 2017 р. / гол. ред. Рибалко Л. М. Полтава : ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка, 2017. С. 271–273.

2. Векла П. П. 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)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94–104.

3. Гінзбург І. В., Куліш О. О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *Actual trends of modern scientific research* : the 8th International scientific and practical conference, march 14–16, 2021. Munich, Germany : MDPC Publishing, 2021. P. 340–356.

4. Земцова І. І., Векла П. П. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2013. Т. 3. С. 132–136.

5. Скрипченко І. Т. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. No 11. С. 62–69.

6. Скрипченко І. Т., Астахов В. А., Лашко В. П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Науково-методичний альманах*. Дніпропетровськ : Нива знань, 2016. No 2. С. 41–47.

7. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 (133) 21. С. 116–119.

8. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. 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*. 2015. Vol. 12. P. 32–40.

Синиця Т. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Синиця С. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, м. Полтава, Україна

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. В роботі висвітлено досвід застосування засобів оздоровчої гімнастики в фізичному вихованні здобувачок вищої освіти. Результати проведеного експерименту виявили позитивний вплив комплексної методики з використанням вправ із Пілатесу, Ізотону, класичної аеробіки та стретчингу на фізичну підготовленість здобувачок вищої освіти І курсу.

Ключові слова: гнучкість; здобувачки вищої освіти; оздоровча гімнастика; фізична підготовленість.

Вступ. Результати всеукраїнського опитування, представлені в Указі Президента України, вказують на низький рівень рухової активності населення [3]. Це стосується всього населення держави, зокрема й студентської молоді. Фахівці [6] відмічають, що низький рівень рухової активності негативно впливає на її фізичне здоров'я, функціональні можливості та фізичну працездатність. Опитування здобувачок вищої освіти свідчать про те, що вони не задоволені засобами, видами рухової активності та формами організації занять із фізичного виховання. Все вище викладене відображається в небажанні здобувачів вищої освіти відвідувати заняття і, як наслідок, в погіршенні стану здоров'я, зокрема в низькому рівні функціональних можливостей. Це свідчить про недостатню ефективність сучасної системи фізичного виховання, що зумовлює пошук шляхів розв'язання вищезазначеної проблеми.

Стандартна організація навчальних занять із фізичного виховання не сприяє підвищенню фізичної і функціональної підготовленості здобувачок вищої освіти, що підтверджується аналізом наукової інформації, представленої в доступній нам літературі.

Останнім часом значно розширилося коло досліджень, спрямованих на вивчення можливості застосування засобів фізичної культури з оздоровчою метою. Так, Є. П. Баліцька [1], А. О. Твеліна [7] впроваджували в систему фізичного виховання здобувачок вищої освіти авторські фізкультурно-оздоровчі програми. Разом із тим, вивчення доступної нам літератури показало, що в освітньому процесі з фізичного виховання у закладах вищої освіти досі не отримали широкого застосування популярні та ефективні види оздоровчої гімнастики, які успішно втілюються в практику оздоровчого тренування жінок

першого зрілого віку [5].

В останні роки з'явилися дослідження, присвячені комплексним формам занять із фізичного виховання, в структурі яких поєднуються різноманітні оздоровчі засоби. Так, Є. П. Баліцька [1] пропонує методику комплексних занять із поєднанням ритмічної гімнастики та плавання; С. В. Синиця, Т. О. Синиця, Л. Є. Шестерова, Д. В. Пятницька [6] – з поєднанням аеробіки з вправами з єдиноборств; В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Л. Турчак [8] – з поєднанням силового тренування, аеробіки, стретчингу, дихальних вправ та елементів йоги тощо.

Застосування оздоровчої аеробіки в заняттях зі здобувачками вищої освіти найбільш широко висвітлено в працях В. Я. Ісакован [2], А. О. Твеліної [7], С. В. Синиці, Л. Є. Шестерової [4] та ін.

Разом із тим, залишаються недостатньо розглянутими питання використання оздоровчих видів гімнастики в заняттях із фізичного виховання здобувачок вищої освіти.

Мета дослідження: визначити вплив оздоровчих видів гімнастики на фізичну підготовленість здобувачок вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося протягом 2023 – 2024 навчального року на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». В ньому взяли участь 30 здобувачок вищої освіти І курсу, з яких було сформовано експериментальну (15 дівчат) та контрольну (15 дівчат) групи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення ефективності запропонованої комплексної методики із застосуванням оздоровчих видів гімнастики був проведений педагогічний експеримент. В рамках його визначався вплив комплексної методики на фізичну підготовленість здобувачок вищої освіти експериментальної групи.

На початку експерименту було проведено педагогічне тестування, яке дозволило визначити рівень фізичної підготовленості здобувачок вищої освіти експериментальної та контрольної груп. Отримані результати свідчать про відсутність достовірності відмінностей між показниками розвитку рухових якостей здобувачок вищої освіти, які брали участь у дослідженні.

З метою визначення впливу засобів оздоровчої гімнастики на досліджувані показники здобувачок вищої освіти була розроблена програма занять, в якій комплексно використовувалися вправи з Пілатесу, Ізотону, класичної аеробіки та стретчингу. Заняття в експериментальній групі проводилися 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

В контрольній групі проводилось 1 заняття на тиждень тривалістю 90 хвилин. Зміст занять із фізичного виховання у контрольній групі відповідав змісту чинної базової навчальної програми.

Наприкінці дослідження було проведено порівняння результатів тестування здобувачок вищої освіти експериментальної і контрольної груп (табл. 1).

Аналіз результатів, наведених в таблиці 1, свідчить про значний вплив експериментальної програми на рівень фізичної підготовленості здобувачок вищої освіти.

Розглядаючи результати в бігу на 60 м та 100 м, слід зазначити, що достовірності розбіжностей між ними не спостерігається, тобто ні зміст базової програми з фізичного виховання, ні зміст розробленої програми, значного впливу на них не здійснили.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості здобувачок вищої освіти I курсу наприкінці дослідження

Показники	Експериментальна група n = 15	Контрольна група n = 15	p
Біг30 м, с	5,3 ± 0,1	5,5 ± 0,25	$p \geq 0,05$
Біг100 м, с	17,2 ± 0,02	17,3 ± 0,02	$p \geq 0,05$
Біг2000 м, с	624,0 ± 0,8	626,6 ± 0,7	$p < 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	193,8 ± 0,4	178,1 ± 0,45	$p < 0,001$
Підтягування на низькій перекладині, кількість разів	27,8 ± 0,5	20,5 ± 0,3	$p < 0,001$
Піднімання тулуба в сід із положення лежачі, кількість разів	51,2 ± 0,3	41,3 ± 0,25	$p < 0,001$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	20,1 ± 0,1	14,1 ± 0,35	$p < 0,001$

Разом із тим, у здобувачок вищої освіти відмічаються значні розбіжності в показниках сили м'язів черевного пресу, ніг і рук та гнучкості ($p < 0,001$). Такі значні зміни, на наш погляд, обумовлені саме змістом експериментальної програми, до якої включені вправи з арсеналу Пілатесу та Ізотон, що містять силові елементи. Крім того вправи зі стретчингу та Пілатесу позитивно вплинули на показники гнучкості.

У здобувачок вищої освіти експериментальної групи достовірно змінилися і показники витривалості ($p < 0,05$). На наш погляд, це пов'язано з використанням в заняттях класичної аеробіки, яка спрямована на підвищення аеробних можливостей, і є більш цікавою для здобувачок вищої освіти, ніж, наприклад, біг на довгі дистанції.

Результати дослідження показали, що запропонована комплексна методика чинить більший вплив на показники розвитку фізичних якостей здобувачок вищої освіти, ніж заняття за базовою програмою. На наш погляд, це пов'язано з популярністю складових оздоровчої гімнастики, що включені до розробленої методики, та з її емоційністю, чому, зокрема, сприяє і застосування музичного супроводу.

Висновки. Аналіз літературних джерел та думок фахівців показав, що стандартна організація навчальних занять із фізичного виховання майже не впливає на підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості

здобувачок вищої освіти. Разом із тим, на нашу думку, викладачі недостатньо уваги приділяють новим розробкам науковців стосовно засобів, методів, форм та організації занять фізичними вправами, що негативно відбивається на мотивації здобувачок вищої освіти до відвідування занять із фізичного виховання.

Результати дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованої комплексної методики на показники сили м'язів черевного пресу, ніг і рук та гнучкості ($p < 0,001$). Достовірної зміни у здобувачок вищої освіти експериментальної групи зазнали і показники витривалості ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методик фізичного виховання, що будуть сприяти підвищенню мотивації до занять здобувачів вищої освіти (чоловіків).

Список використаних джерел

1. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом у технічному вищому навчальному закладі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 6. С. 3–6.
2. Ісакован В. Я. Вправи для профілактики порушень постави. *Фізичне виховання в школах України.* 2013. № 4. С. 16–20.
3. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України № 42/2016 від 09.02.2016 р. URL: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253; http://www.president.gov.ua/docume-nts/422016-19772 (дата звернення: 03.02.2025).
4. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2011. 236 с.
5. Синиця Т. О., Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Зміни фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять з оздоровчої аеробіки. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. С. 176–180.
6. Синиця С. В., Синиця Т. О., Шестерова Л. Є., Пятницька Д. В. Вплив занять оздоровчої аеробіки із використанням вправ з єдиноборств на фізичну підготовленість студенток. *Єдиноборства* : елект. наук. журнал. Харків : ХДАФК, 2024. С. 92–102.
7. Твеліна А. О. Програмно-методичне забезпечення формування професійних умінь і навичок у студентів – майбутніх учителів фізичної культури з використанням фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. №4. С. 14–17.
8. Язловецький В. С., Мухін В. М., Турчак А. Л. Коригувальна гімнастика : навч. посіб. Вид. 2-ге, допов. й переробл. Кіровоград : [б. в.], 2010. 387 с.

Skalski D. W.,
doktor habilitowany nauk pedagogicznych, doktor nauk o kulturze fizycznej, inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor
Akademia wychowania fizycznego i sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska

UMIEJĘTNOŚĆ PŁYWANIA JAKO PODSTAWOWA ZDOLNOŚĆ KAŻDEGO CZŁOWIEKA

Streszczenie. Społeczeństwo od początku swojego istnienia musiało w jakiś sposób przystosować się do środowiska wodnego, zajmuje ona aż 71 % powierzchni całej planety. W pierwszym rozdziale krótko opisano historię pływania od początku aż do ostatnich igrzysk olimpijskich. Ludzkość dzięki umiejętności pływania korzystała z możliwości łowieckich. W okresie antyku cenione były osoby potrafiące pływać. W późniejszym okresie umiejętność przemieszczania się w wodzie wykorzystywana była do walk zbrojnych. W średniowieczu pływanie zostało zupełnie porzucone, jednak okres odrodzenia był powrotem do antyku. Pływanie zaczęło być uprawiane również przez sportowców, co doprowadziło do rywalizacji. Najpierw na akwenach otwartych, a z biegiem czasu na pływalniach krytych. Powszechne pływanie jakie jest znane w dzisiejszych czasach rozpoczęło się w drugiej połowie XIX wieku. To wtedy zaczęły powstawać pływalnie i szkółki pływackie. Aktualnie społeczeństwo chętnie korzysta z akwenów, buduje się coraz więcej pływalni zamkniętych czy dużych kompleksów, tzw. “aqua parków”. Ważną rolę w celu rozpowszechnienia pływania pełnią programy nauki pływania.

Słowa kluczowe: edukacja; programy nauki pływania; środowisko wodne; umiejętności pływackie.

Wprowadzenie. Umiejętność pływania jest konieczna do tego, aby rozpocząć przygodę z innymi sportami wodnymi, bez tej umiejętności istnieje ryzyko podtopień lub utonięcia [3]. Prawidłowe pływania koryguje wady postawy, odciąża stawy i może być z powodzeniem stosowane również przez najstarsze pokolenie. Dodatkowo należy pamiętać, że umiejętność pływania to gwarancja bezpieczeństwa zwłaszcza podczas wypoczynku letniego, gdzie duża część społeczeństwa korzysta z dobrodziejstw rzek, jezior i mórz. Pojęcie umiejętność pływania nie zostało nigdzie zdefiniowane. Podczas tworzenia kąpielisk letnich lub w zapiskach regulaminów pływalni pojawiają się stwierdzenia “osoby umiejące pływać” [4]. Osoby, które twierdzą, że potrafią pływać bazują na subiektywnej opinii swojej, lub innych osób. Umiejętność pływania niesie za sobą wiele korzyści, przede wszystkim jest to sposób na aktywne spędzenie wolnego czasu [2].

Umiejętność pływania jest nie tylko wykorzystywana do rekreacyjnej aktywności fizycznej, ale również, a może nawet przede wszystkim jest to element bezpieczeństwa Pojęcie «umieć pływać» nie zostało zdefiniowane przez polskie

prawo, jednakże często regulaminy obiektów z infrastrukturą wodną powołują się na to stwierdzenie, w celu np. wyznaczenia granic dla osób umiejących i nie umiejących pływać [1]. Zapis taki pojawia się nawet w dzienniku ustaw [5]. Nigdy nie powstała definicja umiejętności pływania, ludzie różnie to postrzegają, według części społeczeństwa jest to zdolność do unoszenia się na wodzie, a według kogoś innego jest to umiejętność pływania wszystkimi stylami pływackimi [6].

Cel badania: Zbadanie poziomu wiedzy w zakresie - co to znaczy umiejętność pływania pod kątem sformułowania definicji: kiedy człowiek umie pływać.

Materiał i metody badawczy. Badania zostały przeprowadzone metodą badań sondażowych a narzędziem był kwestionariusz ankiety. Ze względu na szybkość zebrania odpowiedzi i zapewnioną anonimowość skorzystano z formularza na platformie microsoftforms. Ankietowani najpierw odpowiadali na pytania związane z wiekiem, miejscem zamieszkania, wykształceniem. W dalszej części formularza były pytania związane bezpośrednio z umiejętnością pływania, potem ankietowani byli pytani o wiedzę z zakresu pływania. W dalszej części osoby opisywali swoje doświadczenia związane z nauką pływania i mogli wyrazić swoje zdanie na ten temat. Do badań posłużono się ankietą online na platformie forms. Udział w wypełnieniu ankiet był anonimowy. Należy podkreślić, że ankieta nie została skierowana specjalnie do osób trenujących pływania. Ankieta w formie 18 pytań zamkniętych i 3 otwartych została rozwiązana przez 80 losowych osób, głównie osób w wieku między 19 – 26 lat.

Metody badawczy: analiza teoretyczna i uogólnienie literatury naukowej i metodologicznej, kwestionariuszy, metody statystyki matematycznej.

Podsumowanie głównego materiału badawczego. Pływanie jest aktywnością fizyczną dla każdego. Najmłodsi mogą być uczeni już od najmłodszych lat, a starsi ze względu na korzystne oddziaływanie na stawy z powodzeniem mogą pływać nawet w zaawansowanym wieku. Pływanie rekreacyjne jest bardzo dobrą formą aktywności fizycznej i powinna ona być wykonywana przez jak największą liczbę osób. Według badania 51 % osób uczęszcza na pływalnie tylko kilka razy w roku. 19 osób w ogóle nie korzysta z pływalni, a tyle samo osób chodzi na nią regularnie, bo częściej niż raz w miesiącu. Aby rozwijać zdolności pływackie i pracować nad swoimi zdolnościami motorycznymi, powiększać swoją wydolność tlenową konieczna jest systematyczność. Według autora, aby stwierdzić, że świadomość ludzi jest wysoka w zakresie pływania rekreacyjnego powinni oni uczęszczać na pływalnie przynajmniej raz w tygodniu. Aż 70 % badanych nie odczuwa lęku znajdując się w miejscu, w którym nie ma gruntu pod nogami. Podczas pływania w okresie letnim dużo osób korzysta z akwenów otwartych, takich jak morza, rzeki lub jeziora. To właśnie w tych miejscach osoby pływające mogą odczuwać lęk. Jednak tylko 30 % ankietowanych odczuwa strach podczas przebywania w wodzie ze świadomością braku gruntu, oczywistym jest fakt, że odczuwają go osoby nie potrafiące pływać, jednak jak wynika z ankiety 10 osób odczuwa lęk mimo tego, że potrafi poruszać się w wodzie. Pływanie rekreacyjne nie jest tożsame z pływaniem sportowym. Człowiek, aby poruszać się w wodzie nie musi znać stylów pływackich, często można

to zaobserwować na pływalniach, czy w okresie wakacyjnym na wodach otwartych. Aby efektywnie pokonywać dystans należy pływać którymś ze stylów pływackich. Jedynie 43 % osób prawidłowo wskazało ilość stylów pływackich, która występuje w pływaniu. Oznacza to, że 57 % osób nie wie ile jest stylów pływackich. Potwierdza to pytanie otwarte, w którym osoby badane mogły się wypowiedzieć jakie znają style pływackie, aż 18 razy padło stwierdzenie «piesek». Większość osób znała kraula i żabkę, najmniej odpowiedzi zyskał styl motylkowy, który często ankietowani wymieniali obok «delfina». Ankietowani często byli zdania, że «delfin» i styl motylkowy to dwa różne style, jednak tak naprawdę to dwie różne nazwy, które znaczą to samo, czyli styl motylkowy. Żadna z osób nie wykazała się znajomością stylu zmiennego. Jest to umiejętność sprawnego poruszania się w wodzie, potwierdzona przepłynięciem dystansu 25 m po skoku do wody z wysokości przynajmniej 70 cm. Podczas płynięcia na dystansie osoba nie może zatrzymać się ani dotknąć dna pływalni. Od momentu skoku osoba powinna pokonać dystans 25 m w czasie nie dłuższym niż 55 sekund. Dodatkowo osoba powinna potrafić wyłowić jeden przedmiot z dna pływalni. Zdaniem autorów dystans określony czasem jest konieczny. Podczas pływania na akwenach otwartych występują sytuacje nietypowe, takie jak falowanie, prądy, wiry których na pływalni nie można stworzyć. Osoba, która potrafi pływać powinna robić to efektywnie, odległość przepłynięcia samych 25 m bez wymaganego czasu nie pozwala prawidłowo ocenić umiejętności pływackich. Umiejętność pływania jest gwarantem bezpieczeństwa zwłaszcza w okresie letnim podczas przebywania na różnego rodzaju akwenach. Aby pływać szybko i ekonomicznie konieczna jest znajomość któregokolwiek ze stylów pływackich i podczas testu osoba powinna go zaprezentować.

Wnioski:

1. Dobra, użytkowa umiejętność pływania jest zwiększeniem bezpieczeństwa człowieka.
2. Systematyczne ćwiczenia z pływania wpływają na poprawę zdrowia poprzez korektę wad postawy stosując ćwiczenia symetryczne.
3. Pływanie jest też elementem relaksu człowieka.

Perspektywy dalszych badań. W perspektywie dalszych badań w różnych grupach wiekowych jest dopracowanie i stworzenie definicji: *Umiem pływać*.

Lista referencji

1. Derbyshire E. An intervention to improve cognition and hydration in UK school children using bottled water. *Complete nutrition may*. 2012. Vol. 12. Iss. 2. P. 18–20.
2. Escobar-Cardozo G. D., Correa-Bautista J. E., González-Jiménez E., Schmidt-RioValle J., Ramírez-Vélez R. Percentiles of body fatmeasured by bioelectrical impedance in children and adolescents from Bogotá (Colombia): the FUPRECOL study. *Archivos Argentinos de Pediatria*. 2020. Vol. 114. Iss. 2. P. 135–142.
3. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego : podręcznik / red. J. Górski. Warszawa : PZWL, 2011. Wyd. 1. 292 s.

4. Gruszka J., Malczyk E. Sposób żywienia pacjentów zgłaszających się do gabinetu dietetycznego. *Bromat. Chem. Toksykol*. 2012. Vol. 45. Iss. 3. S. 619–627.

5. Hagner-Derengowska M., Hagner W., Zubrzycki I., Krakowiak H., Słomko W., Dzierżanowski M., Rakowski A., Wiącek-Zubrzycka M. Body structure and composition of canoeists and kayakers: analysis of junior and teenagepolishnationalcanoeing team. *Biology of sport*. 2014. Vol. 31. Iss. 4. P. 323–326.

6. Moska W., Skalski D., Makar P., Kowalski D. Trening zdolności motorycznych w pływaniu. *PSW w Starogardzie Gdańskim*. 2018. S. 132–135.

Соколенко О. І.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА ЯК РІЗНОВИД РУХОВОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ ТА ПОВНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розглядається фізкультхвилинка як різновид рухової рекреації. Установлено, що зі здобувачами базової та повної середньої освіти необхідно проводити фізкультхвилинки для підвищення їхньої рухової активності та оптимізації фізичного стану.

Ключові слова: здобувачі базової та повної середньої освіти; рухова активність; рухова рекреація; учні; фізкультхвилинка.

Вступ. У школі й дома учні проводять більшу частину часу в умовах обмеженого фізичного навантаження. Сидячий спосіб життя призводить до погіршення їхнього самопочуття та зниження розумової працездатності. Необхідною умовою повноцінного розвитку учнів є рухова активність. Проте уроки фізичної культури не заповнюють належним чином її дефіцит. Тому для гармонійного розумового та фізичного здоров'я здобувачів базової та повної середньої освіти необхідні фізкультхвилинки, як один із видів рухової рекреації.

Мета дослідження полягає в з'ясуванні впливу фізкультхвилинки, як одного з видів рухової рекреації, на розумову працездатність та фізичний стан здобувачів базової та повної середньої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Кремінського ліцею № 4 Кремінської міської ради Луганської області. В опитуванні взяли участь 30 учнів 8 – 11-х класів. Дослідження проводилося дистанційно.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. У зв'язку з високим навчальним навантаженням у закладі освіти та вдома під час виконання домашніх завдань й роботи за комп'ютером у більшості учнів відзначається дефіцит рухової активності.

За визначенням Т. Ю. Круцевич [5], рухова активність впливає на нормальний розвиток фізичних і психічних якостей, сприяє формуванню здорового способу життя учнів й їхній успішній навчальній діяльності. Тому необхідне раціональне використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання. Саме метою рухової рекреації є зміцнення фізичного та психічного здоров'я з використанням будь-яких засобів рухової активності.

Рекреація, на думку Н. В. Фоменка [6], – це процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується цілою системою заходів пов'язаних із руховою діяльністю.

Найважливішим принципом рекреації є єдність тілесного й духовного. Тому ці два види рекреації не можуть існувати окремо один від одного: фізична (рухова), яка пов'язана з виконанням фізичних вправ та інтелектуальна, яка передбачає певні розумові розваги.

Для нашого дослідження необхідно надати визначення термінам «рухова рекреація» та «фізкультхвилинка».

За визначенням Є. М. Приступи [4], фізична рекреація є частиною фізичної культури. Зміст рухової рекреації складає рухова діяльність, що спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати й удосконалювати особисту духовну та фізичну конституцію.

Науковець Г. В. Безверхня [1] визначає фізичну рекреацію як комплекс заходів, що спрямовані на вдосконалення відновлення працездатності організму після будь якої фізичної чи розумової роботи. Тобто рухова рекреація – це будь-яка активна діяльність із застосуванням фізичних занять та комплексів вправ (рухливі ігри, спортивні заняття, фізичні вправи).

Фізкультурні хвилинки, за визначенням В. І. Наумчука [3], – це короткочасні перерви у певному виді діяльності, які відводяться для виконання фізичних вправ. Мета фізкультхвилинок полягає в перепочинку та підтримці працездатності упродовж робочого дня. Фізкультурні хвилинки є малими формами занять фізичними вправами.

До змісту фізкультхвилинки можуть входити різні загальнорозвиваючі вправи, що виконуються на місці з відносно невеликою амплітудою рухів. Вони забезпечують не тільки зміцнення фізичного здоров'я, а й зміну виду та характеру навчальної діяльності, що багато в чому впливає на розумову працездатність. Для стабільної діяльності головного мозку потрібно, щоб до нього надходили імпульси від різних систем організму, зокрема м'язів. Зміна виду та характеру діяльності – з розумової на рухову й навпаки – сприяє швидшому засвоєнню учнями навчального матеріалу та відновленню організму після втоми.

Нами було проведено опитування серед учнів 8 – 11-х класів Кремінського ліцею № 4 Кремінської міської ради Луганської області. В опитуванні взяло участь 30 учнів.

Учням необхідно було відповісти на такі питання:

1. Чи проводять вчителі на статичних уроках фізкультхвилинки?
2. Чи проводили вчителі фізкультхвилинку у початкових класах?
3. Чи вистачає учням уроків фізичної культури для підтримки фізичної активності?
4. Чи відвідують учні додаткові спортивні секції, включно з тренажерним залом (якщо ні, вказати причину: брак часу/стан здоров'я тощо)?

Опитування показало, що в 1 – 4 класах вчителі проводили фізкультхвилинки. Однак усі опитувані відповіли, що в 5 – 11 класах фізкультхвилинки не проводяться. Варто звернути увагу на те, що для більшої кількості здобувачів не вистачає спортивного навантаження, передбаченого в рамках уроків фізичної культури. У зв'язку з цим, 80 % опитуваних учнів додатково відвідують спортивні секції (включно тренажерну залу).

Щодня здобувачі базової та повної середньої освіти проводять велику кількість годин у статичному положенні. Поступово в процесі навчання накопичується розумова та фізична втома, пов'язана зі складністю та обсягом матеріалу, що вивчається, перебування в сидячому положенні, тривалою відсутністю фізичної активності. Вважаємо, що фізкультхвилинка особливо необхідна для учнів 5 – 11 класів, оскільки такі паузи абсолютно не є марнуванням часу, а особливим видом рухової рекреації, що носить діяльнісний характер. Але вчителі не виділяють на статичних уроках час для проведення фізкультхвилинок.

Фізкультхвилинки є перемиканням із одного виду діяльності на інший, що сприяє значному підвищенню рівня розумової працездатності. Це реалізація активного відпочинку, який може бути здійснений протягом 2 – 5 хвилин. Більш того, особливістю фізичної рекреації є повна підпорядкованість інтересам учнів. Тому фізкультхвилинки можуть проводитися з використанням музичного супроводу, нерідко із поєднанням самомасажу; учні можуть сидіти за столом чи стоять біля нього, перебуваючи у проходах між столами.

Слід зазначити, що проведення фізкультхвилинок необхідне не тільки в 1 – 4 класах, а й у 5 – 11 класах. Це особливо важливо, враховуючи кількість загальноосвітніх предметів на день, складність матеріалу, що викладається. Потрібно прищеплювати учням думку, що фізкультхвилинка – це не марнування часу, а зміцнення власного психічного та фізичного здоров'я.

Фізкультхвилинки необхідні для того, щоб учень зміг відволіктися від тривалої роботи. Це сприяє підвищенню уваги, зниженню навантаження від одноманітної пози, покращенню кровообігу і загалом функціонального стану організму.

На думку науковців Л. О. Дубровської, М. П. Долматової, М. В. Бойко [2], фізкультхвилинки як здоров'язбережувальна технологія сприяють поліпшенню розумової діяльності.

Фізична рекреація, зокрема, фізкультхвилинка як її різновид, позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток учнів та стимулює їхню повноцінну розумову роботу. В даному випадку фізкультхвилинка виступає не тільки як процес організації фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів базової та повної середньої освіти, а й механізм ліпшого засвоєння та закріплення навчального матеріалу. Фізкультхвилинка є особливою органічною частиною фізичної рекреації й являє собою рухову активність, спрямовану на оптимізацію фізичного стану людини, нормалізацію функціонування її організму за конкретних умов життя.

Висновки. Проведене дослідження дало можливість виявити, що фізкультхвилинки як різновид рухової рекреації, необхідно проводити для здобувачів базової та повної середньої освіти на статичних уроках для поліпшення працездатності.

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі фізичних вправ для проведення фізкультхвилинок, як різновиду рухової рекреації, для здобувачів базової та повної середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичнійкультурі різних груп населення : метод. реком. Умань, 2010. 49 с.
2. Дубровська Л. О., Долматова М. П., Бойко М. В. Педагогічні умови використання фізкультхвилинок та фізкультпауз у навчально-виховному процесі молодших школярів. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія : Психолого-педагогічні науки.* 2017. № 2. С. 86–89.
3. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Видавництво «Астон», 2013. 96 с.
4. Приступа Є. М. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 424 с.
6. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.

Стрельникова Є. Я., старший викладач
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

ПРОБЛЕМИ АМАТОРСЬКОГО РУХУ У ВОЛЕЙБОЛІ М. ХАРКОВА В СВІТІ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

Анотація. Досліджено проблему розвитку волейболу Харківщини на засадах роботи аматорських клубів м. Харкова у сучасних умовах. Установлені напрямки розвитку команд, які приймають участь в змаганнях із волейболу.

Ключові слова: аматори; виклики сучасності; волейбол; змагання; команда; комунікація.

Вступ. 2025 рік – знаменна дата у волейболі. Це рік 130 річчя всесвітнього волейболу та 100-річчя Харківського волейболу. Місто Харків стало «колискою» українського волейболу коли професор В. Блях навесні 1925 року привіз за оказією найперші в Україні м'яч та сітку, а потім у залі Будинку фізичної культури розповідав правила нової гри та почав навчати основам техніки гри [3].

Вікові традиції та великі досягнення у волейболі Харківщини, нажаль, наразі призупинили свій розвиток, так як область потрапила в зону бойових дій. Евакуація команд та провідних спортсменів за кордон чи в більш безпечні міста України має свої негативні наслідки [4].

Спираючись на думку фахівців спорту, які вважають, що рішення проблем підготовленості до змагань забезпечується, в першу чергу, організацією тренувального процесу, було звернено увагу на проблему організації змагань в регіоні. Відновлення змагань із волейболу почалося у 2023 році за ініціативою гравців та суддів Федерація волейболу Харківської області (ФВХО). В цьому процесі виникав ряд проблем, що пов'язані зі зменшенням кількості спортивних споруд, які можуть забезпечувати безпечний прийом змагань, організація змагань за віковими категоріями учасників та інші. Саме цей факт обумовив мету нашого дослідження [1; 2; 5].

Мета дослідження: розглянути проблеми волейбольного руху в спортивній спільноті м. Харкова в світі викликів сучасності.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі аматорських волейбольних команд та клубів м. Харкова. У ньому взяли участь 250 учасників.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літературних джерел дає можливість стверджувати, що м. Харків є Джерелом та довгий час було Столицею українського волейболу [3].

В умовах викликів сучасності Харківський волейбол переживає стадію свого відродження. Ініціатива суддів ФВХО про відновлення змагань була підтримана гравцями у 2023 році. Були проведені змагання Першості міста з волейболу. Вони проходили в одне коло, у них приймали участь більше 16 команд аматорів. Наприкінці 2023 року були відновлені ігри Кубку м. Харкова, що проводилися за кубковою системою.

У 2024 році розширився список Турнірів, які проводилися в місті та області. Так, проводилися Турніри одного дня клубами «Освіта», «Олімп», «Арсенал», «ХарВол». Турніри проходять у різних містах Харківської області.

Нині існують команди, що приймають участь в змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів. Це «Локо-Ветеран» та «Драйв» (змагання серед ветеранів спорту), «Глорія», «ХОВУКС» (змагання серед дітей), «ХарВол», «Пайп», «Депо», «Мясний», «Олімп», «ВВ» та інші, які знаходять можливість для участі у обласних та міських змаганнях.

У 2024 році команда «Драйв» стала призером Кубку України серед Ветеранів спорту в номінації 55+ серед жінок, команда «Олімп» стала Володарем Кубку України серед Ветеранів спорту в номінації 40+ серед жінок.

Можливість підготуватися до змагань їм дозволила участь в Першості м. Харкова у сезонах 2022 – 2023 та 2023 – 2024 років. В першості 2022 – 2023 років приймали участь 4 жіночих та 8 чоловічих команд. У наступному сезоні 2023 – 2024 років кількість команд збільшилася до 8 жіночих та 12 чоловічих. В сезоні 2024 – 2025 років чоловічі команди поділені на 3 групи. Перша та друга групи по 6 команд та третя – 11 команд. Водночас, жіночі команди мають дві групи в кожній по шість команд. Серед цих команд є команди Харківського передмістя: «Валківчанка», «Пантери» м. Красноград, «Вовчанськ», «За Валки», «Зміїв», «Слобідський» та інші.

Було проведене анкетування серед гравців різних команд та клубів. Метою анкетування було визначення вмотивованості гравців та колективів до участі в змаганнях і тренуваннях та аналіз структурного складу команд.

Дослідження показало (рис. 1), що вікові показники гравців знаходяться в діапазоні від 14 до 65 років

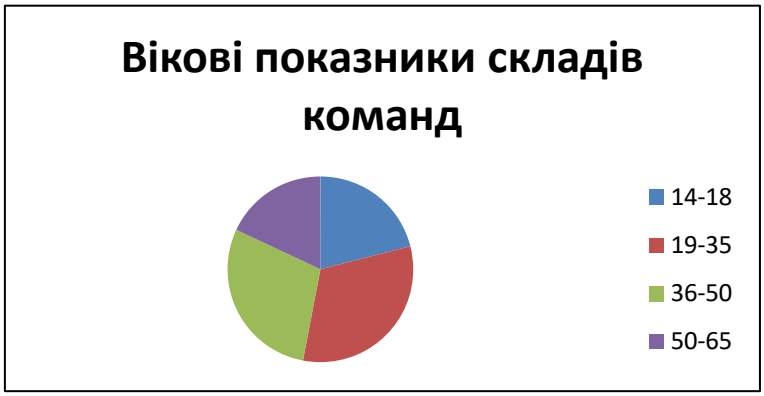


Рис. 1. Вікові показники складів волейбольних команд

Серед гравців, що пройшли анкетування представники різних професій, здобувачі вищої освіти та учні закладів освіти різних рівнів та напрямків, тобто представники різних верств населення.

Анкетування показало, що 58 % аматорів займалися волейболом в дитинстві на уроках із фізичної культури в загальноосвітніх школах чи коледжах (рис. 2).

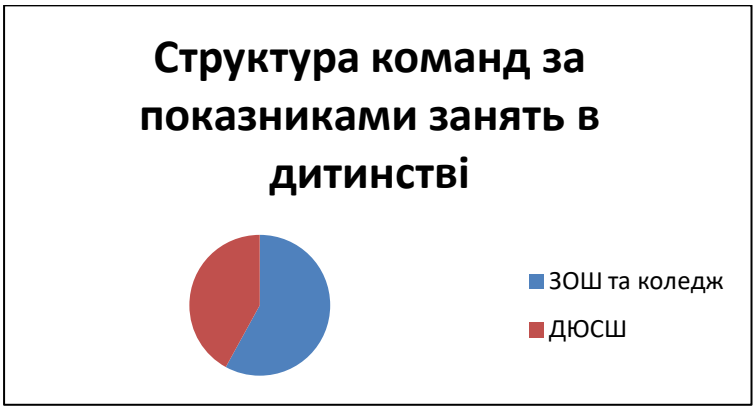


Рис. 2. Структура команд за показниками занять волейболом в дитинстві

Під керівництвом тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл чи інших спортивних закладів освіти займалися 42 % анкетованих.

34 % учасників анкетування – це особи, що вимушені були евакуюватися з рідних міст до м. Харків у зв'язку з небезпекою. Нині проходить заміщення спортсменів, що покинули місто у 2022 році на тих, хто знайшов у місті Харкові свій прихісток.

Також було визначено шляхи, що спрямовані на організацію команд та клубів – це існування груп для комунікацій в інтернет-просторі (рис. 3).

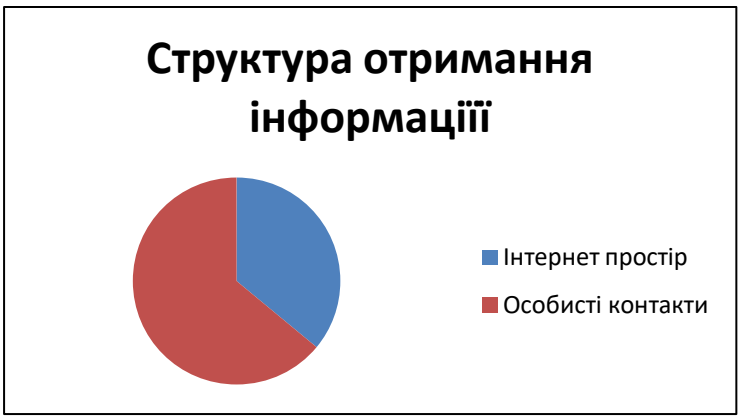


Рис. 3. Структура отримання інформації при пошуку занять волейболом

Рисунок 3 відображає шляхи отримання інформації під час пошуку місця для занять волейболом серед анкетованих гравців. Так 36 % отримали інформацію через інтернет-простір, 64 % користувались при пошуку місця занять особистими контактами та знайомствами.

Слід визначити прагнення все більшої кількості аматорів до участі в змаганнях, що проявляється у придбанні спортивної форми, м'ячів, обладнання, пошуку місця для тренувань.

Висновки. Проведене дослідження дає можливість стверджувати, що у стані існування сучасних викликів у Харківському регіоні продовжується розвиток волейболу. Зараз команда КЗ «ХФКСП» ХОР – Збірна Харківської області прийняла участь в кваліфікаційному етапі змагань Першої ліги України серед жінок (група «Схід»), чоловіча команда «Локомотив» – Збірна Харківської області – 1» продовжує приймати участь у Чемпіонаті України Вищої ліги, а команда «ХНУПС імені Івана Кожедуба м. Харків» у Другій лізі Чемпіонату України серед чоловічих команд.

В місті Харкові та області вже третій рік проходить етап розвитку аматорського волейболу, поштовхом до якого стали вимоги сучасності. Учасники цього процесу вирішують ряд основних проблем, що пов'язані з пошуком тренувальної бази (в наслідок руйнувань багатьох спортивних споруд), залучення тренерів (в наслідок відтоку фахівців до інших регіонів України з метою отримання умов особистої безпеки). Водночас кожен із учасників процесу особисто вирішив проблему пошуку волейбольного колективу. Допомогою в цьому стала наявність різноманітних месенджерів, телеграм-каналів, то що.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначені шляхів рішення проблем в організації тренувального процесу аматорських команд в умовах викликів сучасності.

Список використаної літератури

1. Ковцун В. І., Демчишин А. П. Волейбол як важливий засіб виховання гармонійної особистості. *Здоровий спосіб життя* : зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практич. конф. Львів, 2002. С. 37–40.
2. Курлянд З. Н. Теорія і методика професійної освіти : навч. посіб. Київ : «Знання», 2012. 390 с.
3. Мельник А. Ю., Стрельникова Є. Я. Теорія та методика обраного виду спорту (Волейбол) : навч. посіб. для студентів ВНЗів фізичної культури. Харків : ХДАФК, 2017. 134 с.
4. Стрельникова Є. Я. Проведення змагань з волейболу на Харківщині в період воєнного стану. *Удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури* : зб. тез круглого столу, який присвячений пам'яті професора кафедри спортивних та рухливих ігор Волкову Є. П., 29 листоп. 2024 р. Харків, 2024. С. 12.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підруч. для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. С. 310–333.

Топчієва Г. О., старший викладач
Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна

СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У роботі розкрито ефективність силової підготовки здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання. Вивчено особливості впливу засобів атлетичної гімнастики на розвиток силових якостей у студентської молоді. Виявлено, що виконання силових вправ на заняттях із фізичного виховання сприяє підвищенню рівня розвитку сили у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: атлетична гімнастика; здобувачі вищої освіти; силова підготовка; силові вправи; фізичне виховання.

Вступ. Фізичне виховання у закладі вищої освіти є важливим елементом всебічного розвитку здобувачів вищої освіти, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання моральних і вольових якостей [4].

Одним із головних завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти є розвиток їх фізичних якостей, зокрема силових, оскільки сила досить вагомий компонент структури рухових здібностей людини. М'язова сила необхідна кожній людині протягом усього її життя, від рівня її розвитку певною мірою залежить зовнішній вигляд, здоров'я, фізична та розумова працездатність.

Сила є інтегральною руховою якістю, від якої у тій чи іншій мірі залежить прояв усіх інших рухових якостей (спритність, витривалість, швидкість, гнучкість).

Мета дослідження: розкрити ефективність силової підготовки здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання та особливості впливу засобів атлетичної гімнастики на розвиток силових якостей у студентської молоді.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Силові здібності людини виявляються через силу дії, яку людина розвиває за допомогою м'язових напружень. Прояв сили залежить, у першу чергу, від функціонального стану м'язів, який характеризується особливостями регуляції центральної нервової системи і периферичних відділів рухової системи (це накопичення нервових клітин поза спинним і головним мозком) [7].

Що розуміється під терміном «сила»? Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль (зовнішній опір – власне тіло долає опір при стрибках, гімнастичних вправах або опір спортивного знаряддя, опір партнера, маса обтяжень предметів; протидія зовнішнім силам – збереження вихідного положення, прагнення зберегти

у вихідному положенні тіло або його частини при дії сил, що порушують статику) [7].

В результаті дослідження С. О. Сичов [6] з'ясував, що виконання силових вправ на заняттях із фізичного виховання сприяє підвищенню рівня здоров'я, корекції будови тіла, нарощуванню м'язової маси, відновленню фізичної працездатності та формуванню фізичної культури студентської молоді [6].

В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими.

При виборі силових вправ необхідно враховувати їх вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат.

Вправи з обтяженням маси власного тіла широко застосовуються в практиці фізичного виховання та спортивного тренування. Вони найбільш ефективні при розвитку сили на початкових етапах силової підготовки.

Вправи з обтяженням масою предметів. Їх цінність полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяження відповідно до індивідуальних можливостей людини. Силові вправи з предметами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей в балістичних рухах (стрибки, метання тощо).

Вправи у подоланні опору еластичних предметів. Їх позитивною рисою є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді виконуваного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, а отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору (біг вгору, боротьба з партнером, який має більшу масу тіла: виштовхування один одного з кола тощо).

Вправи на силових тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу (на більшість м'язових груп одночасно). За їх допомогою можна вибірково впливати на розвиток певної силової якості [5].

На заняттях із фізичного виховання використовуються фізичні вправи для м'язів плечового поясу, рук, спини, тулуба та ніг. Наприклад, для рук, найбільш простий рух – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість повторів кожної вправи 8 – 10 разів, темп – від повільного до швидкого.

Всі вправи для рук і плечового поясу можна включати в ранкову гігієнічну гімнастику і виконувати з невеликим навантаженням, повторюючи меншу кількість разів – не більше 6 – 8 в кожній серії [1].

Підбираючи силові вправи для складання комплексів, слід керуватися включенням вправ для основних м'язових груп (плечового поясу та рук, черевного преса, м'язів спини та ніг). Заняття в тренажерному залі в підготовчій частині містять різновиди ходьби та бігу або стрибки, стрибки через скакалку протягом 2 – 4 хвилин, частота серцевих скорочень 100 – 120 уд. / хв, комплекс гімнастичних вправ або з медболами.

Т. Ю. Круцевич і Л. П. Пилипей [3] зазначають, що сучасні, відносно нові силові види спорту такі, як бодібілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, атлетизм, шейпінг, які характеризуються тренувальною роботою, що має силову спрямованість, користуються високою популярністю серед сучасної студентської молоді.

Залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною культурою та спортом на прикладі використання атлетичної гімнастики.

Атлетична гімнастика містить у собі вправи зі штангою, гирями, гантелями, еспандерами, корисні заняття на універсальних блокових системах, тренажерах. Популярність атлетичної гімнастики пов'язана з можливістю точно дозувати величину навантаження, що робить її широко доступної для осіб різного віку, статі, стану здоров'я. Важливо й те, що результати систематичних занять атлетичною гімнастикою спостерігаються вже через кілька місяців.

Розпочинаючи виконання вправ, атлет повинен одержати повне уявлення про своє здоров'я, визначити антропометричні розміри: вагу, зріст, окружність грудної клітини, шиї, талії, плечей, стегон, гомілок, а також виміряти життєву ємність легень. Виміри повторюють через кожні два місяці [2].

Висновки. В навчальному процесі з фізичне виховання, зокрема його форми, засоби та методи, за допомогою яких здійснюється розвиток та вдосконалення фізичних якостей у здобувачів вищої освіти, зокрема силових, має вагоме значення. Без прояву м'язової сили жодної фізичної вправи виконати неможливо. Їх поєднання та умови прояву визначають успіх як окремого руху, так і всієї рухової діяльності в цілому.

Сила є провідною фізичною якістю людини. Викладачі з фізичного виховання повинні залучати здобувачів вищої освіти до секційних занять, підвищення спортивної майстерності з різних видів спорту, формувати в них потребу до самостійних занять поза навчальний час, навчати самоконтролю під час заняття.

Перспективи подальших досліджень полягають з визначенні особливостей фізичного виховання, реалізації індивідуального підходу розвитку силових якостей у здобувачів вищої освіти з ціннісним відношенням до власного здоров'я.

Список використаної літератури.

1. Войтенко С. М., Совик Л. А. Атлетична гімнастика без приладів : методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів денної форми навчання ВНАУ. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2012. 30 с.

2. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.

3. Круцевич Т. Ю., Пилипей Л. П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. No 2. С. 51–55.

4. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Педагогіка, психологія*

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ, 2011. No 6. С. 74–76.

5. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : метод. реком. для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 44 с.

6. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. No 12. С. 132–134.

7. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей : навч. посіб. для здобувач. ступ. вищ. освіти бакалавра спец. 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фіз. культ.)», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-проф. програм «Фіз. вих.», «Спорт», «Фітнес та рекреація», «Середня освіта (фіз. культ.)», «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 97 с.

Усачов Д. В., доцент кафедри
Національний університет цивільного захисту України, м. Черкаси, Україна
Пономаренко Р. В.,
доктор технічних наук, професор,
тимчасово виконуючий обов'язки начальника
Інститут наукових досліджень з цивільного захисту Національного університету цивільного захисту України, м. Київ, Україна

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Анотація. Розглядається ефективність інтенсивних інтервальних тренувань для рятувальників. Представлено результати експериментального дослідження впливу таких тренувань на рівень фізичної підготовленості курсантів, що засвідчили значне поліпшення показників витривалості та сили.

Ключові слова: витривалість; інтервальні тренування; рятувальники; сила; фізична підготовка.

Вступ. У сучасних умовах рятувальники відіграють ключову роль у забезпеченні безпеки. Їхня ефективність залежить від рівня фізичної підготовленості, яка повинна включати розвиток витривалості, сили, спритності та психологічної стійкості [2; 5; 1].

Мета дослідження: визначити вплив інтенсивних інтервальних тренувань на рівень фізичної підготовленості рятувальників.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету цивільного захисту України серед курсантів першого та третього курсів [4]. Для оцінки ефективності тренувань було сформовано дві групи: перша складалася з 30 першокурсників віком 18 років, друга – з 30 третьокурсників віком 20 років. Протягом місяця учасники виконували програму інтенсивних інтервальних тренувань, що включала: для виховання витривалості – біг; для виховання сили – вправи з обтяженнями (штанга, гирі), комплексні силові вправи (підтягування, присідання, жим лежачи) та вправи, спрямовані на виховання координаційних здібностей. Тренування проводилися тричі на тиждень по 60 хвилин. Оцінка показників розвитку досліджуваних фізичних якостей здійснювалася до та після експерименту шляхом вимірювання часу бігу на 3 км, кількості підтягувань, ваги жиму лежачи та кількості присідань за 1 хвилину.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз отриманих результатів свідчить про суттєве поліпшення показників розвитку досліджуваних фізичних якостей в учасників експерименту (рис. 1). Час подолання дистанції 3 км у першокурсників скоротився в середньому на 7,6 % (з 14 хв 30 с до 13 хв 20 с), а у третьокурсників – на 8,1 % (з 13 хв 50 с до 12 хв

45 с), що демонструє позитивну динаміку підвищення рівня розвитку витривалості. У силових показниках спостерігалося аналогічне зростання: кількість підтягувань у першокурсників збільшилася на 50 % (з 8 разів до 12 разів), у третьокурсників – також на 50 % (з 10 разів до 15 разів).

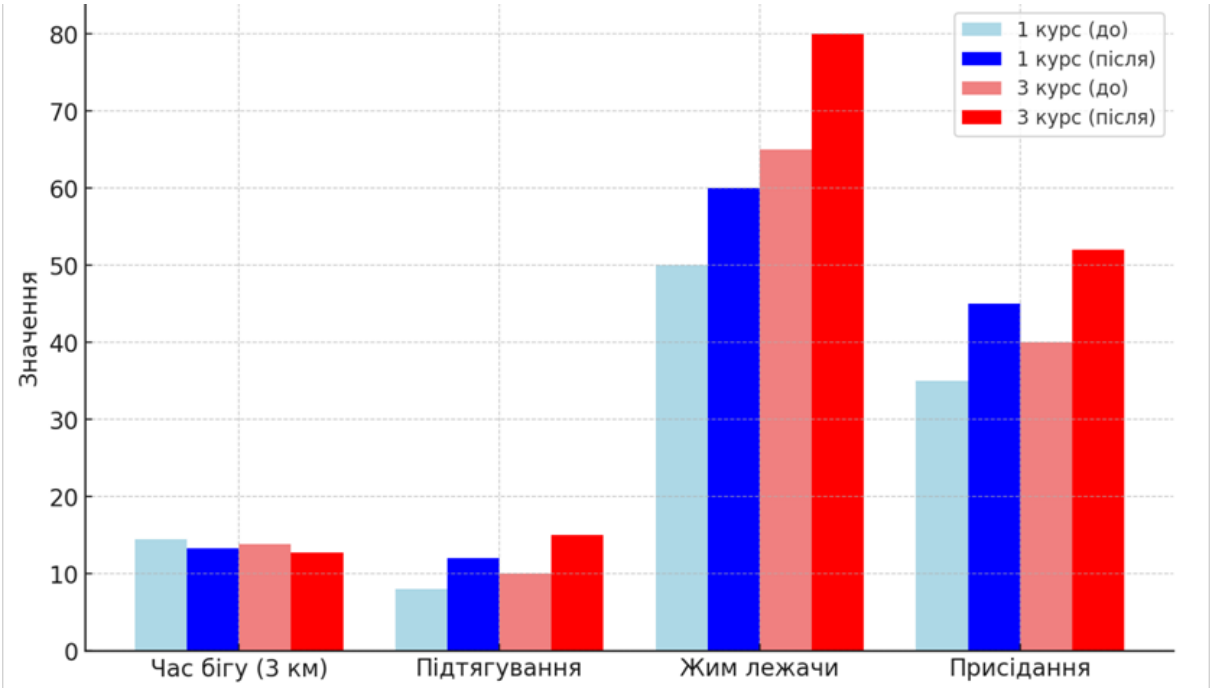


Рис. 1. Динаміка показників розвитку фізичних якостей до та після інтервальних тренувань у курсантів 1 і 3 курсів

Показники жиму лежачи також зросли: першокурсники підняли середню вагу на 20 % (з 50 кг до 60 кг), тоді як третьокурсники – на 23 % (з 65 кг до 80 кг). У присіданнях за 1 хвилину приріст склав 28,6 % у першокурсників (з 35 разів до 45 разів) і 30 % у третьокурсників (з 40 разів до 52 разів). Отримані результати підтверджують, що інтервальні тренування сприяють суттєвому підвищенню рівня фізичної підготовленості незалежно від вихідного рівня учасників [3].

Висновки. Інтенсивні інтервальні тренування є ефективним методом фізичної підготовки рятувальників, сприяючи поліпшенню показників витривалості та сили. Такі тренування слід впроваджувати в систему підготовки курсантів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження у цьому напрямку можуть бути спрямовані на визначення оптимальної тривалості і структури інтервальних тренувань для рятувальників різного віку та рівня фізичної підготовленості. Також актуальним є вивчення довгострокового впливу таких тренувань на фізичний стан і психологічну стійкість рятувальників у реальних умовах їхньої професійної діяльності.

Список використаної літератури

1. Джонс М., Ларсен Т. Методика інтервальних тренувань : навч. посіб. Львів : Світ, 2019. 180 с.
2. Іваненко О., Петров В. Теорія і методика фізичної підготовки рятувальників : навч. посіб. Київ : Наукова думка, 2020. 240 с.
3. Коваленко В. Теоретичні основи фізичної підготовки фахівців екстремальних професій : навч. посіб. Одеса : ВМВ, 2021. 220 с.
4. Мельник О. Професійна підготовка рятувальників : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2022. 200 с.
5. Смирнов А. Фізична витривалість у професійній діяльності : навч. посіб. Харків : Основа, 2018. 312 с.

Чіпець М. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Корчагін М. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
м. Харків, Україна

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Анотація. В роботі вивчається значення фізичної активності та фізичного виховання для різних вікових груп населення відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Розглянуто напрями рухової активності, фізкультурно-спортивна реабілітація та фізичне виховання. Акцентовано увагу на вплив фізичних навантажень на організм людини. Визначено значення індивідуального підходу до харчування та вибору вправ.

Ключові слова: вікові особливості; забезпечення рухової активності населення; оптимальне фізичне навантаження; правильне харчування; фізична активність; фізична культура; фізкультурно-спортивна реабілітація.

Вступ. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р., фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей із метою гармонійного фізичного розвитку та ведення здорового способу життя. Включає в себе такі напрями: масовий спорт, фізкультурно-спортивну реабілітацію та фізичне виховання різних груп населення [1].

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» передбачає, що фізичне виховання – це процес, який формує особистість, сприяє розвитку фізичних навичок та готує до активного способу життя. В той же час, фізкультурно-спортивна реабілітація є комплексом заходів із фізичних вправ для відновлення та поліпшення функціонального стану організму людини та здоров'я.

Мета дослідження: визначити значення фізичного виховання та фізичної активності для різних вікових груп населення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури та законодавства.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура є ключем до здоров'я людини. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» передбачає такі напрями: масовий спорт, фізичне виховання та реабілітацію. Фізкультурно-спортивна реабілітація допомагає відновити організм людини після травм або хвороб. Важливо є те, що треба добирати для кожного індивідуальний підхід.

Дослідження акцентоване на вивченні методів фізичної активності для поліпшення, як самого стану організму, так і ментального здоров'я людини.

Особливу увагу треба приділити віковим особливостям, оптимальним фізичним навантаженням, а також впливу рухової активності на організм.

В умовах сьогодення, фізичне навантаження має низький і нестабільний характер для усіх людей, різновікових громадян й окреслює помірною й не завжди стабільною м'язовою та серцево-судинною діяльністю, можливими нерегулярними заняттями фізичними вправами [2].

Найефективнішим і основним показником інтенсивності виконуваної діяльності є вживання кисню. В додаток до цього, треба слідкувати за ваговим станом тому, що можливими процесами стають «дефіцит» та «профіцит» м'язової діяльності [3].

Проте, будь-яка, навіть низька інтенсивність тренування, може підтримати на певному рівні або, навіть відновити існуючий «дефіцит» [4].

Якщо у молодому та середньому віці у більшості вправ увага звертається на зміцнення здоров'я, то в поважному віці – на правильно сплановані заняття та відповідний комплекс вправ [5]. Також, не треба нехтувати відпочинком, організм повинен відпочити після фізичного навантаження та потрібно добирати правильне харчування.

Висновки. Фізичне навантаження відіграє важливу роль у забезпеченні рухової активності населення. Кожній людині треба індивідуально добирати фізичні вправи та харчування для збільшення ефективності діяльності організму та поліпшення стану здоров'я. Фізкультурно-спортивна реабілітація допомагає уповільнити негативні вікові зміни, запобігає розвитку хронічних захворювань.

Перспективи подальших досліджень: розробка індивідуальних програм фізичного тренування здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Актуальна інформація з реабілітації. *Офіційний вебпортал Міністрества охорони здоров'я України*. URL: https://moz.gov.ua/uk/aktualna-informacija-z-reabilitacii (дата звернення: 12.03.2025).
2. Гакман А. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці : монографія. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021. 360 с.
3. Зв'язок фізичної активності та психічного здоров'я. Психологічна підтримка тут і зараз. *Mental adaptation and rehabilitation tools and analysis* : веб-сайт. URL: https://marta.mva.gov.ua/articles/zviazok-fizichnoyi-aktivnosti-ta-psikhichnogo-zdorovia (дата звернення: 12.03.2025).
4. Про порядок введення в дію Закону України «Про фізичну культуру і спорт» : Постанова Верховної Ради України *(Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, No 14, ст. 81).* URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3809-12 (дата звернення: 12.03.2025).
5. Товт В. А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) : навч. посіб. Ужгород : ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. 225с.

СЕКЦІЯ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ; ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ; УРБАН-СПОРТ

Аджаметова Л. І., викладач
Шестерова Л. Є.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор, завідувач кафедри
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ПЛІОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ У РІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАННИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

Анотація. Робота присвячена вивченню особливостей застосування пліометричного методу тренувань у річному макроциклі підготовки висококваліфікованих спринтерів із порушеннями зору. Виявлено хвилеподібний характер розподілу пліометричних вправ впродовж річного макроциклу підготовки слабозорої спортсменки.

Ключові слова: легка атлетика; макроцикл; пліометрика; порушення зору; спринт.

Вступ. Сучасний паралімпійський спорт характеризується постійним зростанням спортивних результатів, що вимагає впровадження нових методик та підходів у тренувальному процесі, зокрема, спортсменів із порушеннями зору. У публікації [2] зазначається, що зниження функцій зорового аналізатора впливає на роботу інших сенсорних систем та організму в цілому. Тому у роботах [1; 7] зазначається, що планування та побудова тренувального процесу спринтерів із порушеннями зору повинні базуватися на результатах медичної класифікації, офтальмологічних показниках та особливостях їхнього організму.

Аналіз сучасної спортивної літератури свідчить, що в основі підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спринтерському бігу, лежить використання різноманітних вправ швидкісного, швидкісно-силового та силового характеру [2]. Саме тому, більшість фахівців у тренувальному процесі спринтерів віддають перевагу біговим та стрибковим вправам, що мають високу ступінь відповідності кінематичним та динамічним параметрам змагальної діяльності [1; 7].

Серед різноманіття тренувальних методів для досягнення необхідної спортивної форми особливе місце займає пліометрика. Використання пліометричного методу тренувань широко описано в багатьох видах спорту [3; 4]. Так, у публікації E. Nacaroglu, O. Karakoc [5] відзначається, що пліометричний метод тренувань сприяє збільшенню прояву сили у стрибках. Саме тому автори рекомендують застосовувати комплекси вищенаведених вправ у тренуванні легкоатлетів, які спеціалізуються у стрибках. S. Öztin, E. Erol, A. Pulur [6] описали різновиди пліометричних вправ, застосування яких призводить до поліпшення результатів спортсменів, які спеціалізуються в ігрових видах спорту, зокрема у волейболі та баскетболі. Однак, дослідження вищезазначених авторів були проведені за участю спортсменів без порушень у стані здоров'я.

Разом із тим, у доступній нам спеціальній літературі використання пліометричних вправ у підготовці легкоатлетів-спринтерів із порушеннями зору розглядається фрагментарно. Наявні поодинокі публікації, що свідчать про ефективність впливу цих вправ на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості слабозорих спринтерів на передзмагальному етапі тренувань [7]. Однак, серед фахівців не має єдиної думки щодо планування та реалізації пліометричних тренувань у структурі річної підготовки спортсменів-паралімпійців із порушеннями зору. Все це дало поштовх для вивчення особливостей застосування різновидів пліометричних вправ у річній підготовці слабозорих спринтерів високої кваліфікації.

Мета дослідження: виявити особливості застосування пліометричних тренувань на різному ґрунті протягом річного макроциклу підготовки слабозорих легкоатлетів-спринтерів високої кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було проведено впродовж річного циклу підготовки висококваліфікованої спринтерки з порушеннями зору до Чемпіонату світу з легкої атлетики.

У роботі були використані такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів (щоденники та плани підготовки), педагогічне спостереження; педагогічний експеримент (автоексперимент), методи математичної статистики.

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

Для розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей спортсменки застосовувались різновиди пліометричних вправ. Загальний річний обсяг вищезазначених вправ становив 10245 відштовхувань. На рисунку 1 представлено хвилеподібний характер розподілу пліометричних вправ у річній підготовці досліджуваної спортсменки з порушеннями зору.

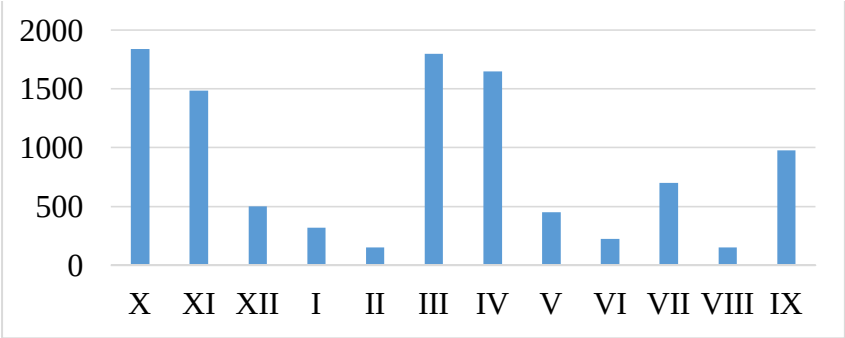


Рис. 1. Розподіл пліометричних вправ у річному циклі підготовки

Виявлено, що основний обсяг таких вправ виконувався в жовтні-листопаді і березні-квітні та становив 32,44 % і 33,66 % від загального річного обсягу, відповідно. В перед змагальному мезоциклі змагального періоду підготовки осінньо-зимового та весняно-літнього макроциклів щомісячний обсяг пліометричних вправ стрімко знижувався, тобто вони застосовувалися для підтримки спортивної форми. Так, мінімальний обсяг пліометричних вправ, зафіксований у лютому та серпні, дорівнював 150 відштовхуванням. Однак, на відміну від осінньо-зимового макроциклу, де обсяг стрибків кожного наступного місяця знижувався, у липні весняно-літнього макроциклу спостерігалося збільшення обсягу пліометричних вправ на 4,88 % порівняно з попереднім місяцем. На нашу думку, це пов'язано з особливостями змагального календаря спортсменки (в липні їх не було у доступній нам спеціальній літературі).

Аналіз щоденників слабозорої легкоатлетки показав, що у базових мезоциклах підготовки (жовтень-листопад та березень-квітень) пліометричні вправи виконувалися на окремих тренуваннях, які проводились 2 рази на тиждень на різному ґрунті: жовтень та березень – на піску, листопад та квітень – на безшовному поліуретановому спортивному покритті легкоатлетичного стадіону. Програма тижневих тренувань спортсменки у вищезазначені місяці складалася з трьох тренувальних занять у тренажерному залі, двох пліометричних тренувань, двох технічних тренувань та двох відновних тренувань (крос, йога, плавання). Тривалість кожного тренування коливалася від 1 до 2,5 годин. Пліометричні тренування проводилися, як правило, в середу та суботу після індивідуально розробленої для слабозорої легкоатлетки розминки.

В інші місяці підготовки застосовувались окремі пліометричні вправи практично кожного тренування після спеціально-бігових вправ та перед основною біговою роботою або між силовими вправами з обтяженням. Винятком був липневий мезоцикл, де в умовах середньогір'я проводились пліометричні тренування 1 раз на тиждень на гірській стежці в міському парку та 3 рази на тиждень у тренажерному залі застосовувались окремі вправи пліометричної спрямованості між силовими вправами зі штангою.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел свідчить про фрагментарність науково обґрунтованих відомостей, щодо використання пліометричного методу тренувань у підготовці легкоатлетів-спринтерів із порушеннями зору.

2. Результати дослідження дозволили виявити хвилеподібний розподіл обсягу пліометричних вправ у річному макроциклі з концентрацією основних обсягів цих вправ в базових мезоциклах підготовки.

3. Встановлено, що у підготовчих періодах підготовки пліометричні тренування використовувались на різному ґрунті, а в передзмагальних і змагальних мезоциклах у тренувальному процесі застосовувались лише окремі пліометричні вправи.

Перспективи подальших досліджень. Матеріали дослідження дозволять проаналізувати підготовку висококваліфікованих бігунів-спринтерів із вадами зору з огляду на організацію їх багаторічної підготовки.

Список використаної літератури

1. Аджаметова Л. Структура і зміст тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів з порушеннями зору протягом річного макроциклу (за даними автоексперименту). *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : матеріали II Всеукр. наук. конф., присвяченої Дню науки в Україні, 17 трав. 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 12–14.

2. Шестерова Л. Є., Аджаметова Л. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168) 23. С. 179–185. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).36

3. Kotzaminidis C., Chatzopoulos D., Michailidis C., Papaiakovou G., Patikas D. The effect of a combined high-intensity strength and speed training program on the running and jumping ability of soccer players. *Journal of strength and conditioning research*. 2015. Vol. 19 (2). P. 369–375.

4. Lyttle A. D., Wilson G. L., Ostrowski K. J. Enhancing performance: maximal power versus combined weights and plyometrics training.. *Journal of strength and conditioning research*. 2016. Vol. 10 (3). P. 173–179.

5. Nacaroglu E., &Karakoc O. Effects of eight week plyometric study on the balance performance of hearing impaired athletes. *International education studies*. 2018. No 11 (6). P. 1–7.

6. Öztin S., Erol E., &Pulur A. The effect of plyometric and explosive power trainings on the physical and physiological characteristics of 15 – 16 age group basketball players. *Journal of physical education and sport sciences*. 2003. Vol. 8 (1). P. 41–52.

7. Shesterova L., Adzhametova L. The influence of plyometric training on the improvement of special physical preparation of high-qualified visually impaired sprinters during pre-competition stage. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2020. Vol. 8. No 3 (77). P. 77–84.

Андронов В. М.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Науковий керівник:Тищенко В. О.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

ФАКТОРНА СТРУКТУРА АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. Дослідження присвячене визначенню ключових факторів, що впливають на анаеробну працездатність гандболісток високої кваліфікації. Використано метод факторного аналізу для оцінки взаємозв'язків між кардіореспіраторними, силовими та швидкісно-координаційними показниками спортсменок. Отримані результати дозволили розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу з метою підвищення анаеробної продуктивності та ефективності змагальної діяльності.

Ключові слова: анаеробна працездатність; гандбол; кардіореспіраторна витривалість; тренувальний процесс; факторний аналіз.

Вступ. Сучасний жіночий гандбол характеризується високими вимогами до рівня фізичної підготовленості спортсменок, зокрема до розвитку анаеробної працездатності, що є ключовим фактором для досягнення високих спортивних результатів. Високоінтенсивний характер ігрової діяльності, часті зміни темпу, різкі прискорення та раптові зміни напрямку руху вимагають ефективного функціонування анаеробних енергетичних систем. У зв'язку з цим, оптимізація тренувального процесу, спрямована на розвиток анаеробних можливостей спортсменок, є важливим завданням сучасної теорії і методики спортивної підготовки [2; 3].

Висока інтенсивність гри вимагає від гандболісток не лише загальної фізичної підготовленості, але й здатності до короткочасної максимальної реалізації фізичних можливостей [5]. Анаеробна працездатність тісно пов'язана з ефективністю роботи кардіореспіраторної системи, рівнем спеціальної фізичної підготовленості та функціональним станом м'язової системи. Важливою умовою успішного тренувального процесу є виявлення ключових факторів, що визначають рівень анаеробної продуктивності спортсменок, та розробка методичних підходів для їх цілеспрямованого розвитку [1; 4].

Мета дослідження: визначити найвагоміші фактори, що впливають на рівень анаеробної працездатності гандболісток високої кваліфікації, та обґрунтувати шляхи її удосконалення в умовах тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 34 гандболістки високої кваліфікації віком від 18 до 27 років, які є представницями жіночої гандбольної команди «Галичанка» (м. Львів).

Спортсменки були розподілені на дві групи: експериментальна група (ЕГ) – 17 гандболісток, які проходили підготовку за вдосконаленою програмою з акцентом на розвиток анаеробної витривалості; контрольна група (КГ) – 17 гандболісток, які тренувалися за традиційною методикою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне тестування рівня анаеробної працездатності гандболісток; метод факторного аналізу для виявлення найбільш значущих показників фізичної підготовленості; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих даних.

Педагогічне тестування – оцінка рівня фізичної підготовленості гандболісток за допомогою спеціальних тестів: біг на 30 м (швидкість); біг на 30 м із веденням м'яча (швидкісно-координаційні здібності); стрибок у довжину з місця (вибухова сила ніг); потрійний стрибок із місця (загальна силова підготовка); метання гандбольного м'яча на дальність (сила плечового поясу); торкання чотирьох кутів воріт (для воротарів) (швидкість реакції).

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження було спрямоване на визначення ключових факторів, що забезпечують анаеробну працездатність гандболісток високої кваліфікації, та розробку рекомендацій щодо її удосконалення. Із цією метою було використано метод факторного аналізу, що дозволив встановити взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості спортсменок та їхнім рівнем анаеробної продуктивності.

Факторний аналіз дозволив визначити три основні групи показників, що мають найбільший вплив на рівень анаеробної працездатності спортсменок: кардіореспіраторний фактор (максимальне споживання кисню (VO_2 max), частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою та після навантаження, відновлення серцевого ритму після інтенсивного бігового тесту, витривалість у тесті на 300 м); силовий фактор (результати у тестах «Стрибок у довжину з місця» та «Потрійний стрибок», сила м'язів плечового поясу (метання гандбольного м'яча), вибухова сила ніг); швидкісно-координаційний фактор (біг на 30 м (без м'яча), біг на 30 м із веденням м'яча, торкання чотирьох кутів воріт для воротарів (швидкість реакції).

Порівняння показників експериментальної та контрольної груп показало значне поліпшення анаеробної витривалості у спортсменок, що тренувалися за вдосконаленою методикою.

Показники VO_2 max поліпшилися на 8,7 % у експериментальній групі, тоді як у контрольній – лише на 3,2 %. Стабільність серцевого ритму після навантажень поліпшилася на 12,4 %, що свідчить про швидше відновлення організму після інтенсивних ігрових навантажень.

Результати у стрибку в довжину з місця поліпшилися на 6,3 %, потрійному стрибку – на 5,8 %. Показники метання гандбольного м'яча на дальність поліпшилися на 4,5 %, що підтверджує зростання сили м'язів плечового поясу.

Показники бігу на 30 м у експериментальній групі поліпшилися на 5,6 %, тоді як у контрольній лише на 2,8 %. Тест на швидкість реакції у воротарів

продемонстрував поліпшення результатів на 7,1 %, що дозволяє швидше орієнтуватися у змінних ігрових ситуаціях.

Висновки. Отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до розвитку анаеробної працездатності гандболісток. Кардіореспіраторний фактор залишається ключовим компонентом витривалості, проте без розвитку вибухової сили та швидкісно-координаційних здібностей ефективність гри знижується.

Використання високоінтенсивних інтервальних навантажень, комбінованих із пліометричними та координаційними вправами, дозволяє значно поліпшити анаеробні можливості спортсменок та підвищити їхню ефективність у змагальних умовах. Результати дослідження доводять, що розвиток анаеробної працездатності у гандболісток високої кваліфікації повинен базуватися на комплексному підході, що поєднує аеробну витривалість, вибухову силу та координаційні здібності, що сприятиме підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень: вивчити зв'язок між рівнем стресостійкості, когнітивними здібностями та анаеробною продуктивністю спортсменок.

Список використаної літератури

1. Дяченко М. В., Тищенко В. О., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Марчук С. А. Дослідження функціонального стану гандболісток у тренувальному процесі. *Olympicus*. No 1. 2024. С. 43–50.
2. Тищенко Д. Г., Соколова О. В., Тищенко В. О. Функціональні можливості гандболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2024. No 1 (11). С. 221–232.
3. Korobeynikov G., Potop V., Ion M., Korobeynikova l., Borisova O., Tishchenko V., Yarmak O., Tolkunova I., Mospan M., SmoliarI. Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of physical education and sport.* 2019. Vol. 19. Iss. 3. Art. 248. P. 1698–1702.
4. Lisenchuk G., Zhigadlo G., Tyshchenko V., Odynets T., Omelianenko H., Piptyk P., Bessarabova O., Galchenko L., Dyadechko I. Assess psychomotor, sensory-perceptual functions in sport games. *Journal of physical education and sport.* 2019.Vol. 19. Iss. 2. Art. 175. P. 1205–1212.
5. Rios M., Fernandes R. J., Cardoso R., Monteiro A. S., Cardoso F., Fernandes A., Silva J. A. Physical fitness profile of high-level female portuguese handball players. *International journal of environmental research and public health*. 2023.Vol. 20/ Iss. 9. P. 5751.

Апанасенко А. В.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Науковий керівник:Тищенко В. О.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Дослідження присвячене оцінці рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості гандболістів 13 – 14 років на етапі попередньої базової підготовки. Визначено ключові фізичні якості, що потребують удосконалення, зокрема вибухова сила, швидкісно-силові характеристики, координація та витривалість. Отримані результати можуть бути використані для корекції тренувальних програм із метою підвищення ефективності підготовки спортсменів.

Ключові слова: вибухова сила; гандбол; координація; тренувальний процес; фізична підготовленість; швидкісно-силові характеристики; юні спортсмени.

Вступ. Фізична підготовленість є важливим компонентом загальної спортивної майстерності гандболістів, особливо на етапі попередньої базової підготовки, коли закладаються фундаментальні фізичні якості [3; 4]. Оптимізація тренувального процесу є ключовим завданням спортивної науки, оскільки ефективне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки сприяє поліпшенню техніко-тактичних дій гандболістів і підвищенню їх змагальної продуктивності [2]. Важливим аспектом є розробка методичних підходів, що дозволяють враховувати індивідуальні особливості спортсменів, їх рівень підготовленості та адаптаційні можливості [1; 5].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю оцінки рівня фізичної підготовленості гандболістів 13 – 14 років, визначення пріоритетних напрямів удосконалення їхніх фізичних якостей та розробки ефективних тренувальних програм, спрямованих на поліпшення вибухової сили, швидкісно-силових характеристик, координаційних здібностей та витривалості.

Мета дослідження: визначити рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості гандболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У педагогічному дослідженні взяли участь 103 гандболісти віком 15 – 16 років, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки, гандбольних команд дитячо-юнацької спортивної школи ім. Лагутіна-1 і комунального закладу «Обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву з гандболу» (м. Запоріжжя), збірної Полтавської області, збірної Хмельницької області, які задіяні в чемпіонаті України серед юнаків.

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

Рівень розвитку фізичних якостей у гандболістів 13 – 14 років визначався за результатами тестування: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, метання медболу, комплексна вправа на констатувальному етапі дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене тестування показало рівномірний розподіл показників швидкості серед учасників, що свідчить про відсутність значущих відмінностей між групами. Водночас, виявлена необхідність розвитку вибухової сили м'язів ніг, що може бути досягнуто шляхом впровадження пліометричних вправ у тренувальний процес. Так, до високого рівня за бігом на 30 м належало лише 3,85 % гандболістів експериментальної групи і 3,92 % гандболістів контрольної групи. На достатньому рівні спостерігалося 5,77 % і 5,88 % гандболістів експериментальної і контрольної групи відповідно. Середньому рівню сформованості зазначеного показника відповідала найбільша кількість (40,38 %) гандболістів експериментальної групи і 37,25 % гандболістів контрольної групи. Найбільша кількість гравців контрольної групи (45,10 %) належала до задовільного рівня, серед гравців експериментальної групи задовільному рівневі відповідало 36,54 %. На низькому рівні спостерігалося 13,46 % гандболістів експериментальної групи і 7,84 % гравців контрольної групи.

Визначення розподілу гандболістів за рівнями сформованості показника стрибка в довжину на констатувальному етапі дослідження дозволило виявити наступне: максимальна кількість гравців як експериментальної (51,92 %), так і контрольної групи (52,94 %) належали до задовільного рівня. До високого рівня і достатнього рівня серед гравців експериментальної групи належало по 3,85 % гравців, а серед гандболістів контрольної групи – по 3,92 %. У експериментальній групі на середньому рівні спостерігалося 32,69 %, а в контрольній – 27,45 % гандболістів. До низького рівня належали 7,69 % гандболістів експериментальної групи і 11,76 % гравців контрольної групи.

Оцінка сили м'язів рук та плечового поясу показала недостатній рівень розвитку, що вимагає корекції тренувальної програми для поліпшення потужності кидків і передач. Розподіл спортсменів експериментальної і контрольної груп за рівнем показника метання медболу показав, що серед гандболістів експериментальної групи: високому рівневі відповідало 5,77 %; достатньому – 5,77 %; середньому – 26,92 %; задовільному – 38,46 %; низькому – 23,08 %. Юнаки контрольної групи за зазначеним показником мали такий розподіл: високий рівень – 3,92 %; достатній – 9,80 %; середній – 25,49 %; задовільний – 43,14 %; низький – 17,65 %.

Аналіз рівня координаційних здібностей за показниками веденням м'яча 30 м показав необхідність їх удосконалення для забезпечення більш ефективного контролю м'яча. Рівень показника на констатувальному етапі

дослідження був таким: високий і достатній рівень – 3,85 %; середній – 26,92 %; задовільний – 51,92 %; низький – 13,46 %. Гандболістів контрольної групи за зазначеним показником було розподілено наступним чином: високий рівень – 3,92 %; достатній – 7,84 %; середній – 19,61 %; задовільний – 58,82 %; низький – 9,80 %.

Оцінка інтегрованих фізичних якостей, зокрема витривалості, моторної реакції та координації, свідчить про задовільний рівень підготовленості, однак потребує подальшої роботи над швидкісно-силовими характеристиками. Результати тестування з метання м'яча вдалину підтверджують недостатній рівень сили м'язів рук і плечового поясу, що впливає на ефективність атакувальних дій у змагальній діяльності.

Висновки. Отримані результати дозволяють визначити ключові напрями вдосконалення фізичної підготовленості гандболістів. Оптимізація тренувального процесу передбачає використання спеціалізованих вправ, спрямованих на розвиток вибухової сили, швидкісно-силових характеристик та витривалості. Впровадження інноваційних методик, таких як пліометричні вправи та координаційні тренування, сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей спортсменів та їх здатності ефективно діяти в умовах високої інтенсивності гри.

Перспективи подальших досліджень полягають у диференційованому підході до тренувального процесу з урахуванням позиційної специфіки гандболістів, що дозволить оптимізувати навантаження відповідно до ігрових функцій спортсменів.

Список використаної літератури

1. Апанасенко А. В., Тищенко В. О. Інноваційні методологічні підходи до оцінки психофізичних здібностей гандболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивні ігри*. No 4 (34). 2024. С. 15–22.
2. Abduyeva S. S. Q. Peculiarities of training 13–14-year-old handball players. *Physical Education and Sports Journal*. 2023. Vol. 1. Iss. 2. P. 46–51.
3. Lochman V., Tyshchenko V., Tovstopiatko F., Pyptiuk P., Ivanenko S., Pozmogova N. Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of physical education and sport*. 2021. Vol. 21. Iss. 4. Art. 215. P. 1695–1704.
4. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Cherednichenko I., Lytvynenko O., Boretska N., Semeryak Z. The concept of building control for certain components of the system for training handball players. *Journal of physical education and sport*. 2019. Vol. 19. Iss. 4. Art. 200. P. 1380–1385.
5. Victor, D., Dan, C. Study on the level of specific physical training in junior ii handball players. *Ovidius university annals. Series: Physical education and sport / Science, movement and health.* 2024. Vol. 24. Iss. 1. P. 21–26.

Білов С. О.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Науковий керівник:Тищенко В. О.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У ПЛАВАННІ

Анотація. Дослідження присвячене аналізу рівня спеціальної фізичної підготовленості юних плавців 10 – 11 років, оцінці їх енергетичних механізмів та розробці рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу. Проведено комплексне тестування анаеробного алактатного, анаеробно-лактатного та аеробного механізмів енергозабезпечення, що дозволило визначити специфічні потреби спортсменів на різних дистанціях.

Ключові слова: енергетичні механізми; оптимізація підготовки; плавання; тренувальні навантаження; фізична підготовленість.

Вступ. Плавання є одним із найбільш енергозатратних видів спорту, що вимагає високого рівня розвитку витривалості, швидкості та технічної майстерності. Під час підготовки юних спортсменів ключову роль відіграє ефективне поєднання аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення, що визначає результативність їхньої діяльності на різних дистанціях [1; 3]. Віковий період 10 – 11 років є критичним для формування основних фізичних якостей плавців, тому актуальним завданням є вдосконалення методики тренувань, яка сприятиме підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів ґрунтуються на принципах індивідуалізації та системності навантажень, що враховують особливості розвитку енергетичних систем організму [2; 4]. Раціональне поєднання анаеробних і аеробних навантажень дозволяє досягти максимального ефекту в розвитку фізичних можливостей плавців, оптимізуючи їхню адаптацію до різних режимів роботи у водному середовищі. Проте питання оптимального співвідношення енергетичних механізмів у тренувальному процесі юних плавців потребує подальшого наукового обґрунтування [5].

Мета дослідження: здійснити аналіз механізмів енергозабезпечення плавців 10 – 11 років та визначити шляхи оптимізації їхнього тренувального процесу для підвищення ефективності розвитку фізичних якостей.

Об'єкт дослідження: фізична підготовленість юних плавців у контексті розвитку аеробних та анаеробних енергетичних механізмів.

Предмет дослідження: показники спеціальної фізичної підготовленості юних плавців 10 – 11 років та їхній взаємозв'язок із енергетичним забезпеченням під час тренувальних навантажень.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 42 спортсмени віком 10 – 11 років, які були розподілені на дві групи: експериментальна група (ЕГ) – спортсмени, які тренувалися за вдосконаленою методикою з акцентом на розвиток аеробного та анаеробного потенціалу; контрольна група (КГ) – спортсмени, які проходили підготовку за стандартною програмою.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості застосовувалися такі тести: анаеробний алактатний механізм – пропливання дистанції 25 м вільним стилем із максимальною швидкістю; анаеробно-лактатний механізм – пропливання дистанції 4 × 50 м вільним стилем із інтервалом відпочинку 15 с; аеробний механізм – пропливання дистанції 800 м вільним стилем для оцінки рівня загальної витривалості; додаткові тести – подолання дистанції 50 м різними стилями (брас, батерфляй, на спині) для аналізу спеціальної витривалості та технічної майстерності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості плавців; методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівняння результатів тестування контрольної та експериментальної груп показало статистично значущі відмінності. Рівень швидкості (анаеробний алактатний механізм): плавці експериментальної групи продемонстрували поліпшення часу на дистанції 25 м вільним стилем на 8,2 %, що свідчить про підвищення вибухової сили та ефективності анаеробного алактатного механізму. Рівень анаеробної витривалості: результати тесту 4 × 50 м вільним стилем продемонстрували, що у плавців експериментальної групи спостерігалося менше зниження швидкості між відрізками, що свідчить про підвищену толерантність до лактату та ліпшу здатність організму утилізувати продукти анаеробного метаболізму. Рівень аеробної витривалості: середній результат у тесті на дистанції 800 м вільним стилем поліпшився на 6,5 %, що вказує на зростання кардіореспіраторної витривалості та поліпшення здатності організму використовувати кисень.

У тестах на дистанції 50 м брасом, батерфляєм, на спині плавці експериментальної групи показали більш стабільні результати, що свідчить про поліпшення їхньої технічної майстерності.

Отримані результати можна пояснити змінами в адаптаційних механізмах організму спортсменів. Поліпшення анаеробного алактатного механізму обумовлене збільшенням рівня фосфагенів у м'язах, що дозволяє підтримувати максимальну інтенсивність навантаження протягом короткого часу. Підвищення анаеробної витривалості пояснюється ліпшою здатністю організму до утилізації лактату, що сприяє зменшенню втоми та поліпшенню відновлення

після інтенсивних зусиль. Збільшення аеробної продуктивності досягнуто за рахунок поліпшення роботи серцево-судинної системи, підвищення кількості мітохондрій у м'язових клітинах та поліпшення оксигенації тканин.

Отримані дані підтверджують ефективність індивідуалізованого підходу до тренувань юних плавців, що передбачає цілеспрямований розвиток енергетичних систем організму. Використання тренувальних програм, адаптованих до специфічних потреб спортсменів, дозволяє значно поліпшити їхню фізичну підготовленість та змагальну ефективність.

Запропоновано збільшення частки високоінтенсивних інтервальних тренувань для поліпшення анаеробної витривалості; включення тренувальних блоків із змінною інтенсивністю для ефективного розвитку аеробних можливостей; оптимізація індивідуальних тренувальних планів із урахуванням рівня розвитку анаеробного та аеробного потенціалу кожного спортсмена.

Висновки. Результати дослідження свідчать про необхідність подальшого вдосконалення тренувальних методик для юних плавців, що дозволить підвищити ефективність їхньої підготовки та сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні адаптації організму юних плавців до різних видів тренувальних навантажень у довготривалій перспективі.

Список використаної літератури

1. Білов С. О., Тищенко В. О. Соколова О. В. Засоби і методи розвитку швидкісних здібностей плавців. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. No 2. С. 67–74.

2. Білов С. О., Тищенко В. О. Сучасний стан і перспективи розвитку плавання в умовах війни та в післявоєнний період. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. No 2. С. 39–46.

3. Політько О. В. Особливості морфо-функціональних характеристик і рівня фізичної підготовленості юних плавців 10–11 років. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2020. С. 66–73.

4. Тищенко В., Лисенчук Г., Коваленко Ю. Дослідження теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. No 2. С. 25–30.

5. Golovkina V., Salnukova S. Comparative Characteristics of Functional Capability of 11–12 year-old swimmers connected with their gender and possibilities of its improvement. *Sport and tourism central european journal*. 2028. No 17 (1). P. 79–85.

Гопей А. М., старший викладач
Слободянюк В. А., кандидат медичних наук, викладач
Смаглюк І. С., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

ОГЛЯД ПРИКЛАДНИХ АСПЕКТІВ СПОРТМЕТИКИ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Проведені дослідження дозволили представити прикладні аспекти використання засобів спортметики у трьох напрямах практичного впровадження: депіляція, профілактика шкірних пошкоджень та лікування дерматомікозів. Висвітлення кожного прикладного напряму здійснювалось у відповідності до наступного алгоритму: загальноінформаційні дані, результати останніх досліджень та їх порівняльна характеристика, показання та застереження під час застосування. Таким чином, за кожним напрямом нами фактично були сформульовані практичні рекомендації щодо роботи з окремою групою засобів спортметики.

Ключові слова: засіб; здоров'я; косметологія; спортметика; спортсмен; фізична культура і спорт.

Вступ. Попередній огляд питання визначив для нас сучасну концептуальну основу формування і розвитку спортметики як розділу косметології інтегрованого у практику спортивної діяльності. Аналіз даних наукової та методичної літератури показав, що існує розмежування між лікарськими засобами та косметичними засобами, які не підлягають визначенню як ті, що «чинять активний вплив на шкіру» або «чинять неактивний вплив на шкіру», проте головним фактором їх відокремлення від категорії лікарських препаратів є реалізація через аптеки без рецепту [1].

Мета дослідження: розглянути найпоширеніші прикладні аспекти використання засобів спортметики у практиці фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, контент-аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальновідомо, що організована і систематизована фізична активність позитивно впливає на стан здоров'я та суб'єктивне самопочуття, формує позитивне ставлення до образу власного тіла, відчуття сили та фізичної форми. У сучасному суспільстві сприйняття здоров'я і краси, прагнення зберегти молодість вважаються дуже важливими, оскільки люди прагнуть зберегти молодість якомога довше, тому попит на продукти, призначені для лікування та зменшення косметологічних ефектів старіння, продовжує зростати [4]. Саме

прикладне впровадження засобів спортметики, що максимально адаптовані до потреб кожної підопічної людини у практиці фізичної культури і спорту, відзначається першочергово водостійким ефектом, стійкістю до формування поту і функцією дезодорування [6].

Депіляція. Для професійних велосипедистів і велосипедистів-любителів видалення волосся на ногах є звичайною практикою з кількох причин: відсутність волосся підвищує комфорт і ефективність підготовчих процедур, таких як масаж; у разі падіння з велосипеду під час тренувального або змагального заїзду відсутність волосся на ногах зменшує тертя шкіри і відповідно її пошкодження; видалення волосся підвищує ефективність процесу лікування таких дерматологічних уражень шкіри, як «дорожня висип». Крім того, професійні плавці видаляють волосся на ногах не задля запобігання уповільненню руху води, як прийнято вважати, а для того, щоб видалити мертвий шар шкіри, забезпечуючи при цьому посилення «відчуття води».

Профілактика дерматологічних пошкоджень. Заняття оздоровчою руховою активністю, організованими заняттями фізичною культурою і спортом на свіжому повітрі під час перебування на сонці можуть спричинити як місцеву, так і системну імуносупресію залежно від зони впливу та дози ультрафіолетового випромінювання. Імуносупресивна та канцерогенна дія ультрафіолетового випромінювання на шкіру є складною, залучаючи різноманітні типи клітин, включаючи антигенпрезентуючі клітини, лімфоцити та цитокіни. Ультрафіолетове випромінювання може викликати дисрегуляцію антигенпрезентуючих клітин, таких як клітини Лангерганса та дермальні дендритні клітини, що у підсумку пригнічує імунну систему [3].

Лікування дерматомікозів. Епідеміологічні дослідження показують, що мікоз стопи (tinea pedis) та оніхомікоз (tinea corporis gladiatorum) є поширеними дерматозами, пов’язаними з фізкультурно-спортивною діяльністю [2]. Дерматомікози – грибкові інфекції, поширені в усьому світі, які є важливою причиною захворюваності [3].

Види спорту з підвищеною захворюваністю на дерматомікоз – боротьба, дзюдо, плавання, гімнастика, їзда на велосипеді, верхова їзду та загалом всі види з оклюзійним взуттям. Спортсмени в основному піддаються грибковому зараженню в місцях, де спорт практикується босоніж, наприклад у публічному закладі плаванні або в душах і роздягальнях [1]. Лікування цих станів часто складається з використання місцевих або пероральних протигрибкових засобів або їх комбінації в залежності від локалізації, ступеня інфекції та збудника [2].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Термін «спортметика» використовується в косметологічній промисловості для комерціалізації широкого спектру косметологічних продуктів. Деякі спеціально розроблені для використання в спорті, а окремі просто добре адаптовані до потреб людей, які займаються спортом. Інші є звичайною косметикою, що використовує конотації, пов’язані з терміном «спорт» для того, щоб створити суб’єктивне відчуття, пов’язане з фізичною активністю. Окремі продукти

широко використовуються без доказів ефективності. Існує потреба в подальших дослідженнях щодо ефективності різних представлених засобів спортметики і розкриття нових прикладних шляхів їх впровадження у практику фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури

1. Маслова О., Шахліна Л., Футорний С., Терещенко Т. Спортметика – сучасний напрям косметології у практиці спорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. No 1. С. 34–39.

2. Ambros-Rudolph C. M., Hofmann-Wellenhof R., Richtig E., Müller-Fürstner M., Soyer H. P., Kerl H. Malignant melanoma in marathon runners. *Archives of dermatology*. 2006. No 11. P. 1471–1474.

3. Adams B. B. Sports dermatology. *Adolescent medicin*e. 2001. No 12. P. 305–322.

4. Katz T. M., Miller J. H., Hebert A. A. Insect repellents: historical perspectives and new developments. *Journal of the american academy of dermatology*. 2008. No. 5. P. 865–871.

5. Meis J. F. G. M.,Verweij P. E. Current management of fungal infections. *Drugs*. 2001. No 61. P. 13–25.

Гриншпун О. Р.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКУ

Анотація. Дослідження присвячено вивченню особливостей психологічної підготовки стрільців із луку. В результаті виявлено, що систематична та індивідуалізована психологічна підготовка сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та досягненню високих спортивних результатів у стрільбі з луку.

Ключові слова: змагання; психологічна підготовка; спортсмени; стрільба з луку; стрільці з луку.

Вступ. Стрільба з луку є видом спорту, що вимагає не лише високого рівня фізичної і технічної підготовленості, але й високого рівня психологічної.

Досягнення високих спортивних результатів стрільцями із луку значною мірою залежить від їхньої здатності зберігати концентрацію, контролювати емоційний стан і ефективно справлятися зі стресом у змагальних умовах.

Психологічна підготовка відіграє важливу роль у формуванні ментальних навичок, таких як саморегуляція, управління увагою та розвиток вольових якостей, що є вирішальними для досягнення високих спортивних результатів.

У зв’язку зі зростанням вимог до рівня психологічної підготовленості спортсменів у сучасному спорті, зокрема в стрільбі з луку, де результат залежить від ментальної стабільності та точності виконання, дослідження вивчення особливостей психологічної підготовки лучників є актуальним. Оскільки недостатня увага до індивідуалізованих психологічних підходів у тренувальному процесі може обмежувати спортивні досягнення та ускладнювати адаптацію до високого рівня конкуренції.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічної підготовки стрільців із луку.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток сучасного стрілецького спорту характеризується значним збільшенням тренувальних і змагальних навантажень, що призводить до підвищення психічної напруги [5].

Необхідним для стрілка з луку є адекватне оцінювання своїх відчуттів, повне управління своїми діями та чіткий план дій.

Змагання зі стрільби з луку проходять на тлі сильного емоційного напруження та в умовах постійно зростаючої конкуренції між спортсменами та

лише спортсмени, які володіють особливо сприятливим поєднанням ряду психологічних якостей, здатні витримувати великі навантаження, оскільки влучна стрільба залежить від психоемоційного стану та психомоторних якостей спортсмена.

При однаковому рівні фізичної і технічної підготовленості у стрільців із луку основне протиборство ведеться в області тактичної і психологічної складової, тому роль психологічного фактора в стрільбі висока [2].

За жаними фахівців [1; 2; 3; 4], психологічна підготовка є важливою складовою багаторічної підготовки стрільців із луку, оскільки вона дозволяє їм краще концентруватися, контролювати емоції та приймати правильні рішення в екстремальних ситуаціях.

Виконання прицільного пострілу потребує високої та тривалої концентрації когнітивних процесів спортсмена на діях, що виконуються. Психічна напруженість підтримується протягом виконання стрілецької вправи, викликаючи сильну втому, що може призводити до помилок. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби є особливістю цього виду спорту. Головне зберегти в стані стресу навички складної координації точких м’язових зусиль, що складають техніку прицільного пострілу. Вміння зберігати оптимальний психічний стан на весь період змагань є одним із найважливіших аспектів підготовленості спортсмена [1; 2].

Особливості психологічної підготовки стрільців із луку включають такі аспекти:

1. Розвиток концентрації уваги. Стрільба з луку вимагає здатності фокусуватися на цілі, ігноруючи зовнішні відволікаючі фактори, такі як шум, погодні умови чи присутність глядачів. Психологічна підготовка включає тренування вибіркової уваги та техніки медитації, що допомагають спортсменам зберігати фокус під час виконання пострілу.

2. Управління змагальним стрессом. Високий рівень тривожності може негативно вплинути на точність стрільби. Стрільці з луку тренуються використовувати техніки релаксації та візуалізації для того, щоб знижувати напругу та зберігати спокій у критичні моменти змагань.

3. Формування емоційної стабільності. Психологічна підготовка спрямована на розвиток уміння контролювати емоції, особливо після невдалих пострілів. Стрільці з луку вчаться швидко відновлювати емоційну рівновагу, використовуючи техніки саморегуляції та позитивного мислення для того, щоб уникнути накопичення негативних емоцій.

4. Розвиток вольових якостей. Стрільба з луку вимагає наполегливості, самодисципліни та здатності долати втому. Психологічна підготовка включає постановку короткострокових і довгострокових цілей та тренування мотиваційних стратегій для підтримки високого рівня самоконтролю.

5. Тренування ментальної витривалості. Довготривалі змагання зі стільби з луку потребують здатності зберігати стабільний психологічний стан протягом кількох годин чи навіть днів. Спортсмени практикують техніки ментального

моделювання, які дозволяють імітувати змагальні умови під час тренувань, підвищуючи психологічну стійкість.

6. Індивідуалізація психологічних підходів. Кожен спортсмен має індивідуальні психологічні особливості, такі як тип темпераменту чи рівень тривожності. Психологічна підготовка повинна враховувати ці відмінності, пропонуючи персоналізовані стратегії, наприклад, когнітивно-поведінкові техніки для зниження тривоги чи мотиваційні бесіди для підвищення рівня впевненості в собі.

7. Використання біозворотного зв'язку та технологій. Сучасна психологічна підготовка стрільців із луку може включати застосування пристроїв біозворотного зв'язку для моніторингу частоти серцевих скорочень, м'язової напруги чи мозкової активності, що допомагає спортсменам краще розуміти свій фізіологічний стан і оптимізувати ментальну підготовку.

Зазначені особливості психологічної підготовки забезпечують стрільцям із луку здатність досягати високих спортивних результатів, зберігаючи ментальну стабільність і ефективно справляючись із викликами змагального середовища.

Висновки. Систематична та індивідуалізована психологічна підготовка сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та досягненню високих спортивних результатів у стрільбі з луку.

Перспективи подальших досліджень: розробка та апробація спеціалізованих програм психологічної підготовки для стрільців із луку, адаптованих до різних етапів спортивної підготовки спортсменів.

Список використаної літератури

1. Д'якова О. В. Методичні рекомендації з теорії та методики навчання стрільбі з лука. Київ : НТУУ «КПІ», 2006. 27 с.

2. Максименко Л., Солоненко Є., Кожокарь І., Психологічний аспект спортивної підготовки стрільців із лука. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131) 2021. С. 243–246.

3. Сіра А. Порівняння психологічної підготовки стрільців з лука в різних країнах. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доповідей XXIV Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених. У. 2. т. Т. 2., 2–5 квіт. 2024 р. Київ : Національний авіаційний університет, 2024. С. 456–457.

4. Шапка О., Базаєва М. Техніка безпеки стрільби з лука в контексті психологічної підготовки спортсменів та виховної роботи тренера. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : зб. матеріалів XVII Міжнар. наук. конф., 11 лист. 2022 р. Львів : ЛДУФК, 2022. С. 188–192.

5. Шаріпова Д. С. Теоретико-методологічні підходи до психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів-стрільців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 15. С. 273–281.

Заїка О. А.,
кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ САМБІСТІВ

Анотація. Дослідження присвячене вивченню особливостей спеціальної фізичної підготовленості самбістів. Виявлено, що координаційні здібності вдосконалюються через вправи на рівновагу, пропріоцепцію та технічні елементи, із застосуванням методів варіювання умов, повторного виконання та ігрового тренінгу. Установлено, що силова витривалість розвивається за допомогою силових, функціональних і спеціальних вправ самбо, із використанням кругових, інтервальних і повторних методів.

Ключові слова: координаційні здібності; самбісти; самбо; силова витривалість; фізична підготовленість.

Вступ. Фізична підготовка є ключовим елементом спортивної діяльності, зокрема в єдиноборствах, де успіх значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей.

Самбо, як вид єдиноборства, висуває високі вимоги до спеціальної фізичної підготовленості, яка включає розвиток координаційних здібностей, силової та статичної витривалості, а також інших фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання технічних і тактичних дій у змагальних умовах.

У сучасних умовах спортивної практики бракує комплексних досліджень, які б детально аналізували особливості спеціальної фізичної підготовленості самбістів, зокрема щодо розвитку ключових фізичних якостей, таких як координаційні здібності, силова і статична витривалість.

Недостатня увага до індивідуалізації тренувальних програм і врахування специфіки змагальних вимог може знижувати ефективність підготовки.

Дослідження особливостей спеціальної фізичної підготовленості самбістів є актуальним для розробки науково обґрунтованих підходів до тренувального процесу, що сприятимуть підвищенню спортивної майстерності та конкурентоспроможності.

Мета дослідження: вивчити особливості спеціальної фізичної підготовки самбістів.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Самбо належить до видів єдиноборств, в яких результат змагальної діяльності, переважно, визначається рівнем фізичної підготовленості спортсмена [1].

Фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого фізичного виховання, спрямованого на виконання конкретних завдань [4].

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей [2].

Фізичні якості – це властивості, які характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей: сила, бистрота, витривалість, гнучкість, спритність [4].

Розвиток фізичних якостей забезпечує підвищення рівня фізичної підготовленості [3].

Спеціальна фізична підготовленість самбістів є ключовим елементом їхньої змагальної діяльності, що вимагає високого рівня розвитку координаційних здібностей і силової витривалості [5]. Ці якості забезпечують виконання складних технічних і тактичних дій, швидку адаптацію до змінних умов поєдинку та підтримання високого рівня фізичної працездатності протягом змагань.

Розвиток координаційних здібностей і силової витривалості потребує використання спеціалізованих фізичних вправ і методів, які враховують специфіку самбо як виду єдиноборства.

Координаційні здібності в самбо характеризуються здатністю точно й ефективно виконувати складні рухові дії, такі як кидки, захвати, утримання та больові прийоми, а також швидко адаптувати рухову діяльність до дій суперника в умовах обмеженого часу та простору. Ці здібності включають просторову орієнтацію, пропріоцептивну чутливість, швидкість реакції та здатність до збереження рівноваги під час динамічних і силових взаємодій. У самбо координаційні здібності є основою для виконання технічно складних елементів і швидкої перебудови рухів у відповідь на тактичні зміни в поєдинку.

Фізичні вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей:

1. Стійка на одній нозі з розплющеними та заплющеними очима.
2. Ходьба по вузькій поверхні.
3. Вправи на балансувальних платформах.
3. Комбінації рухів руками та ногами.
4. Вправи з координаційною драбиною, жонглювання двома або трьома м’ячами.
5. Відпрацювання кидків, захватів і переходів у парі з партнером у повільному темпі для точності, а також у швидкому темпі для розвитку реакції.
6. Виконання технічних елементів (наприклад: кидки, утримання тощо) із заплющеними очима.
7. Вправи на нестабільних поверхнях (наприклад: гімнастичний м’яч, м’які мати тощо).
8. Тренувальні спаринги з обмеженнями (наприклад: використання лише однієї руки, виконання дій на малій площі килима тощо).

Методи підвищення рівня розвитку координаційних здібностей:

1. Багаторазове виконання технічних елементів із поступовим ускладненням умов.
2. Виконання вправ у різних умовах (наприклад: зміна поверхні, обмеження простору, введення несподіваних дій партнера тощо).
3. Використання ігрових завдань.
4. Поєднання вправ із високою координаційною складністю з релаксаційними вправами.
5. Початок із простих координаційних вправ із подальшим додаванням комбінацій і зміною умов виконання.

Силова витривалість в самбо визначається здатністю спортсмена виконувати багаторазові силові дії (захвати, кидки, утримання) із високою інтенсивністю протягом тривалого часу, зберігаючи ефективність рухів. Ця якість є критично важливою для підтримання активності під час поєдинків, особливо в тривалих сутичках або турнірах із кількома боями. Силова витривалість залежить від рівня м'язової сили, анаеробної витривалості та здатності протистояти втомі, що виникає під час інтенсивних силових навантажень.

Фізичні вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку силової витривалості:

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з різними варіаціями.
2. Підтягування на перекладині.
3. Присідання.
4. Присідання зі штангою.
5. Упор лежачи на передпліччях.
6. Жим штанги лежачи.
7. Станова тяга.
8. Махи гирями.
9. Кидки медичного м'яча.
10. Робота з борцівським манекеном (кидки, утримання), вправи з гумовими стрічками.
11. Повторне виконання кидків, захватів або утримань у парі з партнером із високою інтенсивністю.
12. Імітація поєдинку з акцентом на силові дії.

Методи підвищення рівня розвитку силової витривалості:

1. Виконання серії вправ (наприклад: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кидки манекена, махи гирями тощо) у високому темпі з короткими паузами відпочинку (10 – 20 с) між станціями.
2. Поєднання інтенсивних силових вправ (30 – 60 с) із періодами активного відпочинку (ходьба у повільному темпі, вправи на розтягування).
3. Виконання силових вправ (наприклад, 10 – 15 кидків манекена) у кількох підходах із контролем інтенсивності та відпочинком між підходами (30 – 60 с).

4. Використання швидких силових рухів (наприклад: кидки медичного м'яча, махи гирями тощо) у серіях.

5. Поєднання силових вправ із вправами на розвиток швидкості (наприклад, кидки манекена з подальшим бігом).

Висновки. Розвиток координаційних здібностей і силової витривалості у самбістів є невід'ємною частиною їхньої спеціальної фізичної підготовки, що забезпечує ефективність змагальної діяльності. Координаційні здібності вдосконалюються через вправи на рівновагу, пропріоцепцію та технічні елементи, із застосуванням методів варіювання умов, повторного виконання та ігрового тренінгу. Силова витривалість розвивається за допомогою силових, функціональних і спеціальних вправ самбо, із використанням кругових, інтервальних і повторних методів. Комплексний підхід до тренувань дозволяє оптимізувати спеціальну фізичну підготовленість самбістів, підвищуючи їхню здатність виконувати складні рухові дії та підтримувати високу працездатність у поєдинках.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив використання інноваційних технологій на рівень фізичної підготовленості у самбістів на різних етапах спортивної підготовки.

Список використаної літератури

1. Волков В. Л. Структура фізичної підготовленості юних спортсменів 14–15 років, які спеціалізуються у боротьбі самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 6 (126) 2020. С. 33–36.

2. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.

3. Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. Rehabilitation and Recreation, 2023. № 14. С. 226–235.

4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. У 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. 391 с.

5. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Мирошниченко Є. С., Джерелій В. В., Володченко О. А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства. 2023. № 3 (29). С. 98–117.

Коновальчук А. М.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Цьось А. В.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
заслужений діяч науки і техніки України, ректор
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФРАНЦУЗЬКОМУ БОКСІ САВАТ

Анотація. У роботі досліджено вплив розробленої системи індивідуалізованої підготовки спортсменів у французькому боксі сават із урахуванням їх фізіологічних особливостей і відповідно до їхнього соматотипу на рівень розвитку фізичних здібностей у бійців. Виявлено, що запропоновані тренувальні методики сприяють поліпшенню фізичних здібностей у бійців.

Ключові слова: витривалість; індивідуалізована підготовка; сила; спортсмени; французький бокс сават; швидкість реакції.

Вступ. Французький бокс сават – це динамічний вид бойового мистецтва, що вимагає високого рівня фізичної підготовленості, технічної майстерності та тактичного мислення [4]. Одним із ключових чинників успіху є індивідуалізація тренувального процесу, яка дозволяє спортсмену максимально реалізувати свої фізіологічні особливості [5]. Адаптовані методики сприяють підвищенню ефективності підготовки та змагальної діяльності [1; 2].

Мета дослідження: дослідити вплив розробленої системи індивідуальної підготовки спортсменів у французькому боксі сават із урахуванням їх фізіологічних особливостей і відповідно до їхнього соматотипу на рівень розвитку фізичних здібностей у бійців.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося серед 30 спортсменів, що займаються французьким боксом сават.

Використовувалися такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, статистична обробка результатів.

Показники сили визначалися за допомогою тесту Punch Power Test (оцінювання ударної сили домінантною рукою).

Показники витривалості оцінювалися за допомогою тесту Купера (12-хвилинний біг) та тесту на повторювану ударну витривалість (максимальна

кількість ударів ногами за 3 раунди по 1 хвилині з 30-секундними інтервалами відпочинку).

Показники швидкості реакції визначалися за допомогою тесту на зорову реакцію (Ruler Drop Test) та комп'ютерного тесту на просту і складну реакцію (реакція на звуковий сигнал із використанням відповідного програмного забезпечення).

Виклад основного матеріалу дослідження. Індивідуалізовані тренувальні підходи у французькому боксі сават такі:

1. Ектоморфи: акцент на силовій підготовці, збільшенні вибухової сили ударів, розвиток м'язової маси [3].

2. Мезоморфи: оптимізація балансу між силою та швидкістю, розробка тактики ведення бою.

3. Ендоморфи: підвищення рухливості, поліпшення аеробної витривалості, зменшення жирової маси.

Рисунок 1 демонструє позитивну динаміку досліджуваних показників у спортсменів французького боксу сават після індивідуалізованої підготовки. Результати експерименту показали поліпшення показників сили на 17 %, витривалості – на 20 %, швидкості реакцій – на 15 %.

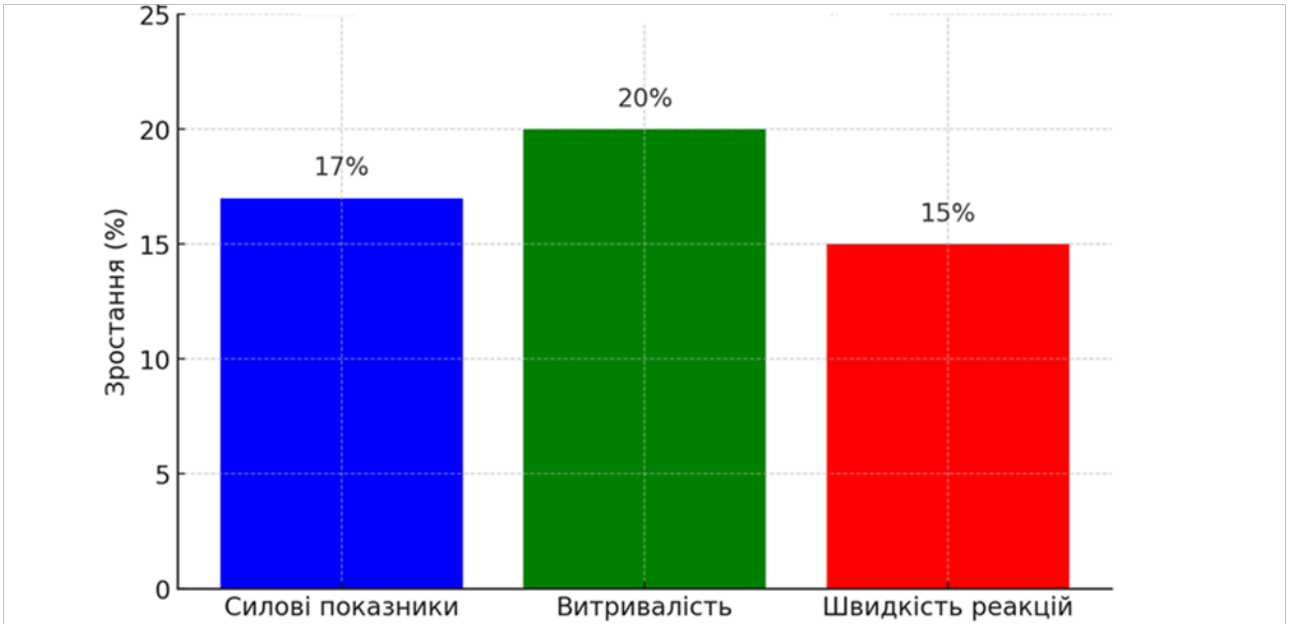


Рис. 1. Приріст показників сили, витривалості та швидкості реакції у спортсменів французького боксу сават після індивідуалізованої підготовки

Висновки:

1. Індивідуалізація тренувального процесу є ключовим елементом ефективної підготовки у французькому боксі сават.

2. Запропоновані тренувальні методики сприяють поліпшенню фізичних здібностей у бійців відповідно до їхнього соматотипу.

3. Використання адаптованих тренувальних програм дозволяє спортсменам ефективніше реалізовувати свій потенціал у змагальних умовах.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на вивченні впливу індивідуалізованих методик на психологічну підготовку спортсменів, розробку нових підходів до відновлення після тренувальних навантажень, розробці спеціалізованих реабілітаційних та відновлювальних програм для спортсменів французького боксу сават.

Список використаної літератури

1. Дюваль А. La place de la savate dans les arts martiaux européens : une perspective comparative. *Journal des arts martiaux européens*. 2023. Т. 12. No 1. P. 33–47.
2. Коновальчук А. М. Особливості техніко-тактичних дій у французькому боксі сават. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. No 1. С. 227–232.
3. Коновальчук А. М., Мордик М. Ю. Тактика і стратегія як фактор психологічної стійкості скватерів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. No 1. С. 134–140.
4. Dubois J., Moreau C. Approche biomecanique de la savate. *Journal de la science du sport*. 2020. No 5. P. 112–119.
5. Zanna, O. Restaurer l’empathie par la pratique de la savate boxe française. *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales,* Québec : Pressesdel universitédu Québec. 2011. P. 287–311.

Koryahin V.,
Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Physical Education and Sports,
Professor, Honored Coach of Ukraine, Head of the Department
Lviv Polytechnic National University, Lviv, Ukraine

PROBLEMS OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

Abstract. The work presents the study results of the technical and physical preparation level of highly qualified basketball players, as well as the level of development of their aerobic and anaerobic functions, taking into account playing functions.

Keywords: aerobic and anaerobic functions; highly qualified basketball players; physical and technical training; playing functions; training system.

Introduction. At the present stage, the system of sports training of basketball players should fully reflect and take into account the actions that the athlete performs during the competition [6]. Modern basketball requires athletes to have high functional training and perfect mastery of all the techniques of the game. It has been proved that physical training is of great importance for the growth of basketball players' sports skills, and its organic relationship with technical training, which determines the effectiveness of the training process [6; 7; 8]. The scientific substantiation of this relationship will allow to effectively preparing high-class basketball players during many years of training.

Research on this issue [2; 4; 5] suggests that the rapid development of achievements in world sports requires a continuous search for new, more effective means of technical and physical training of basketball players. Assessment and analysis of the training system and results of performances of the strongest athletes in the world show that success can only be achieved as a result of many years of training [1; 2; 3].

The relevance of the study is due to the need to analyze the existing system of physical and technical training of basketball players, which will make it possible on a scientific basis to select purposefully the means and methods of training to improve the structure of complex training. The need to identify the main aspects of physical and technical training of basketball players and determined the choice of research topic.

The paper presents the results of the study of the level of technical and physical fitness of highly qualified basketball players, as well as the level of development of their aerobic and anaerobic functions, taking into account the game functions. According to the results of the study, it was established the necessity of increasing the effectiveness of the training system high-growth players, as well as the fact that the systemic training used in basketball, despite the positive changes, does not

provide to some extent sufficient impact on the energy functions of highly qualified basketball players.

The purpose of the study: to determine the level of physical and technical preparation of highly qualified basketball players.

Material & methods. 81 sportsmen took part in the experiment designed determine the level of technical and physical preparation of the basketball players. All of them were honored masters of sports and masters of sports of the international class.

The examination included 9 special tests [2]. When conducting laboratory examinations cycloergometer, for the purpose of determining the level of aerobic and anaerobic possibilities of basketball players, measurements of the size of pulmonary ventilation, the level of oxygen consumption and the allocation of carbon dioxide, and the frequency of cardiac contractions (cardiology) were carried out. 74honored masters of sports and masters of sports of international class took part in this experiment.

Presentation of the main research material. The study results of the physical preparedness of the highly qualified basketball players are given in Table 1. As it is seen, the time of the 6-m running of the basketball players of central functions is 1.30 ± 0.041 s, which is lower than in the forwards (1.36 + 0.035 s) and defenders (1.23 ± 0.031 s). But it should be borne in mind that the difference is only between the indicators of the centre players and defenders ($p > 0,99$). This indicates that the starting speed of the defenders is better than the starting speed of the central players.Analyzing the data of the 20-meter running, it turns out that the forwards and the centre players are inferior to the defenders with a high level of reliability difference between the indicators. The maximum speed at the distance in the centre players is lower than that of the forwards and defenders. The increase in speed at the run from 6 to 20 cm in the centre players is 1.5 ± 0.104 m / s, and it is 1.7 ± 0.124 m / s in defenders ($p > 0.98$). Thus, we see that tall basketball players, especially those, who perform the functions of central players, are inferior to the defenders both in the initial acceleration and in the possibility of developing the maximum speed at the distance and in the results of 20-meter running. However, it should be noted that in quite a number of indicators that characterize speed qualities of basketball players (35 % of the total number), the difference is absent or insufficient. This suggests significant positive changes in the training system of speed qualities of highly qualified basketball players.

The high jumping analysis revealed a low level of development of this quality in the highly qualified basketball player. The results of the jump height in the basketball players of different playing functions, as evidenced by the results of the studies, are different. The defenders' jump height is 57.7 + 2.71 cm, which, on average, is by 8.2 cm higher than in the respectively. centre players and by 5.3 cm higher than in the forwards ($p > 0.999$) and ($P > 0.98$), respectively.

Table 1

Results of the studies of physical preparation in highly qualified basketball players

Indicators	Players' functions			Difference certainty
	Centre players (C)	Forwards (F)	Defenders (D)	
1. 20-metres running- 6-metres running time (s)	(n = 15) 1.30 ± 0.041 0.074	(n = 17) 1.26 ± 0.035 0.069	(n = 20) 1.23 ± 0.031 0.066	C – F < 0.95 C – D < 0.95 F – D < 0.99
– 20-metres running time (s)	3.30 ± 0.082 0.149	3.13 ± 0.049 0.097	3.04 ± 0.027 0.074	C – F < 0.999 C – D < 0.999 F – D < 0.99
– maximum speed at a distance (m / s)	6.08 ± 0.016 0.302	6.38±0.021 0.042	6.60 ± 0.031 0.068	C – F < 0.999 C – D < 0.999 F – D < 0.99
– increase in speed from 6 to 20 m (m / s)	1.50 ± 0.104 0.190	1.61 ± 0.100 0.095	1.70 ± 0.124 0.267	C – F < 0.95 C – D < 0.98 F – D < 0.95
Jump height: – height standing on tiptoes with the hand above the head (cm)	(n = 27) 279.6 ± 2.4 6.1	(n = 15) 271.0 ± 3.49 6.33	(n = 27) 256.9±3.42 5.85	C – F < 0.999 C – D < 0.999 F – D < 0.999
– Absolute jump height (cm)	328.1 ± 3.12 6.1	324.1 ± 3.65 6.38	314.4 ± 3.42 5.85	C – F < 0.95 C – D < 0.999 F – D < 0.98
2. Cooper test: Number of meters for 12 minutes of running	(n = 17) 2845.3 ± 91.4 178.9	(n = 20) 3075.5 ± 53.5 114.6	(n = 21) 3087.9 ± 71.5 157.5	C – F < 0.999 C – D < 0.999 F – D < 0.95
3. 3x40s running after 1 min. rest: number of meters for 120 s of running	(n = 12) 560.9 ± 10.04 15.95	(n = 15) 581.2 ± 6.52 13.55	(n = 21) 548.8 ± 10.92 24.08	C – F < 0.99 C – D < 0.99 F – D < 0.95

The correlation analysis, carried out by us, between the height data and the jump height indicators in highly qualified basketball players showed that there is a rather high but negative dependence (p = – 0.589). The studies have shown that in terms of the development of general and special high-speed endurance in basketball players of high qualification, there are significant reserves, especially in the centre players.

The average factor in the Cooper test in the centre players is 2845.3 ± 91.98 m; it is 3075.5 ± 53.55 m in the forwards, and 3087.9 ± 71.48 m in defenders (p > 0.900 among all the indicators). The difference between the average indicators of the centre players and defenders significant and makes up 242.6 m, whereas between the centre players and the forwards it is 239.2 m. It should be noted that the height of the forwards, as well as of the central players is above 200 cm.

The indicators of special high-speed endurance show the same results. During the test, the average indicator in the 3 × 40 m running is 569.9 ± 10.04 m in the centre players, 581.2 ± 6.52 m in the forwards and 548.8 ± 10.92 m in the defenders. The difference between the indicators of the centre players and the forwards is 20.3 ($p > 0.99$); it is 23.9 m ($p > 0.99$) between the centre players and defenders and 3.5 m ($p > 0.95$) between the forwards and defenders.

The analysis of the study results of the highly qualified basketball players' technical training has shown that the advantage of the defenders over the centre players and forwards is observedin almostall indicators, with the exception of two: the work time in the basketball shooting test and overall work ability in shots. This suggests that the level of technical training of tall players has significant reserves, especially in passing the ball using one"weaker" (usually the left hand) hand from the shoulder, and in foul shot. It is known that during the match, tall players, and especially centre players, most often perform foul shots. But they have a lower scoring rate of 25.15 ± 0.875 (83.8 %), while a scoring rate of defenders is 26.5 ± 0.689 (88.3%). The reliability of the difference between the indicators is high – $p > 1.98$.

A significant contribution to the problem of assessing the level of physical training may be the study of the functional capabilities of basketball players [2; 3; 4].

As it is known, one of the most important indicators of physical work capacity, which characterizes the level of development of aerobic functions, is the maximum oxygen consumption. In basketball players of high qualification, this indicator reaches the value of 58.5 ± 5.59 ml / kg / min. These values of the maximum O_2 consumption are lower than the similar indicators of representatives of other types of sports.

It should be noted that in the representatives of cyclic sports, the maximum oxygen consumption reaches 70 ml / kg and above [3]. Relatively small values are recorded in other indicators that characterize the level of development of aerobic and anaerobic performance of sportsmen. Average indicators of critical power in highly qualified basketball players made up 1741 kg / m min., PANO – 60.7 %, PWS 170 – 1325 kg / m min; the total «excess» of lCO_2 emission is 4.86 1.

The analysis of the functional capability indicators of highly qualified basketball players, taking into account their game functions, showed that the reliable difference between them is observed in 25.9 % of cases. The difference between the indicators of the central players and forwards is significant in 16.6 % of cases, between centre players and defenders – in 55.5 % of cases and between forwards and defenders – 5.5 % of cases.

Conclusions:

1. The studies have revealed that in 20.2 % of cases, there is no difference between physical training indicators or the difference is uncertain in players with different playing functions. In the technicaltraining indicators, this percentage is 30.5. This shows, on the one hand, the certain progress in the system of training of highly qualified basketball players, and on the second hand, this shows the necessity

to increase the efficiency of the training system of tall players, especially of the players performing functions of «center players».

2. The determination of the maximum of aerobic and anaerobic performance indicates that, despite positive changes, the trainingsystem used in basketball, influence upon the energy functions that form the basis of both general and special endurance. This is evidenced by the data obtained from basketball players of various game functions, however it does not fully shows sufficient reliability.

Prospects for further research consist in the selection of means and methods to increase the level of development of technical and physical fitness of highly qualified basketball players.

References

1. Demcenco A. Development of applicative coordination abilities of 12 – 13 years old pupils through basketball elements. *Journal of physical education and sport.* 2017. Vol. 17s. Iss.2. Art 79. P. 527–532.

2. Koryahin V. Effectiveness of basketball players training process. *Journal of physical education and sport.* 2018. Vol. 16. Iss. 2. Art 163. P. 1029–1030.

3. Koryahin V. Assessment of Training loads of highly qualified basketball players. *Physical education theory and methodology*. 2022. Vol. 22. No 3s. P. 137–141.

4. Pojskić H., Šeparović V., Užičanin E., Muratović M., Mačković S. Positional role differences in the aerobic and anaerobic power of elite basketball players. *Journal of human kinetics*. 2015. Vol. 49. No 1. P. 219–227. DOI: 10.1515/hukin-2015-0124.

5. Poplavskyi L. Yu. Basketball. Kyiv : Olimpiiska literatura, 2004. 447 p.

6. Sallet P., Perrier D., Ferret J. M., Vitelli V., Baverel G. Physiological differences in professional basketball players as a function of playing position and level of play. *Journal sport med phys fit.* 2005. Vol. 45. P. 291–295.

7. Мітова О. Івченко О. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 72–76.

8. Тищенко В. О. Інноваційні тести визначення рівня психомоторики у спортивних іграх. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (2). С. 334–337.

Кравченко О. С., старший викладач
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна

РОЛЬ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПЛАНУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. Розглянуто значення наукових досліджень у сфері медицини та біології для оптимізації підготовки спортсменів. У тезах аналізується, як медико-біологічні методи дослідження дозволяють здійснювати індивідуалізацію тренувальних програм, моніторинг фізичного стану, оцінку ефективності тренувань, профілактику травм та вивчення психологічних аспектів підготовки. Важливість регулярних обстежень, таких як аналізи крові та тестування на визначення рівня розвитку витривалості тощо, підкреслюється в контексті контролю адаптаційних процесів організму до фізичних навантажень. Досліджуються також зовнішні фактори, які впливають на результати спортсменів, такі як харчування та кліматичні умови. У результаті медико-біологічні дослідження виявляються ключовими для забезпечення здоров'я, безпеки та досягнення високих спортивних результатів, сприяючи розвитку сучасного спорту.

Ключові слова: медико-біологічні методи; психічний стан; психологічні аспекти; спортсмени; травми; тренувальні програми; фізичний стан; фізіологічні показники.

Вступ. У світлі сучасних тенденцій у спортивній практиці та постійного підвищення вимог до спортсменів розуміння біологічних процесів в організмі під час фізичних навантажень стає ключовим аспектом у плануванні тренувальних програм. Медико-біологічні дослідження в цій галузі не лише розкривають складність реакцій організму на фізичні навантаження, але й надають конкретні дані, що стають фундаментом для оптимізації тренувальних методів та відновлення.

Автор О. Л. Луковська [3] стверджує, що сучасний фахівець із фізичної культури та спорту, тренер із певного виду спорту, викладач із фізичного виховання та інші для того, щоб визначити ефективність дії фізичних вправ на організм людини має володіти найбільш поширеними методами клінічних і функціональних досліджень і вміти аналізувати отримані показники, оскільки інакше він не зможе визначити зміни функціонального стану й фізичної підготовленості і працездатності тих, хто займається, та оцінити ефективність тренувань.

Спортсмени, які тренувалися з високою інтенсивністю досягли більших поліпшень у своїх фізіологічних показниках, ніж спортсмени, які тренувалися з низькою інтенсивністю. Однак спортсмени, які тренувалися з високою

інтенсивністю, також мали більший ризик травм. Інтенсивність тренувань має бути індивідуальною для кожного спортсмена, залежно від його фізичних показників. Спортсмени з високими фізичними показниками можуть переносити більш високі за інтенсивністю тренування, ніж спортсмени з низькими фізичними показниками.

Мета дослідження: проаналізувати та оцінити роль медико-біологічних досліджень у плануванні тренувального процесу спортсменів різних видів спорту і визначити їх вплив на підвищення ефективності тренувань та здоров'я спортсменів.

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

Результати дослідження. Загальний підхід до тренувального процесу може бути описаний через ключові принципи медико-біологічних досліджень. Ці принципи забезпечують оптимальність тренувальних навантажень та сприяють досягненню високих результатів у спортивній діяльності.

Медико-біологічні дослідження дозволяють глибше зрозуміти фізіологічні аспекти тренувань. Вони включають в себе аналіз функціонального стану організму під час навантажень, вивчення рівня кисню та його споживання, а також перевірку реакцій серцево-судинної системи. Це дозволяє точно визначити межі (в рамках яких спортсмен може безпечно для фізичного стану (визначення максимально допустимих навантажень) ефективно тренуватися) та оптимальність тренувальних навантажень для кожного спортсмена, уникнути перенавантаження та травм.

Оптимальне планування тренувань відповідає фізіологічним потребам спортсмена, забезпечуючи збалансований підхід до навантажень і зберігаючи здоров'я організму. Спортсмени, які дотримуються правильного режиму харчування та відпочинку, мають менший ризик травм та виникнення хронічних захворювань.

Медико-біологічні дослідження відіграють ключову роль у плануванні тренувального процесу у спорті. Вони дозволяють отримати науково обґрунтовані дані, які допомагають тренерам і спортсменам оптимізувати спортивну підготовку, поліпшити результати та знизити ризик травм.

Визначення фізичних, психологічних та біохімічних особливостей спортсмена дає змогу розробити індивідуальні програми тренувань, які враховують особисті характеристики, рівень підготовки та мету.

Принцип індивідуальності вимагає проведення тренувань із урахуванням особистих характеристик спортсмена, забезпечуючи відповідність навантажень його силам і можливостям.

Проводячи медичні обстеження, педагогічні спостереження, виконуючи вправи (контрольні вправи) на розвиток фізичних якостей, таких як гнучкість, швидкість, витривалість, спритність та силу, чи на удосконалення технічних елементів у різних видах спорту можна вивчити індивідуальні особливості спортсмена. Всі показники про стан здоров'я спортсмена, результати

контрольних вправ та спортивні досягнення дозволяють визначити сильні та слабкі сторони підготовки спортсмена і, відповідно, коригувати завдання та індивідуальні плани його тренувань [1].

Медичне забезпечення фізичної культури та спорту передбачає проведення лікарського контролю, лікарсько-педагогічного контролю та лікарсько-педагогічних спостережень, які є практичними розділами спортивної медицини і мають суттєві відмінності [4].

За допомогою спостережень за спортсменами під час тренувань і змагань, аналізуючи результати медичних обстежень, можна зробити висновки про оптимальний обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень для спортсменів, індивідуально до кожного, а також про те, які рухові завдання вони можуть успішно виконувати на конкретному етапі підготовки [1].

Регулярні медико-біологічні обстеження, такі як: аналізи крові, оцінка функцій серцево-судинної системи, тестування на витривалість тощо, допомагають контролювати фізичний стан спортсмена, виявляти зміни в організмі та своєчасно коригувати тренувальний процес.

Для оцінки ефективності тренувань потрібно застосовувати медико-біологічні методи, які дозволяють оцінити наскільки ефективними є тренувальні програми.

Наприклад, вимірювання рівня лактату в крові може показати, як організм реагує на навантаження і чи відбувається адаптація.

Так, вимірювання рівня лактату в крові є важливим показником для оцінки фізіологічної реакції організму на фізичні навантаження та його адаптаційних процесів. Лактат – це продукт анаеробного метаболізму, який утворюється, коли організм не отримує достатньо кисню для повного окислення глюкози.

Механізми вимірювання рівня лактату в крові такі:

1. Анаеробний метаболізм:під час інтенсивних фізичних навантажень, коли потреба в енергії перевищує можливості аеробного метаболізму, організм починає використовувати анаеробний шлях для виробництва енергії. Це призводить до збільшення рівня лактату в крові.

2. Поріг лактату:вимірювання рівня лактату може допомогти визначити поріг анаеробної витривалості (поріг лактату), що є важливим показником для спортсменів. Підвищення рівня лактату вказує на те, що організм переходить до більшого використання анаеробних шляхів виробництва енергії.

3. Адаптація до навантажень: регулярні тренування можуть призвести до адаптації, яка знижує рівень лактату при однакових фізичних навантаженнях. Це означає, що організм стає більш ефективним у використанні кисню і здатен витримувати вищі навантаження без значного збільшення рівня лактату.

4. Моніторинг відновлення: вимірювання рівня лактату може допомогти оцінити швидкість відновлення організму після фізичних навантажень. Швидке зниження рівня лактату після інтенсивної роботи свідчить про кращу фізичну підготовленість та адаптацію [2].

Таким чином, вимірювання рівня лактату в крові є ефективним методом для оцінки фізичного стану, моніторингу прогресу тренувань і визначення оптимальних режимів навантаження для спортсменів та тих, хто займається фізичною активністю.

Однією з основних тенденцій у спорті залишається зростання інтенсивності тренувань і потреба поліпшувати результати змагань, оскільки надзвичайно актуальною на сьогодні є проблема відновлення працездатності спортсмена після фізичних навантажень [6; 7].

Суттєвими є особливості впровадження медико-біологічних засобів відновлення під час планування тренувального процесу спортсменів [5].

Медико-біологічні методи – це різноманітні підходи та техніки, які використовуються в медицині та біології для дослідження, діагностики, лікування та профілактики захворювань. Ці методи постійно вдосконалюються завдяки новим науковим відкриттям і технологічним досягненням.

Розглянемо профілактику травм. Дослідження в області біомеханіки та фізіології допомагають виявити ризики травм, пов’язані з конкретними видами спорту або технікою виконання вправ. Це дозволяє розробити програми профілактики та реабілітації.

Так, дослідження в області біомеханіки та фізіології відіграють ключову роль у виявленні ризиків травм, пов’язаних із конкретними видами спорту або технікою виконання вправ. Розкриємо основні аспекти, які підкреслюють важливість цих досліджень:

1. Аналіз руху. Біомеханіка дозволяє детально аналізувати рухи спортсменів під час виконання технічних елементів на тренуваннях і змаганнях. Використовуючи відеозаписи, датчики руху та інші технології, дослідники можуть вивчати механіку руху, виявляти неефективні або небезпечні патерни та надавати рекомендації щодо виправлення помилок в техніці виконання технічних елементів.

2. Визначення ризиків травм. Дослідження в цій області допомагають виявити фактори, що сприяють травмам, такі як:

– неправильна техніка виконання вправ;

– неправильний вибір спортивної форми (наприклад, взуття) та обладнання;

– неправильне планування тренувань (перетренованість, недостатній відпочинок);

– індивідуальні анатомічні особливості (наприклад, плоскостопість).

3. Профілактика травм. Розробляючи програми профілактики травм потрібно зазначити такі ключові аспекти:

– спеціалізовані тренування для зміцнення слабких м’язів;

– корекцію техніки виконання вправ;

– рекомендації щодо розминки та відновлення.

4. Оптимізація тренувальних програм. Дослідження фізіології дозволяють зрозуміти, як організм реагує на різні види навантажень. Це знання можна

використовувати для оптимізації тренувальних програм, щоб максимізувати продуктивність і мінімізувати ризики травм.

5. Індивідуальний підхід. Біомеханіка та фізіологія допомагають враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена (вік, рівень фізичної підготовленості тощо), що дозволяє створювати персоналізовані програми тренувань і відновлення.

Дослідження в області біомеханіки та фізіології є невід'ємною частиною сучасного спорту, оскільки вони допомагають не лише у поліпшенні спортивних результатів, але й у запобіганні травм, що робить тренування більш безпечними та ефективними.

Розкриємо психологічні аспекти. Медико-біологічні дослідження також включають психофізіологічні аспекти, такі як стресостійкість і мотивація. Це важливо для формування психологічної готовності спортсмена до змагань.

Звичайно, психологічні аспекти в медико-біологічних дослідженнях, особливо у спорті, є надзвичайно важливими, оскільки вони впливають на продуктивність, мотивацію, відновлення та загальний стан спортсменів.

Ключовими аспектами психофізіології в контексті спорту є:

1. Мотивація є одним із основних факторів, що впливають на результати спортсменів. Вона може бути внутрішньою (прагнення до самовдосконалення) або зовнішньою (нагороди, визнання). Розуміння мотиваційних чинників допомагає тренерам і психологам створювати ефективні програми підготовки.

2. Спортивний стрес і тривожність можуть впливати на виконання дій спортсмена. Управляти стресом можна за допомогою:

– техніки релаксації (медитація, дихальні вправи);

– підготовка до змагань;

– психологічні тренування для поліпшення впевненості у собі.

3. Здатність концентруватися на завданні та управляти увагою є критично важливими для успіху в спорті. Психофізіологічні дослідження допомагають розробити методи поліпшення концентрації, такі як: візуалізація, тренування на увагу, використання ментальних технік для зменшення відволікання.

4. Емоції можуть значно впливати на спортивну продуктивність. Вивчення емоційного стану спортсменів допомагає зрозуміти, як позитивні та негативні емоції можуть впливати на їхню готовність до змагань. Техніки управління емоціями можуть включати: когнітивно-поведінкову терапію та психологічне тренування.

5. Психологічні аспекти також грають роль у процесах відновлення після травм. Спортсмени часто стикаються з психологічними бар'єрами під час реабілітації, такими як страх повторної травми. Психологи можуть допомогти спортсменам подолати ці бар'єри через психологічну підтримку та розробку стратегій адаптації до нових умов.

6. У командних видах спорту важливо враховувати психологічні аспекти взаємодії між гравцями. Дослідження командної динаміки можуть допомогти зрозуміти, як поліпшити комунікацію, злагодженість та підтримку серед членів команди.

Психофізіологічні аспекти в медико-біологічних дослідженнях є важливими для розуміння комплексності спортивної діяльності. Вони допомагають не лише у підвищенні продуктивності спортсменів, але й у забезпеченні їхнього психологічного благополуччя, що є критично важливим для досягнення успіху в спорті.

Також медико-біологічні дослідження враховують вплив тренувань на психічний стан спортсмена. Дослідження показують, які типи тренувань впливають на психічний стан спортсменів, допомагаючи підбирати оптимальні методи для підтримання психічної стійкості та збереження мотивації. Регулюючи інтенсивність тренувань відповідно до фізіологічних показників та психічного стану, можна досягти більш стабільних результатів та запобігти вигоранню. Наприклад, дослідження, проведене в Університеті Джонса Гопкінса показало, що спортсмени, які мають високий рівень стресу, більш схильні до травм. До того ж, за результатами багатьох досліджень було з'ясовано, що спортсмени, які відпочивають достатньо, мають менший ризик виникнення травм та вигорання.

Такі фактори як раціональне харчування, достатній сон, добрі кліматичні умови дозволяють оптимізувати тренувальний процес і підвищити його ефективність.

Узагальнюючи, медико-біологічні дослідження є невід'ємною частиною сучасного спорту, що сприяє досягненню високих спортивних результатів та забезпеченню здоров'я спортсменів.

Висновки. Медико-біологічні дослідження відіграють ключову роль у плануванні тренувального процесу спортсменів. Ці дослідження дозволяють індивідуалізувати тренувальні програми, забезпечують оптимальність навантажень та сприяють збереженню здоров'я спортсменів, що є важливим чинником для досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

Список використаної літератури

1. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: метод. реком. до самостійної роботи студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М. 2024. 99 с.
2. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Вид. 2-е, доп. і перероб. Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП «ПоліПрінт», 2014. 91 с.
3. Луковська О. Л. Методи клінічних і функціональних досліджень в фізичній культурі та спорті : підручник. Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. 310 с.
4. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підруч. для студ. вищих мед. навч. закладів / за ред. Абрамова В. В. та Смирнової О. Л. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 456 с.
5. Ячнюк Ю. Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. Чернівці : ЧНУ, 2011. 387 с.

6. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 207 с.

7. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. … д-ра наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ : Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, 2006. 40 с.

Латишев М. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ. Україна

АНАЛІЗ ДОСЯГНЕНЬ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЧЕМПІОНІВ 2024 РОКУ З БОРОТЬБИ

Анотація. Дослідження присвячене аналізу основних досягнень олімпійських чемпіонів 2024 року зі спортивної боротьби. Визначено ключові фактори, що впливали на їхній шлях до найвищих спортивних досягнень. Розглянуто вікові характеристики, досвід участі у міжнародних змаганнях та значущість ранньої спеціалізації для кожного з видів боротьби.

Ключові слова: боротьба; вік; міжнародні змагання; олімпійські чемпіони; рання спеціалізація.

Вступ. Спортивна боротьба є одним із найстаріших олімпійських видів спорту [5]. Успіх борців на міжнародному рівні залежить від довготривалого та структурованого процесу підготовки, що включає участь у змаганнях різних рівнів та послідовний розвиток техніко-тактичної майстерності [1; 2]. Вивчення спортивного шляху чемпіонів дозволяє виявити основні закономірності, що сприяють досягненню високих результатів [3; 4].

Мета дослідження: аналіз ключових етапів становлення олімпійських чемпіонів 2024 року зі спортивної боротьби та визначити основні тенденції у підготовці спортсменів.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження базується на ретроспективному аналізі кар'єр 18 олімпійських чемпіонів 2024 року, які змагалися у трьох видах боротьби: греко-римській, вільній та жіночій. Використано методи аналізу літературних джерел, статистичного аналізу результатів виступів та порівняльного аналізу вікових характеристик спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження виявило суттєві відмінності у вікових характеристиках олімпійських чемпіонів залежно від виду боротьби.

У жіночій боротьбі середній вік чемпіонок становив 22,8 року, що вказує на домінування молодих атлеток.

У греко-римській боротьбі середній вік чемпіонів був 27,7 року, а у вільній боротьбі – 26,5 року.

Аналіз показав, що 83,3 % чемпіонок у жіночій боротьбі були призерками на кадетських змаганнях, що підтверджує значущість ранньої спеціалізації. У чоловічих видах боротьби цей показник був нижчим (33,3 % у греко-римській та вільній боротьбі).

Також встановлено, що 100 % олімпійських чемпіонок у жіночій боротьбі мали досвід участі в чемпіонатах світу серед дорослих, тоді як у греко-римській боротьбі цей показник становив 83,3 %, а у вільній боротьбі – 50,0 %.

Участь у попередніх Олімпійських іграх виявилася менш значущою для успіху, особливо у жіночій боротьбі, де молоді спортсменки демонстрували високі результати без значного досвіду на попередніх Олімпіадах.

Висновки. Дослідження показало, що ключовими факторами становлення олімпійських чемпіонів у боротьбі є рання спеціалізація, успішні виступи на юніорських чемпіонатах та досвід участі у чемпіонатах світу серед дорослих. Особливо важливим виявився юніорський етап підготовки, що забезпечує поступове входження спортсменів у дорослий спорт. Водночас, досвід участі в попередніх Олімпійських іграх мав менш значний вплив на успішність у боротьбі, за винятком греко-римського стилю, де більшість чемпіонів мали попередній олімпійський досвід.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на аналізу досягнень спортсменів на іншому рівні міжнародних змагань.

Список використаної літератури

1. Бойченко Н., Шандригось В. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. *Єдиноборства*. 2023. No 2 (28). С. 15–25.
2. Коробейніков Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. No 4. С. 27–33.
3. Латишев М. В., Поляничко О. М., Вольський Д. С., Лахтадир О. В., Рибак Л. О. Аналіз попередніх досягнень призерів чемпіонату світу 2022 року з вільної боротьби. *Єдиноборства*. 2022. No 4 (26). С. 44–53.
4. Li P., De Bosscher V., Pion J., Weissensteiner J. R., Vertonghen J. Is international junior success a reliable predictor for international senior success in elite combat sports? *European journal of sport science*. 2018. No 18 (4). P. 550–559.
5. Oakley B., Green M. The production of olympic champions: International perspectives on elite sport development systems. *European journal for sport management*. 2001. No 8. P. 83–105.

Перепелиця П. Є.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

РОЗВИТОК ФУТБОЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. Надано характеристику футбольного інтелекту. Вивчено його вплив на техніко-тактичну підготовку юних футболістів. Установлено, що гравці з розвиненим футбольним інтелектом ліпше адаптуються до нових прийомів техніки і тактики гри, швидше сприймають та запам'ятовують різноманітну тактичну інформацію, відчувають впевненість у своїх силах, легше адаптуються до високої швидкості інформаційного потоку всередині ігрового поля. Також виявлено, що діти з високим рівнем футбольного інтелекту та креативності впевнені у своїх здібностях, мають адекватний рівень самооцінки, внутрішню свободу і високий рівень самоконтролю.

Ключові слова: інтелект; інтелектуальний розвиток; розумове навантаження; футболісти; швидкість мислення.

Вступ. Завдяки інтелекту гравець здатен: швидко навчатися, засвоювати та аналізувати тактичну інформацію; адаптуватися до певної швидкості інформаційного потоку; долати розумові труднощі при вирішенні проблемних ігрових ситуацій [1; 8, 9].

Кожен юний футболіст допитливий і ненаситний у пізнанні навколишнього ігрового простору. Для того, щоб допитливість гравця задовільнялася, і він зростав у постійному розумовому та інтелектуальному розвитку, зацікавлений, мабуть, кожен тренер. І якраз перед тренерами насамперед стоїть завдання всебічного розвитку гравця під час його дорослішання [3; 7; 10].

То що таке інтелектуальний розвиток гравця? Це сума тактичних знань та вмінь, чи здатність ці знання та вміння застосовувати всередині ігрового простору? Інтелектуальний розвиток – це рівень та швидкість розумових процесів: вміння гравця порівнювати, впізнавати, узагальнювати, робити висновки з отриманої візуальної тактичної інформації. Також до інтелектуального розвитку гравця належать: пам'ять, концентрація, сприйняття, уява, креативність, які він використовує для вирішення проблемних ігрових ситуацій. Все це заздалегідь не закладено у юного футболіста. Тільки від тренера залежить, як швидко гравець навчиться самостійно мислити. Ці процеси, наприклад, можна прискорити, уповільнити чи навіть зупинити на якомусь етапі [2; 4; 8].

Інтелектуальний розвиток виступає як важливий напрямок розвитку юного футболіста в дошкільному та молодшому шкільному віці, коли закладаються основи техніко-тактичної підготовки. Як тільки дитина починає

активні тренування у футбольній школі, її інтелектуальний розвиток пришвидшується, оскільки їй буде надано доступ до нового тактичного досвіду для навчання [5; 9; 11].

Мета дослідження: надати характеристику футбольного інтелекту та вивчити його вплив на техніко-тактичну підготовку юних футболістів.

Завдання дослідження:

1. Визначити складові футбольного інтелекту та засоби його розвитку.
2. Акцентувати значущість безперервного процесу інтелектуального розвитку для гравців дошкільного та молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; аналіз основних документів, що регламентують освітній процес з фізичної культури і спорту; бесіди з провідними тренерами-практиками та досвідченими інструкторами з різних видів спорту.

Викладач основного матеріалу дослідження. Існують базові інтелектуальні здібності, які потрібно розвивати у юних футболістів. Дітям у віці п’ять-сім років вкрай необхідний тренінг:

- сприйняття пізнавального процесу тактики гри (буває простим, складним і спеціальним щодо абстрактних понять – швидкості переміщення об’єктів (гравців, м’яча), змін, що відбуваються всередині ігрового простору);
- пам’яті – основи основ, без чого неможливий подальший ефективний розвиток інтелектуальних та творчих здібностей гравців дошкільного та молодшого шкільного віку;
- уваги: захоплюючі розумові активності допомагають у формуванні довільної уваги; завдання тренера – в процесі тренувального процесу «переключити» гравця з мимовільної уваги на довільну для ліпшого сприйняття та засвоєння нової тактичної інформації [2; 3; 11].

Інтелект та сила розуму гравця реалізуються через низку здібностей, які бажано розвивати з перших кроків у футболі, а саме:

- пізнавати гру та навчатися;
- аналізувати візуальну тактичну інформацію для її систематизації та якісного засвоєння;
- розвивати здатність мислити логічно;
- знаходити закономірності та відмінності у візуальній тактичній інформації, вибудовувати асоціації зі засвоєними раніше ігровими епізодами [1; 3; 12].

Ігровий метод допомагає розвивати логічне мислення, концентрацію уваги та пам’ять. Це тренування в першу чергу, швидкості думки, а також вироблення навички глибоко та різнобічно аналізувати ігрову ситуацію, розвиток гнучкості мислення та кмітливості. Ігрові вправи добре тренують здатність юного футболіста утримувати в пам’яті образ ігрової ситуації і формують навичку вироблення власного підходу до пошуку правильного чи кращого рішення [2; 7; 8; 10].

Ігрові вправи спрямовані на тренування довільної уваги та стимулюють активне логічне мислення. Вони можуть розвивати пам'ять і здатність гравця вибудовувати послідовність дій в ігровому епізоді. Багато ігрових вправ засновані на швидкості виконання поставлених тренером техніко-тактичних завдань.

З молодших класів юним футболістам необхідно активно розвивати критичне та логічне мислення.

У віці 6 – 10 років формується склад розуму – аналітичний, наочно-подібний чи змішаний.

Вже у початковій школі у гравців слід активно розвивати:

- оперативну пам'ять (здатність утримувати в «голові» кілька проміжних фактів, рішень, висновків);
- навички впорядкованості думок, прагнути до вибудовування правильної послідовності тактичного мислення;
- здатність робити висновки з отриманої візуальної тактичної інформації;
- швидкість виконання аналітичних та інших операцій за рахунок підвищення швидкості потоку тактичної інформації всередині ігрового поля [6; 12; 13].

Для того, щоб тренер ліпше розумів, як розвинути інтелект у гравця, як допомогти йому в поліпшенні розумових здібностей, необхідно пам'ятати таке:

- лише всебічна робота над підвищенням інтелектуальних здібностей у молодшому шкільному віці (логіка, творчість, ерудиція, емоційний, соціальний та практичний інтелект) формує успішну особистість кожного гравця;
- виразна схильність до аналітичного мислення зовсім не скасовує творчих імпульсів, вони лише «ховаються» за логікою, але їх можна і потрібно розвивати, щоб виховати гармонійну особистість гравця [4; 12; 14].

Висновки. Питання повноцінного розвитку інтелектуальних здібностей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, як і раніше, залишається актуальним на сьогоднішній день. Дошкільнята з розвиненим футбольним інтелектом швидко вчаться новим прийомам гри, швидше сприймають та запам'ятовують різноманітну тактичну інформацію, впевнені у своїх силах, легше адаптуються у новій ігровій обстановці.

Діти з високим рівнем футбольного інтелекту та креативності впевнені у своїх здібностях, мають адекватний рівень самооцінки, внутрішню свободу і високий самоконтроль. Виявляючи інтерес до всього нового і незвичайного в тренувальному процесі, вони здатні проявляти ініціативу, успішно пристосовуються до ускладнених умов гри.

Перспективи подальших досліджень. У перспективі планується розробка та впровадження засобів розвитку футбольного інтелекту у тренувальний процес юних футболістів.

Список використаної літератури

1. Андрос Є. І. Інтелект у структурі людського буття : монографія. Київ : Стилос, 2010. 358 с.

2. Біла І. М. Психологія дитячої творчості : навч. посіб. Київ : Фенікс, 2014. 200 с.

3. Ґоттман Д. Емоційний інтелект у дитини : навч. посіб. Харків : Віват, 2022. 270 с.

4. Деан С. Як ми вчимося. Чому мозок навчається краще, ніж машина… Поки що. Київ : Лабораторія, 2021. 287 с.

5. Моляко В. О., Музика О. Л. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень : колективна монографія. Житомир : Рута, 2006. 320 с.

6. Карпенко А. В. Розвиток інтелектуальних активів людського потенціалу: теорія та практика : монографія. Запоріжжя : Видавництво В. В. Мокшанов, 2018. 508 с.

7. Музика О. Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей : навч. посіб. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 168 с.

8. Осадець М. М. Основи тренувального процесу у футболі : навч. посіб. Чернівці : Рута, 2002.152 с.

9. Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посіб. Чернівці : Рута, 2021. 103 с.

10. Павленко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. 72 с.

11. Пасевич А. М. Футбол : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2011. 106 с.

12. Петренко С. І. Навчально-тренувальний процес підготовки юних футболістів : монографія. Донецьк : Світ книги, 2012. 177 с.

13. Главник О., Зоц В. Психологічна підтримка творчості учня. Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 128 с.

14. Устименко С. Ф. Психологічна детермінація креативної поведінки : монографія. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2006. 176 с.

Подрігало Л. В.,
доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри
Тимченко К. В.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Подрігало О. О.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОМАТОТИПУ СПОРТСМЕНІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Анотація. Досліджено особливості соматотипу спортсменів гирьового спорту за допомогою біоімпедансного методу. Встановлені відмінності залежно від віку та рівня спортивної майстерності.

Ключові слова: біоімпедансний метод; гирьовий спорт; соматотип; спортивна майстерність; спортсмени.

Вступ. Гирьовий спорт (ГС) в Україні є достатньо популярним та розповсюдженим силовим видом спорту. Про це свідчать успіхи вітчизняних спортсменів на представницьких міжнародних змаганнях. Одним із чинників, що обумовлюють бажання молоді займатися ГС є його виражена силова спрямованість. Сила відноситься до провідних фізичних якостей, що визначають успішність у спорті, а силові тренування є потужним інструментом впливу на стан атлетів, підвищення рівня майстерності та досягнення успіху.

Проведений бібліометричний аналіз публікацій, присвячених силовим видам спорту із бази Web of Science Core Collection, дозволив встановити пріоритетні напрямки наукових досліджень [3]. Суттєве місце серед них займає аналіз складу тіла спортсменів. Незважаючи на велику кількість методик, що дозволяють оцінити вміст компонентів соматотипу, саме біоімпедансний метод на сьогодні є найбільш популярним, який використовується як окремо, так і в складі батареї тестів та проб.

У роботі J. Siquier-Coll, F. J. Grijota, I. Bartolome, J. Montero, D. Munoz [5] для аналізу стану молодих спортсменів використано комплекс антропометричних показників та тестів фізичної підготовленості. Дослідження проведено на початку та наприкінці сезону для моніторингу стану атлетів. Збільшення ваги та зменшення відсоткового вмісту жиру трактується як відображення збільшення м’язової маси.

Подібні результати отримані у роботі R. Freire, M. Hausen, G. J. Sanders, A. Itaborahy [1]. Комплекс показників та тестів було використано для аналізу стану елітних баскетболістів із урахуванням ігрового амплуа. Підтверджено інформативність розвитку силових можливостей, показників складу тіла, кардіореспіраторної системи.

Аналогічний дизайн дослідження було використано у роботі J. Jacobs, B. Olivier, C. Brandt, G. Jafta [2]. Батарея тестів та проб була спрямована на вивчення складу тіла, тестування м'язової сили з використанням динамометрії, витривалості (біг на 2 км), застосування функціональних тестів фізичної підготованості. Зроблено висновок, що склад тіла та профілі опорно-рухового апарату є базовими маркерами для встановлення ігрового амплуа.

Мета дослідження: визначити особливості соматотипу спортсменів гирьового спорту залежно від віку, майстерності та терміну тренувань.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 27 спортсменів, розділених на 2 групи: 1 група – 17 гирьовиків, середній вік (15,95 ± 0,31) років, стаж тренувань (3,84 ± 0,37) років, рівень майстерності від початківців до кандидатів у майстри спорту; 2 група – 10 гирьовиків, середній вік (25,27 ± 2,62) років, стаж тренувань (8,86 ± 2,13) років, рівень майстерності від майстрів спорту до заслужених майстрів спорту. Відповідно до міжнародних біоетичних вимог всі учасники або їх батьки надали інформовану згоду на участь у дослідженнях.

Методи дослідження. Для оцінки особливостей соматотипу спортсменів гирьового спорту використовували монітор складу тіла OMRON BF-511 (Японія). Визначали масу тіла (кг), питому вагу м'язової та жирової тканини у соматотипі (%), відсоток вісцерального жиру (%), величину основного обміну (ккал).

Виходячи з розміру вибірки та характеру розподілу, для характеристики даних наводили величини медіани (Me), 1 (25 %) та 3 (75 %) квартилів.

Вірогідність відмінностей у групах оцінювалася за допомогою непараметричного критерію Розенбаума (Q), відмінності вважали достовірними при $p < 0.05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отримані результати наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники соматотипу спортсменів гирьового спорту

Показники	1 група (n = 19)			2 група (n = 11)		
	25 %	Me	75 %	25 %	Me	75 %
Маса тіла, кг	65,0	68,9	80,2	83,08	87,40	104,95
Питома вага жиру, %	23,4	28,0	34,1	31,73	35,60	40,70
Питома вага м'язів, %	33,4	36,1	38,0	28,63	32,55	33,60
Питома вага вісцерального жиру, %	0	0	0	13,25	15,50	19,00
Основний обмін, ккал	1636,00	1721,00	1834,00	1844,50	1871,50	2132,50

Примітки. 25 % – 1 квартиль, Me – медіана, 75 % – 3 квартиль.

Отримані результати доводять наявність вірогідних відмінностей між групами за всіма дослідженими показниками: масою тіла (Q = 16), питомою вагою жирової (Q = 13) та м'язової тканин (Q = 11), вмістом вісцерального жиру (Q = 25) та величиною основного обміну (Q = 14).

Аналіз складових соматотипу стверджує, що обидві групи за медіанами характеризуються підвищеним вмістом жирової та нормальним вмістом м'язової тканини. Рівень вісцерального жиру у 1 групі характеризується як нормальний, у 2 групі – підвищений. Величина основного обміну відповідає величинам базових енергетичних витрат для певних віково-статевих груп.

При аналізі структури жирового компонента соматотипу з'ясовано, що у 1 групі 35,29 % мають нормальний рівень, 11,76 % – високий та 52,95 % – дуже високий. У 2 групі всі обстежені мали дуже високий вміст жиру.

За вмістом м'язової тканини учасники розподілилися наступним чином. У 1 групі 23,53 % мали вміст м'язів нижче середнього, 58,82 % – середній і 17,65 % – вище середнього. У 2 групі – 70 % мали вміст м'язів нижче середнього та 30 % – середній.

Отримані відомості ілюструють можливість використання показників соматотипу у моніторингу стану спортсменів, стверджують інформативність та валідність біоімпедансного методу для аналізу у силових видах спорту. Це співпадає з результатами наших попередніх досліджень [4], коли були доведені відмінності соматотипу спортсменів армреслінгу різних рівнів майстерності.

В силових видах спорту, зокрема у ГС, інформація щодо вмісту жирової та м'язової тканини є важливим чинником, який дозволяє оцінити підготовленість спортсменів, певною мірою прогнозувати їх успішність.

Висновки. Проведене дослідження дало можливість виявити відмінності соматотипу у спортсменів гирьового спорту залежно від віку та рівня спортивної майстерності. Об'єктивність, інформативність, безболісність, доступність біоімпедансного методу дозволяють рекомендувати його широке застосування у моніторингу стану спортсменів силових видів спорту, зокрема гирьового спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні інших показників, тестів та критеріїв, за допомогою яких можливо оперативно корегувати спрямованістю підготовки у гирьовому спорті.

Список використаної літератури

1. Freire R., Hausen M., Sanders G. J., Itaborahy A. Anthropometric, physiological, and neuromuscular profiles of elite female basketball players across court's position. *Journal of science in sport and exercise*. 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/s42978-023- 00249-6

2. Jacobs J., Olivier B., Brandt C., Jafta G. Physical profiles of all-rounders, batters, and bowlers in sub-elite women's cricket. *Journal of strength & conditioning research*. 2024. Vol. 38. No 6. P. 1095–1102. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004747

3. Podrigalo L., Tymchenko K., Perevoznyk V., Semeniv B., Paievskyi V., Halashko O. Scientific support for strength sports: analysis of scientific resources from the Web of Science Core Collection. *Pedagogy of physical culture and sports*. 2025. Vol. 29. No 1. P. 44–61. DOI: https://doi.org/10.15561/26649837.2025.0106

4. Podrihalo O. O., Podrigalo L. V., Bezkorovainyi D. O., Halashko O. I., Nikulin I. N., Kadutskaya L. A., Jagiello M. The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels. *Physical education of students*. 2020. Vol. 24. No 2. P. 120–126. DOI: https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208

5. Siquier-Coll J., Grijota F. J., Bartolome I., Montero J., Munoz D. Anthropometric and physical condition analysis of young female handball players. Difference between categories. *Journal of sport and health science*. 2020. Vol. 12. P. 364–372.

Пономарьов В. О.,
доктор філософії, професор кафедри
Алексійчук В. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний юридичний університет ім. Я. Мудрого, м. Харків, Україна

ПРОБЛЕМАТИКА У МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. Визначено проблемні питання, що впливають на мотиви людей до занять спортом, а також провести аналіз чинників, які зменшують таку мотивацію. Установлено, що перед сучасною людиною стоять дві основні проблеми, що заважають займатися спортом: перша – відсутність достатньої кількості вільного часу через постійну завантаженість роботою, що легко може слугувати причиною для вигоряння та розвитку почуття тривоги; друга полягає у небажанні починати працювати над собою через страх показатися новачком серед інших людей.

Ключові слова: мотивація до занять спортом; психологічні чинники у спорті; спорт; спортивні тренування; фізична культура.

Вступ. На сьогодні в сучасному суспільстві вірує думка про те, що заняття спортом має бути обов'язковою частиною життя кожної людини. Однак невеликий відсоток людей по-справжньому займаються спортом на постійній основі. Сучасний світ породив нові проблеми, які потребують сучасних рішень. Переважна більшість людей із дитинства настільки звикає до задовільного чи доброго стану здоров'я, що починають замислюватися про нього вже тоді, коли воно суттєво «підірване» та людині доводиться звертатися до лікаря. Здоров'я людини закладається з дитинства та обумовлюється на 50 % образом життя, на 20 % – спадковістю, на 20 % – станом навколишнього середовища та приблизно на 10 % – можливостями медицини [1]. Важливе місце у формуванні здоров'я займає фізична культура, фізичне виховання та спорт [6]. Сучасні дослідження [4; 9] доводять позитивний вплив занять фізичними вправами на фізичний стан та стан здоров'я людини. Але ж проблема мотивації до занять фізичною культурою і спортом є нагальним питанням у сучасному суспільстві [10].

Мотивація – це психофізіологічний процес, що проявляється у вигляді бажання та потреби, які спонукають людину діяти, а іноді приймати рішення про бездіяльність.

Мотивація до спорту – частина спортивної психології, яка допомагає професійним спортсменам досягти найвищих результатів, а для новачків вона допомагає спочатку стартувати, а потім не дає відмовитися від занять обраним видом спорту [5]. Часто, при підготовці спортсменів у період перед змагального

мікроциклу основна увага приділяється фізичній, технічній та тактичній підготовкам і практично зовсім не враховується психологічний супровід тренувального процесу [7].

Мотивація до спортивної діяльності, особливо у професійному спорті визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що змінюють своє значення протягом етапу початкової підготовки [8]. Як сказав відомий в Україні футболіст: «В юності ніхто не приходить в футбол заради благ, навпаки, приходять з благими намірами» [2]. Але проблема все одно залишається нагальною через розрізненість і відсутність чіткості усвідомлення молоддю потреби фізичної культури та спорту для здоров'я. Молодь знає яким повинен бути спосіб життя для поліпшення та підтримки здоров'я, але мало хто його дотримується. Разом із тим, протягом усього життя роль мотивів у збільшенні фізичної активності змінюється на кожному етапі життя [3]. Але ж, для дієвого та ефективного впливу на загальний стан людини фізична культура повинна бути невід'ємною частиною життя, а не з'являтися у ньому епізодично.

Мета дослідження: визначити проблемні питання, що впливають на мотиви людей до занять спортом, а також провести аналіз чинників, які зменшують таку мотивацію.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні були застосовані методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури, узагальнення даних соціологічного анкетування та методи математичної статистики. Опитування проводилося серед різних категорій людей: спортсмени, здобувачі вищої освіти та курсанти закладів вищої освіти, спортивні блогери та їх підписники тощо. У підсумку в опитуванні взяли участь 216 респондентів віком від 17 до 45 років [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання, які містилися в анкетах, були розроблені авторами з урахуванням того, що рівень уваги сучасної людини невисокий: у випадку споживання онлайн-контенту – 2 – 3 секунди, через що потрібно отримувати максимум інформації за допомогою мінімуму питань.

Аналіз результатів опитування засвідчив частоту занять спортом на тиждень, мотивацію відвідання тренувань та причини невідвідування тренувань [1].

Було встановлено, що 6 % опитаних тренуються для підготовки до змагань із обраного виду спорту; 42 % займалися фізичними вправами «для себе», тобто без конкретної мети та без завдань, які слід прагнути; 36 % для самоствердження (набути впевненість у спілкуванні з іншими людьми завдяки відчуттю поліпшення свого фізичного розвитку); 16 % займаються спортом для запобігання проблем із власним здоров'ям.

Також було встановлено через які узагальнені причини респонденти можуть відкласти або повністю припинити тренувальний процес: 40 % опитаних вважають брак часу, який можна виділити на виконання фізичних вправ (це може бути пов'язано з щільним графіком сучасної людини, яка

постійно завантажена роботою та не бажає чи не вміє організовувати успішний тайм-менеджмент для того, щоб встигати у всіх сферах життя заради ліпшого положення в суспільстві та не забувати при цьому про власний фізичний розвиток); 30 % відчувають страх бути новачком (цю категорію антимотивації сміливо можна віднести до психологічної, адже сучасна людина піддається впливу трендів і поглядів, які поширюються в соціальних мережах); 20 % зайняла категорія людей, що не можуть займатися спортом через відсутність належного матеріального становища для відвідування спортивної зали (люди не знають про існування фізичних вправ із вагою власного тіла, які можна успішно виконувати вдома та отримувати ефективні результати); 10 % респондентів заважав їхній стан здоров'я (але ж помірні поступові навантаження здатні виконувати реабілітаційну функцію).

Висновки. На думку авторів, перед сучасною людиною стоять дві основні проблеми, що заважають займатися спортом. Перша – відсутність достатньої кількості вільного часу через постійну завантаженість роботою, що легко може слугувати причиною для вигоряння та розвитку почуття тривоги. Друга полягає у небажанні починати працювати над собою через страх показатися новачком серед інших людей. На цю причину впливає й пряма взаємозалежність між контентом в соціальних мережах, де зазвичай показані «ідеальні» стандарти краси, та виникненням почуття того, що можна отримати засудження зі сторони інших людей у випадку невідповідності цим стандартам. Це суто психологічна проблема, яку можна та потрібно вирішувати.

Перспективи подальших досліджень. По мірі вирішування та переростання суспільством соціальних питань буде трансформуватися й проблематика мотивації до активного дозвілля. Вирішення питань поєднання соціальної сфери та внутрішніх психологічних переконань у сфері фізичній культурі та спорту є перспективним напрямком.

Список використаної літератури

1. Алексійчук В., Пономарьов В., Корчагін М. Мотивація до спортивних тренувань та проблеми з цим пов'язані. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 6 (179) 24. С. 9–13.
2. Занюк С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
3. Лисяк В. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. No 3. С. 199–203.
4. Москаленко Н., Откидач В., Корчагін М., Хліманцов Т., Куришко Є. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 345–351.
5. Пономарьов В. О., Коновалов В. В. Мотиваційні складові для спонукання співробітників до занять спортом у службовий та особистий часи.

Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань. Харків : ФОП Бровін О. В., 2020. Вип. 4. С. 61–65.

6. Пономарьов В. О., Коновалов В. В. Необхідність активного та здорового образу життя для високого рівня працездатності працівників. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань*. Харків : ФОП Бровін О. В., 2019. Вип. 3. С. 169–175.

7. Пономарьов В. О., Коновалов В. В. Психологічна складова у тренувальному процесі членів збірних команд підрозділів СБУ. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань*. Харків : ФОП Бровін О. В., 2021. Вип. 5. С. 308–311.

8. Пруднікова М. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. 2019. No 3. С. 205–208.

9. Korchagin M. V., Otkydach V. S., Zolochevskyi V. V., Homaniuk S. V. The influence of special physical training program on morpho-functional indicators and helth level of cadets in higher military educational institutions. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. 2022. Iss. 6 (151) 2022. P. 14–17.

10. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Olkhovyi O., Korchagin M. Motivation of forming student’s healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *Sport Mont*. 2019. Vol. 17 (3). P. 79–83.

Приставський Т. Г., старший викладач
Бабич А. М., старший викладач
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів, Україна
Приставський В. Т., викладач
Львівське вище професійне училище технологій та сервісу, м. Львів, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТРИБУНОК В ДОВЖИНУ РІЗНИХ РІВНІВ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. Проведено аналіз інформативних показників для оцінки рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та технічної підготовленості стрибунок у довжину. Встановлено взаємозв'язок між спортивним результатом і рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей та технічної підготовленості у стрибунок різної кваліфікації. Визначено кількісні показники контрольних вправ, які рекомендуються для використання як засоби педагогічного контролю на різних етапах підготовки стрибунок у довжину.

Ключові слова: ефективність; інформативні показники; спортивний результат; стрибунки у довжину; технічна підготовленість; тренування; швидкісно-силові здібності.

Вступ. У стрибунок в довжину високої кваліфікації швидкісно-силові здібності тісно пов'язана з технікою, що дозволяє ефективно реалізовувати фізичний потенціал і досягати кращих результатів.

У сучасному спорті особливо важливо мати інструменти для точної оцінки підготовленості спортсменів, оскільки це дозволяє тренерам вибирати ефективні засоби тренування та навантаження, які сприяють подальшому розвитку спортивної майстерності.

Автори ряду робіт [1; 2; 4; 7] підкреслюють, що під час тренувального процесу не можна розглядати фізичну та технічну підготовку окремо, оскільки великий обсяг виконуваної роботи супроводжується постійними змінами силових і швидкісних якостей.

Взаємозв'язок між технічною та фізичною підготовленістю в стрибках у довжину з розбігу був предметом дослідження авторів [3; 5; 6], які висвітлюють важливість інтеграції цих компонентів для досягнення успіху у цьому виді спорту.

Мета дослідження: встановити взаємозв'язок між показниками швидкісно-силових здібностей та технічної підготовленості у стрибунок в довжину різної кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі СДЮШОР «Веслярик» із групами легкої атлетики та Львівського

національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. У дослідженні взяли участь спортсменки різної кваліфікації та здобувачі вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічні спостереження проводилися в природних умовах навчально-тренувального процесу. Стрибунки в довжину були розподілені на три групи відповідно до спортивної кваліфікації: перша група складалася зі стрибунок III і II спортивного розряду (18 спортсменок), друга група – I розряд (10 спортсменок), а третя група – КМС і МС (8 спортсменок).

Взаємозв'язок досліджуваних показників, що характеризують технічну підготовленість та швидкісно-силові здібності, визначався за допомогою парного лінійного коефіцієнта кореляції Браве-Пірсона (r).

Результати дослідження дозволили визначити рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та технічної підготовленості у стрибунок в довжину різної кваліфікації. Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей використовувалися засоби швидкісно-силового, бігового та стрибкового характеру. Основним завданням розвитку швидкісно-силових здібностей у стрибунок в довжину є прояв максимальних зусиль у мінімально короткий час, що обумовлено високою швидкістю розбігу (10,0 – 10,6 м / с) і потужним відштовхуванням.

Кореляційна структура показників швидкісно-силових здібностей стрибунок представлена в таблиці 1. Показники силової підготовленості мають сильний взаємозв'язок між собою і середній взаємозв'язок із показниками швидкісно-силових здібностей (стрибок у висоту й довжину з місця, потрійний і п'ятірний стрибки). Показники всіх стрибкових вправ корелюють між собою на рівні r = 0,850, а також виявляють сильний взаємозв'язок із показниками бігу на 30 м і 60 м. Показники бігової підготовленості, біг на 30 м і 60 м, мають найбільш сильний зв'язок із спортивним результатом (r = 0,950).

Таблиця 1

Кореляційна матриця взаємозв'язку показників швидкісно-силових здібностей жінок-стрибунок у довжину

№ з / п	Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Результат-2	X											
2	F	627	X										
3	F від	579	825	X									
4	F ст.	566	484	312	X								
5	F від.ст.	677	502	503	909	X							
6	K2	0,03	236	360	652	470	X						
7	H	810	530	513	735	830	331	X					
8	Lc/m	870	535	525	547	660	144	851	X				

Продовження табл. 1

9	3-ний	783	525	610	576	734	192	874	889	X			
10	5-ний	879	647	681	583	754	057	828	791	870	X		
11	30 м.	951	632	601	483	608	101	749	792	689	821	X	
12	60 м.	960	678	630	524	650	074	786	840	722	834	951	X

У таблиці 2 представлена кореляційна матриця взаємозв'язку інформативних показників основних характеристик спеціальної підготовленості.

Таблиця 2

Кореляційна матриця взаємозв'язку показників швидкісно-силових здібностей та технічної підготовленості жінок-стрибунок у довжину

№ з / п	Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	*Рез-2*	X													
2	РВИ	598	X												
3	F від	579	260	X											
4	5 - ний	879	573	681	X										
5	30 м	952	487	601	821	X									
6	Lп/ост	493	383	147	269	-506	X								
7	Lп	518	515	333	490	-420	780	X							
8	L6	592	562	278	489	-538	894	7868 1179	X						
9	Мп/ост	494	209	310	296	-561	888	716	719	X					
10	МП	512	318	510	513	-479	647	897	680	790	X				
11	Vп/ост	510	261	180	297	-637	482	183	309	536	240	X			
12	Vост	783	468	733	807	-752	363	500	483	496	613	158	X		
13	V6	766	423	482	576	-835	670	423	608	648	413	694	618	X	
14	t отт.	-577	-326	-464	-537	628	-23214	-216	-223	-327	-349	-318	-657	-673	X

Деякі показники швидкісно-силових здібностей та технічної підготовленості жінок-стрибунок у довжину мають сильний взаємозв'язок між собою. Так, результати п'ятірного стрибка корелюють із часом бігу на 30 метрів (r = - 0,821) і швидкістю останнього кроку (r = 0,807). Час бігу на 30 м має сильний зв'язок зі швидкістю останнього кроку (r = - 0,752) і швидкістю останніх шести кроків розбігу (r = - 0,835). Також високий взаємозв'язок спостерігається між довжиною кроків і модулем кроків (r = 0,780).

Інші показники переважно мають середній взаємозв'язок. Показники швидкісно-силових здібностей, такі як відносна сила, результати п'ятірного стрибка і біг на 30 м, впливають на швидкість останніх шести кроків розбігу й останнього кроку (r = 0,73 – 0,83). Час відштовхування має позитивний середній зв'язок із показниками бігу на 30 м і негативний – з показниками п'ятірного стрибка, швидкості останнього кроку й останніх шести кроків. Слід зазначити, що час відштовхування не має статистично достовірного

взаємозв'язку з усіма показниками довжини кроків і значною мірою визначається тривалістю опорних періодів (r = 0,70 – 0,86).

Висновки. Результати дослідження показали, що для оцінки рівня швидкісно-силових здібностей та технічної підготовленості стрибунок у довжину доцільно використовувати інформативні показники контрольних вправ бігового та стрибкового характеру. Рівень підготовленості стрибунок у довжину різної кваліфікації визначається кількісними значеннями контрольних показників. Це дозволяє отримати точну картину їхньої підготовленості та визначити ключові фактори, які впливають на спортивний результат.

Перспективи подальших досліджень полягають у використанні педагогічного контролю на різних етапах підготовки стрибунок у довжину. Це дозволить тренерам і спортсменам оптимізувати процес підготовки та досягти кращих результатів у змаганнях.

Список використаної літератури

1. Андрущенко Ю. М. та ін. Легка атлетика. Теорія і методика тренерської діяльності : підручник. У 2 кн. Кн. 1. / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ : Олімпійська література, 2023. 710 с.
2. Андрущенко Ю. М. та ін. Легка атлетика. Теорія і методика тренерської діяльності : підручник. У 2 кн. Кн. 2. / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ : Олімпійська література, 2023. 607 с.
3. Байдюк М. Ю., Галан Я. П., Молдован А. Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. для студентів ф-ту фіз. культури та здоров'я людини, вчителів, тренерів та ін. Чернівці : Рута, 2023. 183 с.
4. Бобровник В. І. Практичні аспекти формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2008. No 3–4. С. 117–121.
5. Гудим М. П., Гудим С. В., Рибалко П. Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці : навч.-метод. посіб. Суми, 2020. 150 с.
6. Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Львів, 2014. 248 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

Рачок М. М., старший викладач
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ, Україна

ОГЛЯД МОНІТОРИНГУ НАВАНТАЖЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

Анотація. Моніторинг тренувального навантаження надає інформацію про фізичні вимоги виду спорту, в якому змагається атлет. Тренерський склад повинен використовувати цю інформацію для прийняття рішень щодо періодизації і планування тренувального процесу задля оптимізації продуктивності та запобігання виникнення травм. Дослідження присвячене вивченню сучасного стану знань щодо моніторингу зовнішніх і внутрішніх навантажень у баскетболі.

Ключові слова: баскетбол; баскетболісти; моніторинг; навантаження; травматизм.

Вступ. Тренувальне навантаження було визначено як змінну, яка може допомогти досягти бажаної реакції на тренування, якщо нею правильно керувати. Метою моніторингу тренувального навантаження є оптимізація цього процесу, полегшення прийняття рішень та зменшення факторів ризику травмування [6; 7].

Аналіз літературних та інформаційних джерел визначає робоче навантаження як суму зовнішнього та внутрішнього навантаження [6; 8]. Під «зовнішнім навантаженням» розуміється будь-який зовнішній стимул, якому піддається спортсмен і який викликає різні фізіологічні та психологічні реакції після взаємодії з іншими біологічними та екологічними факторами. Реакція людини на взаємодію з біологічними стресовими факторами, які впливають на спортсмена під час тренувань і змагань, відома як «внутрішній стрес» [1; 6].

Тренери можуть виявити можливі взаємозв'язки між навантаженням і ризиком травм, проводячи відповідний моніторинг спортсменів. Постійний контроль і точний аналіз як спортивних, так і неспортивних навантажень також є важливим компонентом моніторингу працездатності та емоційного благополуччя спортсменів [2; 6].

Моніторинг тренувань також може поліпшити розуміння реакції на тренування, виявити втому, визначити потреби у відновленні, забезпечити зворотний зв'язок для спортивного планування та інформувати про прийняття рішень щодо тренувальних програм.

Моніторинг тренувань також важливий для управління людськими ресурсами з метою виконання змагальних програм і забезпечення терапевтичних рівнів навантажень, які мінімізують ризик травм і захворювань [5].

Мета дослідження: вивчити сучасний досвід, зміст та специфіку моніторингу тренувального навантаження в баскетболі з точки зору його застосовності щодо кваліфікації гравців, використовуваної методології, типу даних, що реєструються, та зв'язку з результативністю і травматизмом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Показники зовнішнього навантаження включають кількісну оцінку тренувального та змагального навантаження, якому піддаються спортсмени, на основі таких змінних, як тривалість тренувань або змагань (секунди, хвилини, години, дні); частота тренувань або змагань (наприклад, щоденні, щотижневі, щомісячні заняття); тип тренувань або змагань; аналіз даних про місцезнаходження (наприклад, використання супутникових систем глобального позиціонування); потужність/швидкість/прискорення виконаних рухів; нервово-м'язова функція; кількість повторень рухів (кидки, метання, стрибки, зміна напрямку); відстань (пройдені кілометри, біг, їзда на велосипеді, плавання).

Внутрішнє навантаження вимірюється шляхом оцінки таких змінних, як фізіологічні та психологічні реакції на конкретне навантаження; характер сприйняття навантаження (RPE); щоденний аналіз життєвих потреб спортсменів (DALDA); шкала загального якісного відновлення (TQR); біохімічна/гормональна/імунологічна оцінка стану організму; психомоторна швидкість та психофізіологічний статус спортсмена; частота серцевих скорочень та її співвідношення; варіабельність серцевого ритму; концентрація лактату в крові тощо [3; 4].

Аналіз зазначених змінних має на меті надати інформацію для досягнення двох цілей: максимізації результативності та мінімізації травм. У командних видах спорту кращі результати досягаються при відносно невеликих щотижневих змінах навантаження, а ризик травм нижчий, ніж при великих змінах навантаження.

Тренувальні навантаження контролюються за допомогою відповідних методів та засобів. Перші не потребують фінансових витрат і їх надійність підтверджена. Крім того, процедура збору даних є простою і дозволяє всьому тренерському складу співпрацювати у зборі даних. Однак, оскільки технології надають більш об'єктивну інформацію про тренувальний процес, багато тренерів і спортсменів вважають за краще використовувати технологічні інструменти для моніторингу тренувань [4].

Моніторинг тренувального навантаження різною мірою застосовується на всіх рівнях спортивної підготовки баскетболістів. Ці процеси застосовуються як в елітних командах (спортсмени, які займаються спортом на професійному рівні), так і в командах нижчої кваліфікації (спортсмени, які є частиною університетської команди або команди другого дивізіону і поєднують спорт із іншим видом діяльності, наприклад навчанням) [4; 5].

У літературі є приклади, коли моніторинг під час тренувань застосовується до цілих тренувальних сесій, змодельованих змагальних завдань і невеликих ігор, що використовуються як засіб оптимізації продуктивності і результативності як самого тренувального процесу, так і змагальної діяльності. Крім того, для моніторингу навантаження, пов'язаного з офіційними змаганнями, тепер також можна використовувати технічні методи, використовуючи обладнання, яке відповідає правилам змагань і схвалене відповідною асоціацією спортсменів або федерацією [4; 9].

Моніторинг тренувального навантаження є важливою темою як у науковій літературі, так і в професійній практиці.

У суперлізі і вищої лізі чоловічих і жіночих команд із баскетболу тренери повинні використовувати командну роботу для того, щоб максимально наблизити тренувальні заняття до вимог змагань. Належний моніторинг зовнішнього навантаження відіграє вирішальну роль у цьому процесі. Однією з найпростіших і тому найпоширеніших змінних для його запису є загальна тривалість тренування, яка надає кількісну інформацію про вплив, який отримують гравці. У матчах фіксуються зіграні хвилини, а визначення співвідношення ігрового часу до загального ігрового часу дає можливість тренерам проаналізувати інформацію щодо внеску кожного гравця в загальний результат всієї команди.

Однак, найбільш важливими змінними, які фіксуються при дослідженні зовнішнього навантаження, є кількість прискорень та уповільнень, висока інтенсивність прискорень та уповільнень (2 м / $с^2$), пройдена відстань, кількість стрибків та змін напрямку руху, максимальна швидкість (км / год) та максимальне прискорення (м / $с^2$) [4; 11].

Ще одним дуже важливим показником є так зване навантаження на гравця або навантаження на тіло. Цей показник виражається як векторна величина, отримана шляхом ділення квадратного кореня із суми миттєвих швидкостей зміни прискорення в кожній із трьох площин. Крім того, знаючи різні типи рухів, які відбуваються під час гри, такі як ходьба (6,0 км / год), біг (6,0 – 12,0 км / год), біг з прискоренням (12,1 – 18 км / год), вправи високої інтенсивності (18,1 – 24,0 км / год) і спринтерська дистанція (24,0 км / год), можна зробити досить надійні прогнози щодо фактичних вимог виду спорту.

Баскетболісти високого класу зазвичай пробігають дистанції (в середньому 4,5 км за гру), що може бути пов'язано з їх більш економним пересуванням на спортивному майданчику. У матчі загальна кількість прискорень становить 43 – 145, загальна кількість прискорень високої інтенсивності – 1 – 15, загальна кількість уповільнень – 24 – 95, а загальна кількість уповільнень високої інтенсивності – 4 – 40. На тренуваннях загальна кількість прискорень коливається від 16,9 до 59,8, прискорень високої інтенсивності – від 1,9 до 7,2, загальних уповільнень – від 16,4 до 93, а уповільнень високої інтенсивності – від 1,6 до 12.

Крім того, в баскетболі високого класу вимірюють механічне навантаження (зміну швидкості гравця під час гри, кожен рівень включає ваговий коефіцієнт для врахування інтенсивності прискорень та уповільнень), фізіологічне навантаження (маса/середня швидкість/відстань), фізіологічну інтенсивність (фізіологічне навантаження/час гри), механічну інтенсивність (механічне навантаження/час гри), максимальну швидкість ходьби (окремий гравець досягає 0 – 20 % від максимальної швидкості), максимальна швидкість бігу (0 – 20 % від максимальної швидкості), максимальна швидкість бігу (40 – 60 % від максимальної швидкості бігу), максимальна швидкість бігу (60 – 80 % від максимальної швидкості бігу), спринтерська максимальна швидкість (60 – 80 % від максимальної швидкості бігу), максимальна швидкість (гравець індивідуально досягає 0,80 % від максимальної швидкості), середня швидкість нападу (середня швидкість нападу (м / год)), середня швидкість захисту (середня швидкість захисту (м / год)), співвідношення прискорення/сповільнення тощо [4; 10].

Найбільш часто використовуваними змінними внутрішнього навантаження для баскетболістів високого класу є низка кількісних психологічних опитувальників, таких як опитувальник відновлення-стресу (REST-Q), DALDA, Вісконсинський опитувальник симптомів верхніх дихальних шляхів-21 (WURSS-21) тощо. З фізіологічної точки зору у дослідженнях використовують слину та інші імунологічні середовища організму, також такі показники діяльності ведучих систем організму як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання, варіабельність серцевого ритму на сьогодні є достатньо поширеними у поєднанні із технологією GPS. Так, встановлено, що максимальна частота серцевих скорочень серед баскетболістів високого класу під час здійснення завдань тренувальної спрямованості складає 187 – 198 уд / хв, при цьому середня частота серцевих скорочень знаходиться в межах 150 – 170 уд / хв. Найпростішим показником біохімічної складової моніторингу є рівень молочної кислоти – лактату в організмі баскетболістів і на сучасному етапі досліджень його значення серед спортсменів високого класу встановлені в межах від 5,1 до 6,3 ммоль / л.

Найбільш часто визначені в науковій та методичній літературі тести для оцінки рівня фізичної працездатності – рівня тренованості баскетболістів високого класу є стрибковий тест і тест YO-YO Intermittent Recovery level.

Для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості використовуються тести на прояв спритності та швидкості, такі як спринтерський біг на 20 м або «човниковий» біг [4; 11].

Окремо використовуються тести для оцінки рівня розвитку рівноваги, прояву силових здібностей окремих м’язових груп, гнучкості та симетрії окремих біоланок.

Водночас, статистика ігор та показники, які вона надає для кожного гравця, також повинні використовуватись для визначення ефективності гравців,

зокрема мова йде про статистичні показники, такі як рейтинг ефективності гравця (PER) і коефіцієнт використання (Usg%) тощо [4; 11; 12].

Моніторинг тренувального навантаження також може допомогти запобігти виникненню травм. Збільшення часу на тренування та змагання призводить до поліпшення результатів команди, але також підвищує ризик травматизму. Однак збільшення кількості травм не пов'язане з погіршенням загальної результативності команди. Навіть якщо травми не впливають на загальну результативність команди, важливо контролювати навантаження гравців для того, щоб уникнути ризику травмування через індивідуальний вплив [4; 11].

Крім того, було помічено, що гравці, які сповільнюються або долають меншу відстань під час матчу, мають вищий ризик травмування. Таким чином, підвищення рівня зовнішнього навантаження знижує ризик травм [4; 11; 12; 13].

Спортсмени з низьким рівнем зовнішнього навантаження повинні бути ідентифіковані для того, щоб можна було застосувати відповідні профілактичні стратегії для запобігання травмам в індивідуальному порядку. Планування сезону повинно враховувати мінімальну і максимальну можливу тривалість, включаючи кількість тренувань і матчів. У висококласному баскетболі дані показують, що середня кількість травм на команду за сезон становить 23, при цьому більша кількість травм трапляється на тренуваннях (в середньому 13 за сезон), ніж в іграх (в середньому 10 за сезон). Однак, середній показник травматизму за сезон (травми на 1000 годин) становив 5 загалом, 3 на тренуваннях і 40 в іграх [4; 11].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Сучасний виклик для спортсмена високого класу формується першочергово на основі чіткого і безпомилкового процесу управління тренувальною та змагальною діяльністю за допомогою вже перевірених на практиці надійних та інформаційних моніторингових методів і заходів.

Такий моніторинг навантаження слід проводити на всіх рівнях спортивної підготовки баскетболістів. Враховуючи різні рекомендації, представлені у роботі, що відображають набутий практичний досвід відомих фахівців тренерської справи планування має бути орієнтоване від мікроциклу до макроциклу з урахуванням специфіки адаптаційних процесів гравців. У цьому контексті встановлення відповідного графіка для щоденного моніторингу навантаження спортсмена може бути дуже корисним як спосіб оптимізації фізичної працездатності та запобігання травмам.

Список використаної літератури

1. Aoki M. S., Ronda L. T., Marcelino P. R., Drago G., Carling C., Bradley P. S. et al. Monitoring training loads in professional basketball players engaged in a periodized training program. *Journal of strength and conditioning research.* 2017. Vol. 31. P. 348–358,

2. Arede J., Ferreira A. P., Esteves P., Gonzalo Skok O., Leite N. Train smarter, play more: insights about preparation and game participation in youth national team. *Research quarterly for exercise and sport.* 2020. Vol. 91. P. 583–593.

3. Arruda A. F., Aoki M. S., Freitas C. G., Coutts A., Moreira A. Planning and monitoring training loads during an in-season basketball period. *Strength and conditioning journal*. 2013. Vol. 6. P. 85–89.

4. Caparros T., Casals M., Solana A., Pena J. Low external workloads are related to higher injury risk in professional male basketball games. *Journal of sports science and medicine*. 2018. Vol. 17, P. 289–297.

5. Claudino J. G., Cronin J., Mezêncio B., McMaster D. T., McGuigan M., Tricoli V., Amadio A. C., Serrão J. C. The countermovement jump to monitor neuromuscular status: a metaanalysis. *Journal of science and medicine in sport.* 2017. Vol. 20. No 4. P. 397–402.

6. Conte D., Kolb N., Scanlan A. T., Santolamazza F. Monitoring training load and well-being during the in-season phase in national collegiate athletic association division i men's basketball. *International journal of sports physiology and performance*. 2018. Vol. 13. No 8. P. 1067–1074.

7. Hulin B., Gabbett T., Blanch P., Chapman P., Bailey D., Orchard J. Spikes in acute workload are associated with increased injury risk in elite cricket fast bowlers. *Journal of science and medicine in sport*. 2013. Vol. 16. P. 95–96.

8. Hulin B. T., Gabbett T. J., Caputi P., Lawson D. W., Sampson J. A. Low chronic workload and the acute:chronic workload ratio are more predictive of injury than betweenmatch recovery time: a two-season prospective cohort study in elite rugby league players. *British journal of sports medicine*. 2016. Vol. 50. No16. P. 1008–1012.

9. Mujika I, Padilla S. Detraining: loss of training induced physiological and performance adaptation. Part I. Short term insufficient training stimulus. *Sports medicine*. 2000. Vol. 30. No 2. P. 79–87.

10. Scanlan A. T., Wen N., Tucker P. S., Dalbo V. J. The relationships between internal and external training load models during basketball training. *Journal of strength and conditioning research*. 2014. Vol. 28. No 9. P. 2397–2405.

11. Stojanović E., Stojiljković N., Stanković R., Scanlan A. T., Dalbo V. J., Milanović Z. Recreational basketball small-sided games elicit high-intensity exercise with low perceptual demand. *Journal of strength and conditioning research*. 2019. Vol. 35. No 11. P. 3151–3157.

12. Twist C., Highton J. Monitoring fatigue and recovery in rugby league players. *International journal of sports physiology and performance*. 2013. Vol. 8. No 5. P. 467–474.

13. Vaquera A., Suárez-Iglesias D., Guiu X., Barroso R., Thomas G., Renfree A. Physiological responses to and athlete and coach perception of exertion during small-sided basketball games. *Journal of strength and conditioning research.* 2018. Vol. 32. No 10. P. 2949–2953.

Риженко Д. Ю.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна
Григорович А. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ПИТАННЯ КЛАСИФІКАЦІЇ СПОСОБІВ ПІДЙОМУ ЗАКРІПЛЕНОЮ ВІРЬОВКОЮ У ПРАКТИЦІ ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ

Анотація. Робота присвячена теоретичним питанням створення класифікації та вироблення чітких критеріїв оцінювання всіх теоретично можливих способів підйому спортсмена закріпленою вірьовкою у практиці змагань із гірського туризму**.**

Ключові слова: «самовилаз» спортсмена; варіант виконання; гірський туризм; група способів; критерій оцінювання; основне зусилля переміщення.

Вступ. Спортивний туризм є популярним і поширеним видом спорту, що динамічно розвивається. Нині, відповідно до нормативних документів, він включає 11 різних видів туризму, кожен із яких має свою специфіку підготовки та її застосування на змаганнях різного рангу [2].

Характерною особливістю проведення змагань із гірського туризму є необхідність дотримання заздалегідь заявленої тактики проходження дистанції. Перед початком змагань спортсмени (або команди) зобов'язані подати суддівській бригаді заповнений документ «Заявка-карточка з тактики», на підставі якого оцінюватиметься виступ команди. Вибираючи один із запропонованих варіантів виконання технічного прийому, команда під час виступу зобов'язана продемонструвати саме заявлений варіант виконання технічного прийому.

Зміна варіанта виконання технічного прийому карається отриманням штрафних балів, що негативно позначається на підсумковому результаті виступу спортсмена (або команди).

Одним із найбільш поширених технічних прийомів, які широко застосовуються в практиці змагань із гірського туризму є «самовилаз» спортсмена. «Самовилаз» являє собою самостійний підйом спортсмена по заздалегідь закріпленій вірьовці з використанням затискачів або інших фіксуючих пристроїв. Основний документ, що регламентує правильність виконання технічних прийомів – Технічний регламент проведення змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська» (далі – Технічний регламент) містить опис 8 груп умовних способів виконання підйому спортсмена закріпленою вірьовкою [4]. Однак практика проведення змагань показує можливість застосування набагато більшої кількості різних

способів підйому. Це може призвести до розбіжностей між спортсменом і суддею при визначенні приналежності способу підйому, що застосовується до будь-якої з груп підйомів, описаних у Технічному регламенті. З урахуванням специфіки проведення змагань із гірського туризму, це може призвести до отримання штрафних балів за порушення тактики виступу команди.

Вироблення єдиного підходу до оцінювання усіх можливих способів підйому сприятиме підвищенню якісного рівня побудови тренувального процесу та проведенню змагань різного рангу [1; 3].

Мета дослідження: визначити можливі чіткі критерії оцінювання різних способів підйому спортсмена закріпленою вірьовкою та розробити чітку систему класифікації усіх теоретично можливих способів підйому на основі запропонованих критеріїв оцінювання.

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

В ході дослідження проведено аналіз суддівської документації, у якій були зафіксовані заявлені способи «самовилазу» спортсмена («Заявка-карточка з тактики») та документів, у яких фіксувалися отримані штрафи, пов’язані з порушеннями заявленого способу цілком технічного прийому («Карточка судді з техніки»). Також аналізувалися матеріали, які визначають набір запропонованих до виконання варіантів «самовилазів» («Умови проведення змагань» та «Маршрутний лист дистанції змагань»). Як опорне джерело інформації використовувався розділ 8.3.2. Технічного регламенту, в якому безпосередньо описується техніка виконання підйомів та їх класифікація за запропонованими групами. Також у роботі використовувалися матеріали, які описують стан питання у споріднених видах спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведений аналіз зібраної інформації дозволив визначити низку положень, а саме:

1. Практика проведення змагань визначає, що будь-який спосіб підйому вимагає від спортсмена використання двох точок опори на опорній вірьовці. З цією метою можуть використовуватися будь-який механічний пристрій, схоплюючий вузол або м’язова сила руки спортсмена.
2. Техніка виконання підйому будь-яким способом вимагає від спортсмена послідовного створення зусилля, завдяки якому відбувається переміщення тіла вгору (умовно «основне зусилля переміщення») та створення зусилля, яке блокує зворотне переміщення тіла спортсмена («основне зусилля блокування переміщення»).
3. Усі можливі варіанти розташування фіксуючих пристроїв щодо тіла спортсмена можна умовно звести до трьох варіантів розташування: «Рука» спортсмена, «Груди» або «Нога» спортсмена [5].

В якості основного критерію оцінювання способу підйому пропонується використовувати спосіб отримання основних зусиль при підйомі. Виходячи з цього, визначено існування 6 теоретично можливих комбінацій задіяння фіксуючих пристроїв, необхідних для виконання підйому. Одночасно з цим

зазначається, що реалізація «основного зусилля переміщення» можлива тільки за рахунок застосування м'язової сили руки або ноги спортсмена. Тобто розміщення фіксуючого пристрою на грудях спортсмена не дає можливості здійснення переміщення. У даному випадку грудні затискачі виступають тільки як блокуючий елемент, а отже застосування двох схоплюючих пристроїв, розташованих на грудях спортсмена, не забезпечує можливості створення «основного зусилля переміщення» для підйому спортсмена. Ця обставина вимагає виключення комбінації фіксуючих елементів «Груди-Груди» із подальшого розгляду теоретично можливих способів здійснення підйому.

Зрештою отримуємо 5 умовних комбінаційних груп, які забезпечують виконання спортсменом підйому будь-яким теоретично можливим способом.

Вводимо умовні позначення та класифікуємо можливі варіанти комбінації схоплюючих пристроїв, в основу яких закладено варіант створення «основного зусилля переміщення», та «основного зусилля блокування переміщення» спортсмена:

- «Рука-Рука»;
- «Рука-Груди»;
- «Рука-Нога»;
- «Нога-Груди»;
- «Нога-Нога».

Таким чином, запропонована класифікація способів підйому базується на чітких фізичних особливостях виконання процесу підйому.

Класифікація, яка використовується в Технічному регламенті базується на інших принципах опису способів підйому. Частина способів має досить чітку та логічну назву, яка дозволяє точно визначити техніку виконання підйому. Наприклад назви способів підйому «Рука-Рука» та «Стремено-Стремено» дають досить точне уявлення про техніку виконання підйому.

Одночасно із цим у Технічному регламенті наводяться назви способів підйомів «Ручний затискач-Ножний затискач» та «Затискач-стремено». В обох випадках назви способів не дають чіткого уявлення про техніку виконання підйому. При цьому детальний аналіз опису техніки виконання підйому, що міститься в Технічному регламенті (п.8.3.2.2.а та п.8.3.2.2.г.) [4], показує необхідність застосування ідентичної техніки підйому для обох описаних варіантів.

Формальні ознаки опису способів підйому, які покладені в основу класифікації, яка застосована у Технічному регламенті, у порівнянні із запропонованими в даній роботі критеріями оцінки, які ґрунтуються на фізичних особливостях виконання підйому не забезпечують простоту та зручність у застосуванні. Особливо яскраво це може проявитися при описі способів підйому, які не вказані у діючому Технічному регламенті.

Поглиблений аналіз зібраного матеріалу показує практичне існування 9 можливих варіантів розташування фіксуючих пристроїв відносно тіла спортсмена. Необхідність одночасного використання відразу двох фіксуючих

пристроїв визначає існування 81 теоретично можливих комбінації. Відсіювання дублюючих один одного варіантів і перевірка можливості їх практичного застосування виявляє 41 можливий варіант виконання підйому, які розподіляються за раніше виділеними умовними групами підйомів. Тому більш зручною в практичному використанні представляється класифікація способів підйому, заснована на фізичних принципах виконання підйому.

Висновки. Застосування запропонованої класифікації способів підйому, що заснована на фізичних принципах виконання підйому, є більш логічною та структурованою. Логіка класифікації способів підйому, що запропонована у Технічному регламенті не забезпечує можливість чіткого та однозначного опису всіх 41 теоретично можливого варіанту здійснення підйомів. Виникає необхідність вироблення чітких критеріїв класифікації способів підйому спортсмена.

Перспективи подальших досліджень полягають у виробленні чіткої системи класифікації всіх існуючих способів підйому, що, в свою чергу, може поліпшити методологічне забезпечення тренувального процесу спортсменів, які займаються гірським туризмом.

Список використаної літератури

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Київ, 2021. 60 с. URL: https://www.mountain.net.ua/content/uploads/12.12.2024.-pravila-sportivnih-zmagan-zy-sportivnogo-turizmu.pdf (дата звернення: 05.03.2025).
3. Риженко Д., Скалій Т. Визначення шляхів підвищення ефективності підготовки спортсменів для виступу на дистанції рятувальні технічні прийоми у гірському туризмі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації :* зб. наук. пр. / голов. ред. : В. М. Костюкевич. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. Вип. 16 (35). С. 99–106.
4. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська»). Київ, 2021. 188 с. URL: https://www.mountain.net.ua/content/uploads/tehnichnij-reglament.-distanczi%D1%97-vvedeno-v-diyu-01.11.2021.pdf (дата звернення: 05.03.2025).
5. Pete Hill. The international handbook of technical mountaineering. United Kingdom : David & Charles, 2006. 246 p.

Рожков В. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АСПЕКТІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТРЕНЕРА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Розглядаються педагогічні, організаторські, медико-біологічні, матеріально-технічні аспекти підготовленості тренера та їх вплив на навчально-тренувальний процес спортсменів.

Ключові слова: аспекти підготовленості; багаторічна підготовка; спортивна діяльність; тренер; тренувальний процес.

Вступ. Ефективна тренувальна та змагальна діяльність, в першу чергу, пов'язана з якістю організації навчально-тренувального процесу. Однією з ключових фігур в управлінні тренувальним процесом є тренер [4]. Від умінь і навичок тренера залежить якість підготовки спортсмена. З метою ефективного прийняття рішень тренер повинен володіти поглибленими знання з організації побудови занять, фізіологічних, біохімічних і психологічних процесів, які протікають в організмі спортсменів. Від так, вивчення аспектів підготовленості тренера та особливості їх застосування у навчально-тренувальному процесі є досить актуальним.

Мета дослідження: вивчити особливості застосування педагогічних, організаторських, медико-біологічних, матеріально-технічних аспектів підготовленості тренера у навчально-тренувальному процесі.

Методи дослідження: проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасному спорті виділяють такі аспекти підготовленості тренера: педагогічні, організаторські, медико-біологічні, матеріально-технічні. Всі ці аспекти взаємопов'язані, доповнюють один одного і дозволяють тренеру поліпшити якість тренувального процесу.

В залежності від кваліфікації спортсмена значимість кожного з цих аспектів не однакова.

Педагогічний аспект підготовленості тренера має пріоритетне значення під час роботи зі спортсменами низької кваліфікації. Працюючи зі спортсменами даного віку тренеру необхідно добре володіти дидактичними принципами, принципами фізичного виховання [3].

З більш кваліфікованими спортсменами особливу увагу слід приділяти специфічним принципам спортивної підготовки.

На всіх етапах багаторічного удосконалення тренеру важливо знати і використовувати як загально-дидактичні методи, так і методи спортивної підготовки в ході планування макро-, мезо-, мікроциклів і окремих занять; володіти знаннями контролю за різними сторонами підготовленості та вміннями використовувати його дані в ході управління навчально-тренувальним процесом.

Медико-біологічні аспекти підготовленості тренера мають найбільше значення починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки, коли постає питання фармакологічного забезпечення, стимуляції працездатності і відновлення спортсмена, однак і на початкових етапах тренеру необхідно знати закономірності становлення адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Тренеру необхідно знання розташування і композиційної структури м'язових волокон, знання системи енергозабезпечення м'язової діяльності, особливості харчування [1].

Організаторські аспекти підготовленості тренера мають різне значення на різних етапах. Якщо на перших етапах багаторічної підготовки найбільше значення мають чинники, що формують особистість спортсмена, то на завершальних етапах ціннішими для тренера є аспекти, які забезпечують умови і якість проведення тренувального процесу, пов'язані, перш за все, з роботою зі спонсорами, рекламною діяльністю, якісним інвентарем, екіпіровкою [5].

Матеріально-технічні аспекти найбільшого значення мають починаючи з етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Дані аспекти передбачають матеріально-технічне забезпеченням тренувального процесу, впровадження сучасних методів контролю за різними сторонами підготовленості з використанням нових комп'ютерних технологій і інструментальних методик [2].

Висновки. На початкових етапах багаторічної підготовки значимість аспектів підготовленості тренера повинна припадати на знання з побудови занять, що стосуються методики навчання основним рухам, виховання морально-вольових і фізичних якостей. По мірі підвищення кваліфікації слід поглиблювати знання стосовно фізіологічних, біохімічних, психологічних процесів. Із кваліфікованими спортсменами особливого значення набувають організаторські і матеріально-технічні аспекти підготовленості тренера.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на пошук шляхів підвищення ефективності діяльності тренера.

Список використаної літератури

1. Горбенко К. Ю. Роль медико-біологічної компетентності у професійній діяльності тренера викладача. *Фізична культура теорія і практика*. 2022. No 6. С. 45–48.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.

3. Петровська Т. В. Жукова Г. В. Педагогічна майстерність : підручник. Київ : Позднишев, 2024. 402 с.

4. Сокирко О. С., Клопов Р. В. Теорія спортивного тренування : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 113 с.

5. Хазим Т. Удосконалення системи підготовки спортсменів на основі підвищення рівня організаційно-управлінської підготовленості майбутніх тренерів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2017. 24 с.

Саутов Р.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Науковий керівник:Тищенко В. О.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

ВПЛИВ ПОЄДНАНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. Дослідження присвячене оцінці фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено основні фізіологічні аспекти впливу тренувального процесу на розвиток швидкісно-силових характеристик, координації та витривалості. Отримані результати підтверджують ефективність методики поєднаного впливу, що дозволяє оптимізувати підготовку футболістів шляхом інтеграції фізичних вправ та технічних прийомів у тренувальний процес.

Ключові слова: поєднаний тренувальний метод; техніко-тактичні навички; фізична підготовленість; футбол; швидкісно-силові характеристики.

Вступ. Сучасна наука вказує на необхідність інтегрованих підходів, що забезпечують одночасний розвиток фізичних і техніко-тактичних навичок, однак оптимізація таких підходів на ранньому етапі підготовки залишається недостатньо дослідженою [3; 5]. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки та впровадження більш ефективних методик підготовки юних футболістів, які враховують сучасні тенденції у спортивному тренуванні [4]. Оптимізація навчально-тренувального процесу сприятиме більш раціональному поєднанню фізичних, технічних і тактичних аспектів підготовки, що, в свою чергу, забезпечить прискорене засвоєння необхідних навичок, поліпшення ігрової ефективності та зниження ризику травматизму. Інтеграція інноваційних підходів дозволить сформувати у спортсменів стійку функціональну підготовленість, необхідну для їхнього подальшого розвитку в умовах сучасного футболу [1; 2].

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність інтегрованого підходу до формування технічних і тактичних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Об’єкт дослідження: система підготовки юних футболістів із урахуванням фізичних і техніко-тактичних компонентів тренувального процесу.

Предмет дослідження: вплив поетапного навчання на рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У навчальному (тренувальному) експерименті взяли участь 50 юних футболістів, яких було поділено на експериментальну та контрольну групи. Експериментальна група (ЕГ) проходила підготовку за методикою поєднаного впливу, що передбачала інтеграцію фізичних вправ із техніко-тактичним навчанням. Контрольна група (КГ) тренувалася за традиційною методикою, де фізична та технічна підготовки здійснювалися окремо (роздільне навчання фізичним вправам і технічним елементам).

Тренувальна програма тривала 12 тижнів, протягом яких футболісти проходили тестування на початку та наприкінці дослідження. Визначалися такі ключові показники: фізична підготовленість (швидкість, витривалість, вибухова сила, координація); техніко-тактичні навички (точність передач, удари по воротах, ведення м'яча, прийом і зупинка м'яча). Під час тренувань використовувалися такі вправи: бігові інтервали зі зміною напрямку руху, що сприяли розвитку швидкості та координації; технічні вправи на контроль м'яча з одночасним впливом фізичних навантажень (наприклад, удари по воротах після серії спринтів або змін напрямку); ігрові вправи, які поєднували розвиток тактичного мислення та фізичної витривалості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості спортсменів та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження було спрямоване на оцінку ефективності методики поєднаного впливу в процесі підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Головна ідея полягала в інтеграції фізичних і техніко-тактичних вправ у єдину систему тренувань, що дозволяло забезпечити одночасний розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також удосконалення технічних навичок гравців.

Порівняння результатів тестувань футболістів контрольної та експериментальної груп показало статистично значущі відмінності на користь експериментальної групи. Учасники ЕГ показали приріст швидкості на 12 %, що пояснюється розвитком нейром'язової координації та оптимізацією нервово-м'язових взаємодій. При виконанні бігових інтервалів та ігрових вправ із раптовою зміною напряму руху відбувається активація швидких м'язових волокон (FT, fast-twitchfibers), що відповідають за вибухову силу та швидкість; поліпшення міжм'язової координації, що забезпечує більш ефективну техніку бігу та маневреність; формування рефлекторних реакцій на зміну положення тіла, що сприяє швидшій адаптації до ігрових ситуацій.

Приріст показників загальної витривалості на 9 % свідчить про поліпшення аеробної продуктивності організму, яке відбулося у зв'язку зі збільшенням ударного об'єму серця, що забезпечує ефективнішу доставку кисню до працюючих м'язів; розвитком капілярної мережі в м'язах, що

підвищує оксигенацію тканин та утилізацію лактату; поліпшенням мітохондріальної активності, що дозволяє економніше використовувати енергетичні ресурси при виконанні тривалих ігрових навантажень. Інтеграція фізичних навантажень у технічні вправи призвела до збільшення ефективності механізмів ресинтезу аденозінтрифосфату (АТФ), що пояснює здатність гравців експериментальної групи підтримувати високий темп гри довший час.

Поліпшення показників вибухової сили на 15 % пов'язане з адаптацією м'язово-нервової системи та збільшенням ефективності роботи швидких моторних одиниць. Під час виконання вправ на швидкісно-силові характеристики відбувалося збільшення швидкості нервових імпульсів та активніше залучення моторних одиниць; підвищення рівня м'язової жорсткості (muscle stiffness), що сприяє більш потужному відштовхуванню під час бігу, стрибків та ударів по м'ячу; гіпертрофія швидких м'язових волокон, що підвищує потужність рухових дій.

Точність передач і ударів по воротах зросла на 14 – 17 % завдяки оптимізації сенсомоторної координації, що дозволяє швидше оцінювати ігрову ситуацію та приймати рішення; поліпшенню пропріоцепції (відчуття положення тіла та рук і ніг у просторі), що критично важливо для виконання технічних дій у динамічних умовах гри; збільшенню ефективності міжнейронних зв'язків у сенсомоторній корі головного мозку, що сприяє автоматизації технічних прийомів.

Гравці експериментальної групи демонстрували ліпшу адаптацію до змінних ігрових ситуацій, що пояснюється поліпшенням функціонування когнітивних та моторних систем. Відбувалася швидша обробка інформації центральною нервовою системою, що скорочує час реакції на зміну ситуації на полі; розвиток периферичного зору, що дозволяє контролювати позицію м'яча та суперників; збільшення ефективності координаційних здібностей, що дозволяє футболістам ліпше управляти рухами та виконувати технічні прийоми з меншою кількістю помилок.

Висновки. Адаптаційні процеси, що відбувалися в організмі футболістів експериментальної групи, підтверджують ефективність методики поєднаного впливу. Вона сприяє розвитку швидкісно-силових характеристик, витривалості, поліпшенню координації та сенсомоторних зв'язків, що комплексно підвищує рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів.

Застосування такої методики може бути рекомендоване для дитячо-юнацького футболу як ефективний спосіб гармонійного розвитку спортсменів та підготовки їх до змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розширення наукового підґрунтя та вдосконалення підходів до підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури

1. Джур О. Ю., Соколова О. В., Тищенко В. О., Новицька С. О., Баканова О. Ф. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної

підготовленості юних футболістів. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. No 1. С. 133–139.

2. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 175–183.

3. Мозолев О. М., Молдован А., Бражанюк А. Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка.* 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 41–44.

4. Нестеренко Н. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13–14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 115–120.

5. Саутов Р. Т., Тищенко В. О. Інтегрована методика тренування для розвитку технічних і тактичних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2025. Вип. 12 (185) 25. С. 169–175.

Чернікова О. О., старший викладач
Осадча О. І., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри
Барчук М. А., кандидат медичних наук, викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

АНАЛІЗ СУБ'ЄКТИВНИХ ОЗНАК ПРОЯВУ ОКСИДАТИВНОГО СТРЕСУ У ЮНИХ ПЛАВЦІВ

Анотація. Робота присвячена вивченню питання необхідності здійснення лікарсько-педагогічного контролю за формуванням та проявом оксидативного стресу, особливо для юних спортсменів, у зв'язку із нестійким механізмом адаптації їх організму, підвищеною реактивністю та великою кількістю оточуючих факторів додаткового. Встановлено, що рівень обізнаності у питанні оксидативного стресу і його впливу на організм спортсменів серед тренерів, спортсменів, членів їх сім'ї низький. Це, в свою чергу, створює безумовні перешкоди на шляху необхідності здійснення контрольних заходів за формуванням і проявом оксидативного стресу у спортсменів. Окремо, аналіз інформаційних джерел мережі Інтернет показав відсутність найпростіших, доступних, зрозумілих, але при цьому надійних та інформативних засобів контролю оксидативного стресу, як для практики професійної діяльності тренерського складу, так і для якісного виконання своїх обов'язків лікарями й фахівцями у галузі спортивної медицини. Здійснено спробу розробки і впровадження засобу контролю суб'єктивних ознак формування і прояву оксидативного стресу у вигляді універсальної електронної форми опитування.

Ключові слова: контроль; оксидативний стрес; спортивна підготовка; тренер; юні спортсмени.

Вступ. Актуальність вивчення питання значення оксидативного стресу у системі спортивної підготовки юних спортсменів, особливо в Україні, зумовлена низкою стрес-чинників, серед яких пандемія коронавірусної хвороби, соціально-економічна нестабільність [1].

Адже комплексна взаємодія зазначених вище процесів і викликані ними негативні тенденції погіршення якості життя суспільства обумовили відокремлення та об'єктивізацію найнебезпечніших факторів суміжної дії на стан здоров'я та адаптаційні можливості організму однієї з найбільш чутливої та уразливої категорії населення – дітей та підлітків [2].

Чітко вирізняються своєю патологічною реактивністю стан навколишнього середовища, психоемоційні навантаження, зміст та форми сучасного освітнього процесу, рівень соціальних контактів, дотримання санітарно-гігієнічних норм тощо. Звісно поєднання цих факторів із систематичним впливом високих фізичних навантажень спортивного

характеру, особливо в підлітковому віці, за умови їх здійснення в агресивному, забрудненому або штучно очищеному середовищі (відкритий простір мегаполісу, відкриті водойми мегаполісу, специфіка очищення відкритих або закритих басейнів) безумовно порушує баланс системи «оксиданти-антиоксиданти», ослабленням ефективності антиоксидантного захисту та гіперактивним розвитком оксидативного стресу з одночасним ураженням найслабших органів і систем організму [2; 4].

Відповідно постає єдине питання: профілактика і запобігання оксидативному стресу у системі підготовки юних спортсменів, особливо у видах спорту, де тренувальна і змагальна діяльність здійснюються в умовах агресивного середовища [1; 3].

Мета дослідження: розробити і апробувати засоби виявлення суб'єктивних ознак прояву оксидативного стресу серед юних спортсменів, що спеціалізуються у плаванні.

Методи і матеріали дослідження. Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра медицини, громадського здоров'я та екології спорту. У дослідженні прийняли участь тренери й інструктори з плавання Академії фітнесу України та батьки дітей, які відвідують організовані заняття з плавання за різним спрямуванням (тренувальні та оздоровчо-рекреаційні).

Методи дослідження: моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет; метод систематизації; метод презентації; метод інтерв'ювання; метод анкетування; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведений нами системний аналіз даних інформаційних джерел мережі Інтернет показав досить вузький спектр і малочисельність науково-практичних робіт за темою дослідження питання оксидативного стресу у практиці підготовки юних спортсменів за останні 10 років.

Проте широке представництво і багаторічне проблемне поле за напрямом наукового пошуку причин формування та прояву оксидативного стресу серед різних категорій дорослого населення, наслідків його впливу на стан здоров'я, зокрема за умов поєднання дії фізичних навантажень різної спрямованості, обґрунтували необхідність та можливість здійснення контролю його рівня у якості невід'ємної складової частини сучасної профілактичної медицини, побудови програм лікування та реабілітації окремих уражень серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату тощо. Даний контроль проводиться на підставі використання складних та у більшості випадків інвазійних параклінічних методів, таких як клініко-лабораторне вимірювання біомаркерів (активних форм кисню, продуктів перекисного окислення ліпідів та активності антиоксидантних ферментів); клініко-лабораторний аналіз загальної антиоксидантної здатності; клініко-лабораторні тести на пошкодження ДНК; розрахунок індексу оксидативного стресу на основі клініко-лабораторного вимірювання біомаркерів; методи візуалізації (позитронно-емісійна томографія, магнітно-резонансна томографія); клініко-лабораторний клітинний аналіз [3; 5].

Відповідно дані методи приналежать до системи поглибленого медичного обстеження, які повинні бути рекомендовані у якості засобів щорічного медичного контролю за станом людей, які систематично займаються фізичною культурою і спортом в особливо агресивному навколишньому середовищі для виявлення і профілактики оксидативного стресу.

Зовсім інших підходів і засобів потребують види лікарсько-педагогічного контролю (етапний, поточний та оперативний). Нами була розроблена і включена до програми регіонального он-лайн семінару підвищення кваліфікації тренерів та інструкторів із плавання Академії фітнесу України презентація на тему «Оксидативний стрес у практиці спортивної підготовки юних плавців». Презентація включила загальний матеріал про визначення поняття оксидативного стресу і його вплив на стан здоров'я людини, а також окремі тези наукових робіт за напрямом дослідження оксидативного стресу у практиці підготовки юних спортсменів. По завершенню презентації слухачам було запропоновано пройти інтерв'ювання з питань доцільності включення проблематики оксидативного стресу у професійну діяльність тренерів та інструкторів із плавання. До аналогічних заходів нами також були долучені батьки дітей, які відвідують організовані заняття з плавання але за різним спрямуванням (тренувальні та оздоровчо-рекреаційні).

Отримані дані показали, що важливість питання оксидативного стресу для системи підготовки юних плавців відмітили всі учасники інтерв'ювання, при цьому абсолютно погодились із його формулюванням як потенційної загрози здоров'ю дітей.

Спираючись на отримані рекомендації після інтерв'ювання та беручі за основу анкету для опитування з питань оксидативного стресу клініки натуральної медицини ReMed [3], нами було розроблено і практично апробовано електронну форму анкети-опитувальника задля виявлення суб'єктивних ознак формування і прояву оксидативного стресу у дітей та підлітків.

Опитування проводилося нами з урахуванням специфіки фізичного навантаження, а саме серед 25 дітей віком 9 – 10 років, 10 опитаних знаходились в активному процесі тренувальної діяльності, а 15 респондентів відвідували заняття за програмою оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Оціночна шкала результатів опитування була нами представлена наступним чином: за кожний варіант відповіді «так» нараховувався 1 бал; сума балів від 0 до 5 визначає низький рівень ризику прояву оксидативного стресу; від 6 до 10 балів – помірний рівень; від 11 до 15 балів – високий рівень; від 16 до 20 балів – оксидативний стрес вже сформовано.

Аналіз отриманих даних показав наявність потенційної загрози факторів ризику формування та розвитку оксидативного стресу, в переважній більшості серед дітей, які займались плаванням у якості систематично організованих занять оздоровчою руховою активністю.

Встановлено, що серед дітей, які відвідують тренувальні заняття з плавання 20 % склали ті, у кого оксидативний стрес вже сформовано і 10 % відзначились високим рівнем ризику його формування. В даній групі респондентів на себе звертають увагу наступні фактори ризику: неправильний підхід до системи харчування та підтримки організму антиоксидантними сполуками; неуважність до гігієнічних норм сну; зниження якості відпочинку, особливо у канікулярний період.

Складніша ситуація з групою дітей, які відвідують заняття з плавання оздоровчо-рекреаційного спрямування. За підсумком аналізу результатів їх опитування 53,33 % від загальної кількості респондентів знаходяться в зоні сформованості оксидативного стресу, 26,67 % мають високий потенційний рівень ризику його формування. Яскраво себе демонструють такі суб'єктивні ознаки прояву оксидативного стресу, як погіршення самопочуття та підвищення захворюваності після занять в басейні; недотримання гігієнічних норм харчування, сну, відновлення організму; присутність та потенційний вплив додаткових чинників погіршення якості оточуючого середовища.

Висновки. За результатами дослідження отримано позитивний відгук щодо практичного застосування засобу виявлення і контролю суб'єктивних ознак прояву оксидативного стресу з рекомендаціями впровадження у практику спортивної підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень включають розширення та оптимізацію універсальної електронної форми опитування до модульної системи суб'єктивної оцінки (самооцінки) факторів ризику виникнення оксидативного стресу та/або контролю його розвитку в організмі спортсмена.

Список використаноїлітератури

1. Осадча О., Борисова О., Футорний С. Оксидантний стрес у спорті. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. No 2. С. 19–22.
2. Чернікова О., Осадча О., Шматова О., Барчук М. Оксидативний стрес – негативний наслідок екзогенного впливу на організм спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. No 1. С. 72–77.
3. Hadžović – Džuvo A., Valjevac A., Lepara O., Pjanić S., Hadžimuratović A., Mekić A. Oxidative stress status in elite athletes engaged in different sport disciplines. *Bosnian journal of basic medical sciences*. 2014. Vol. 14. No. 2. P. 56–62.
4. *Home – ReMed Natural Medicine Clinic* : веб-сайт. URL: https://remed.com.au/wp-content/uploads/2019/06/Oxidative-Stress-Questionnaire-2017.pdf (дата звернення: 01.03.2025).
5. Lietal J.-H. Health effects from swimming training in chlorinated pools and the corresponding metabolic stress pathways. *Plosone*. 2015. Vol. 10, No. 3. P. e0119241. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119241 (дата звернення: 01.03.2025).

Шаповал В. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Анотація. Вивчено особливості психологічної підготовки спортсменів в легкій атлетиці. Виявлено, що психологічна підготовка легкоатлетів, яка включає розвиток ментальної стійкості, впевненості в собі, концентрації уваги, саморегуляції, мотивації, подолання психологічних бар'єрів, індивідуальну і командну підготовку та використання інноваційних технологій забезпечує оптимальний психоемоційний стан і сприяє високій результативності та реалізації спортивного потенціалу.

Ключові слова: змагання; легка атлетика; легкоатлети; психоемоційний стан; психологічна підготовка; спортсмени.

Вступ. Легка атлетика вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й психологічної. Успіх у змаганнях залежить від уміння справлятися зі стресом, підтримувати рівень мотивації, концентруватися на завданнях і долати психологічні бар'єри, такі як страх невдачі чи тиск конкуренції.

Психологічна підготовка спортсменів у легкій атлетиці відіграє велику роль у формуванні їхньої готовності до виступів, підвищенні результативності та підтримці психоемоційного стану. Особливості такої підготовки включають розвиток ментальної стійкості, саморегуляції, впевненості та стратегій подолання стресу, що є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до психологічної підготовки спортсменів у сучасному спорті, де психоемоційні фактори часто визначають різницю між перемогою та поразкою. У легкій атлетиці, де результат залежить від індивідуальних зусиль і точності виконання технічних елементів, психологічна стійкість є вирішальною для подолання змагального стресу та досягнення стабільних результатів. Водночас недостатня увага до психологічної підготовки може призводити до зниження мотивації, вигорання або втрати концентрації уваги, що негативно впливає на спортивні досягнення.

Дослідження є актуальним для розробки науково обґрунтованих підходів до психологічної підготовки легкоатлетів, які сприятимуть ефективності тренувального процесу та поліпшенню психоемоційного стану спортсменів і забезпечать їхню конкурентоспроможність на національному та міжнародному рівнях.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічної підготовки спортсменів в легкій атлетиці.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна підготовка легкоатлетів складається з технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної та інтегральної підготовки [1].

На думку І. О. Павленко, О. Р. Сидоренко, Н. М. Скачедуб [3], успішний виступ легкоатлетів на змаганнях залежить не лише від високого рівня технічної, тактичної та фізичної підготовленості, а й від психологічної.

С. О. Шаповал, О. Ю. Савіна [5] зазначають, що психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, яка використовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них.

За даними В. В. Турлюк [4], психологічна підготовка є комплексом спеціально організованих довготривалих заходів, спрямованих на створення психологічної готовності до діяльності в спорті тренера як головної особи, що здійснює навчально-тренувальні заходи та забезпечує зростання рівня підготовки спортсменів, з одного боку, та психологічної готовності спортсмена до довготривалого виконання вимог, пов’язаних з тренувальним процесом; вимог, що формують підготовленість до змагань як складової спортивної діяльності; до конкретного змагання; на заключних етапах підготовки до змагань.

Автор відмічає, що психологічна підготовка спортсмена спрямована на розширення та активізацію ресурсних можливостей психіки, які сприяють підвищенню ефективності організації, управління спортивною підготовкою, формування необхідних психологічних якостей, а також максимально повній реалізації спортивних здібностей в умовах змагальної діяльності.

Рівень психологічної підготовленості визначає психічний стан спортсмена, який являє собою комплексне виявлення важливих і необхідних для спортивної діяльності психічних функцій і характеризується певним рівнем активності та інтенсивності. Психічний стан виявляється в динаміці психічних функцій, а вони, в свою чергу, визначають характер і ступінь його інтенсивності. Тому використання спеціальної системи психолого-педагогічних впливів, спрямованих на поліпшення психічних функцій і станів спортсмена, являє собою зміст психологічної підготовки [2].

Психологічна підготовка спортсменів у легкій атлетиці є критично важливою для досягнення високих спортивних результатів, оскільки цей вид спорту вимагає не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й ментальної стійкості, концентрації та емоційної стабільності.

Основні особливості психологічної підготовки включають:

1. Розвиток ментальної стійкості. Легка атлетика передбачає високий рівень змагального стресу, пов’язаного з конкуренцією, очікуваннями та обмеженим часом для виконання. Спортсмени використовують методики

релаксації (дихальні вправи, медитацію) та візуалізації для подолання тиску й збереження спокою. Наприклад, бігуни на довгі дистанції тренують психологічну витривалість для того, щоб справлятися з втомою та підтримувати мотивацію протягом забігу.

2. Формування впевненості в собі. Впевненість необхідна для точного виконання технічних елементів (наприклад, стрибків у висоту чи метання диска). Спортсмени застосовують позитивне самонавіювання, аналіз попередніх успіхів і постановку досяжних цілей для зміцнення віри у власні можливості. Наприклад, стрибуни з жердиною працюють над подоланням страху невдачі через ментальні техніки, що сприють підвищенню рівня впевненість перед стрибком.

3. Тренування концентрації уваги. Успіх в легкій атлетиці залежить від здатності фокусуватися на моменті виконання (наприклад, старт у спринті чи метання списа). Техніки mindfulness, ментальні репетиції та вправи на увагу допомагають уникати відволікань і зберігати концентрацію під тиском. Наприклад, спринтери тренують швидке перемикання уваги для ідеального старту за допомогою уявних сценаріїв.

4. Розвиток саморегуляції. Контроль емоцій і фізіологічних реакцій (наприклад, прискорене серцебиття перед змаганням) є ключовим. Аутотренінг, біологічний зворотний зв'язок і дихальні техніки допомагають спортсменам підтримувати оптимальний психоемоційний стан. Наприклад, метальники молота використовують аутотренінг для зниження напруги та збереження стабільності перед метанням.

5. Підвищення рівня мотивації та постановка цілей. Формування внутрішньої та зовнішньої мотивації досягається через чітке визначення коротко- та довгострокових цілей за методикою smart. Це допомагає спортсменам залишатися сфокусованими на прогресі. Наприклад, бігуни на середні дистанції встановлюють цілі для поліпшення особистих рекордів, що підтримує їхню мотивацію до тренувань.

6. Подолання психологічних бар'єрів. Страх невдачі, тиск від глядачів чи тренерів і посттравматичний стрес після невдалих виступів є поширеними перешкодами. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і техніки рефреймінгу допомагають переосмислити невдачі як можливості для зростання. Наприклад, стрибуни у довжину використовують КПТ для подолання розчарування після невдалого стрибка для того, щоб зберегти мотивацію.

7. Індивідуальна та командна підготовка. Хоча легка атлетика переважно індивідуальний вид спорту, командні дисципліни (естафети) вимагають розвитку навичок співпраці. Індивідуальна підготовка фокусується на особистих стратегіях, тоді як командна – на синхронізації та згуртованості. Наприклад, учасники «естафетного» бігу тренують психологічну згуртованість для ефективної передачі естафетної палички.

8. Використання інноваційних технологій. Сучасна психологічна підготовка включає біофізику (моніторинг стресу, частоти серцевих скорочень), віртуальну реальність для симуляції змагальних умов і мобільні додатки для тренування релаксації чи концентрації. Наприклад, спортсмени

використовують VR-симуляції для підготовки до виступів на великих аренах для того, щоб адаптуватися до стресових умов.

Висновки. Психологічна підготовка спортсменів в легкій атлетиці є важливим компонентом їхньої підготовки, спрямованим на формування психічних якостей для успішної змагальної діяльності.

Основні особливості включають розвиток ментальної стійкості, впевненості в собі, концентрації уваги, саморегуляції, мотивації, подолання психологічних бар'єрів, індивідуальну і командну підготовку та використання інноваційних технологій.

Застосування методик візуалізації, аутотренінгу, когнітивно-поведінкової терапії, mindfulness, біофізики та віртуальної реальності забезпечує оптимальний психоемоційний стан, підвищує результативність і сприяє реалізації спортивного потенціалу.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку полягають у вивченні ефективність різних методик психологічної підготовки спортсменів (наприклад, візуалізація, аутотренінг, когнітивно-поведінкова терапія, mindfulness тощо) в різних дисциплінах легкої атлетики та на різних етапах спортивної підготовки.

Список використаної літератури

1. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у легкій атлетиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80). 2016. С. 27–30.
2. Кравченко К. О. Психологічна підготовка легкоатлетів до змагань. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 7 листоп. 2018 р. / гол. ред. Л. М. Рибалко. Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018. С. 160–162.
3. Павленко І., Сидоренко О., Скачедуб Н. Психологічна підготовка легкоатлетів до змагального періоду в умовах сучасного спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. No 3 (117). С. 138–150.
4. Турлюк В. Психологічні особливості спортивної підготовки легкоатлеток-бар'єристок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. / гол. ред. В. М. Костюкевич. Житомир : ФОП Євенок О. О., 2017. Вип. 4. С. 214–218.
5. Шаповал С. О., Савіна О. Ю. Психологічні особливості управління спортсменами при підготовці до змагань в легкій атлетиці. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих учених, 28–29 жовт. 2021 р. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 120–123.

Широкий О. Ю.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Широка С. І.,
виконуюча обов'язки декана гуманітарно-правового факультету,
кандидат філософських наук, доцент
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ФІЛОСОФСЬКІ ПРИНЦИПИ ТХЕКВОНДО ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

Анотація. У дослідженні розглянуто філософські принципи тхеквондо та вивчено їхній вплив на формування особистості спортсмена. Установлено, що філософські принципи тхеквондо сприяють вихованню поваги, самодисципліни, *соціальної відповідальності та* внутрішню стійкість у спортсменів; допомагають виховувати людину з високими моральними цінностями, здатну до самовдосконалення, яка може успішно взаємодіяти з іншими та долати життєві труднощі; формуванню морально-вольових якостей, врівноваженої, цілеспрямованої, дисциплінованої, морально стійкої, відповідальної та духовно розвиненої особистості, здатної досягати успіхів не лише в спорті, а й в інших сферах життя, що робить його важливим аспектом виховання молоді.

Ключові слова: бойове мистецтво; спорт; спортсмен; тхеквондо; філософські принципи; мораль; естетика; формування особистості.

Вступ. Сучасний світ вимагає від молоді не лише високого рівня фізичної підготовленості. Нині спорт перестає бути лише змаганням за результат. Все більше уваги приділяється його виховній та духовній складовій.

Спорт, виходячи за рамки суто фізичного вдосконалення, все більше звертається до виховного та духовно-морального потенціалу, закладеного в його різних видах. Серед бойових мистецтв тхеквондо вирізняється не лише своєю динамічністю та ефективністю, але й глибокою філософською основою, що пронизує всі аспекти тренувального процесу та змагальної діяльності.

Тхеквондо, як одне з найпопулярніших бойових мистецтв у світі, не лише демонструє фізичну майстерність, але й несе в собі глибокі філософські принципи, які формують особистість спортсмена.

Незважаючи на визнання тхеквондо як ефективного засобу самозахисту та фізичного розвитку, недостатня увага приділяється його філософським аспектам та їхньому впливу на моральні та етичні цінності практикуючих. У цьому контексті важливо дослідити, яким чином філософські принципи

тхеквондо сприяють формуванню особистості спортсмена, здатного досягати успіху не лише в спорті, але й у повсякденному житті.

Мета дослідження: розглянути філософські принципи тхеквондо та вивчити їхній вплив на формування особистості спортсмена.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Тхеквондо – це корейське бойове мистецтво, яке офіційно практикується в 208 країнах світу. Кількість тхеквондистів у світі становить 70 – 80 мільйонів людей, зокрема володарями чорних поясів є понад 3 мільйони. На XXVII Олімпійських іграх в м. Сідней (2000 рік) тхеквондо вперше стартував в офіційній частині змагань і з того часу цей вид спорту входить до програми Ігор. Змагання проходять як серед чоловіків, так і серед жінок.

Засновником тхеквондо водночас як виду спорту і військового мистецтва, є корейський генерал Чой Хон Хі, який розробив, науково розвинув і систематизував теорію, термінологію, техніку, систему, методи, правила, практичну придатність і духовну основу тхеквондо. Він також сформував основні принципи філософії тхеквондо [4].

І. Ю. Соверда, І. Ю. Маркевич [3] вказують, що корейські майстри зуміли поєднати стародавні принципи і методи тренувань із тенденціями сучасного спорту, що зробило тхеквондо унікальною системою саморозвитку і фізичного виховання, мета якого – досягнення людиною гармонійної фізичної, психічної та духовно-моральної єдності. Тхеквондо як східне бойове мистецтво є не лише засобом самозахисту, а й духовною практикою, що поєднує фізичну вправність з глибокими філософськими засадами. Тхеквондо, таким чином, як вид спорту, впливає на культурний, естетичний, філософський, духовний розвиток дітей та молоді. Заняття тхеквондо сприяють зміцненню здоров’я, дають можливість навчитись самообороні та привчають працювати над саморозвитком духовності й інтелекту [1].

Як зазначають N. Vysochina, I. Romoldanova, O. Kuznetsova [5] тхеквондо є ефективним засобом фізичного та морального вдосконалення, гармонійного розвитку особистості; сприяє формуванню внутрішньої культури людини, її характеру і вольових якостей, що дозволяє спортсмену досягти високого рівня відповідальності і самоконтролю.

За данимиО. Є. Саламахи, А. І. Соболенко [2], систематичні заняття тхеквондо позитивно впливають на підвищення рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості; сприяють вихованню морально-вольових якостей. На думку фахівців, тхеквондо є одним із найперспективніших видів спортивних єдиноборств у контексті запровадження в систему освіти України. Вони вважають, що це бойове мистецтво може бути обране у якості базової спортивної дисципліни для розробки альтернативного, ефективного та цікавого курсу фізичного виховання для закладів загальної середньої чи вищої освіти.

Треба зауважити, що тхеквондо є не лише видом бойового мистецтва, а й системою духовного та морального вдосконалення. Його філософська основа ґрунтується на п’яти основних принципах, які визначають поведінку, світогляд та шлях тхеквондиста та мають значний вплив на формування особистості спортсмена:

1. Ввічливість – шанобливе ставлення до інших, скромність, дотримання етикету. Ввічливість виховує повагу до вчителя, старших, партнерів та навіть супротивників. Цей принцип сприяє розвитку поваги до інших, вміння слухати та взаємодіяти з людьми. Спортсмен, який дотримується ввічливості, стає більш чуйним і відкритим до навчання, що допомагає йому не лише в спорті, а й у житті загалом. Ввічливість формує етичні цінності та культуру спілкування.

2. Чеснота – спроможність відрізняти добро від зла, діяти згідно з совістю. Чеснота включає чесність, справедливість та моральну стійкість. Чеснота є основою моральності та етики. Спортсмен, який цінує чесноту, прагне досягти успіху не шляхом обману, а через важку працю та самовдосконалення. Це формує довіру з боку тренерів, команди та суперників, що є важливим аспектом спортивної кар’єри та гармонійних стосунків з оточенням.

3. Витривалість – здатність долати труднощі, не здаватися перед перешкодами. Витривалість розвиває силу духу, терпіння та дисципліну. Цей принцип допомагає розвивати психологічну стійкість і здатність долати перешкоди. Витривалість формує характер, завдяки чому спортсмен може справлятися не лише з фізичними навантаженнями, а й із емоційними викликами.

4. Непохитність духу – самоконтроль, вміння керувати емоціями та тілом. Це принцип внутрішньої сили, яка дозволяє залишатися стійким у будь-яких обставинах, наприклад, стресу і невдач. Непохитність духу допомагає спортсмену зберігати концентрацію уваги і мотивацію навіть у найскладніших ситуаціях, що також сприяє розвитку лідерських якостей та здатності приймати рішення в критичних моментах.

5. Непереможний дух – відвага, рішучість і віра у власні принципи. Навіть у поразці тхеквондист залишається гідним, не втрачаючи мужності. Цей принцип формує позитивне мислення та впевненість у своїх силах, що є ключовими для досягнення успіху в спорті. Спортсмен із непереможним духом готовий приймати виклики та боротися за свої цілі, незалежно від обставин.

Окремої уваги заслуговує така особливість тхеквондо, як наявність комплексу формальних вправ туль, які виступають своєрідним тілесним текстом, що передає морально-етичні й естетичні цінності цього давнього бойового мистецтва. З філософської точки зору, туль є формою вираження внутрішнього стану через рух, де кожен елемент має символічне навантаження. Кожен туль уособлює конкретну ідею або історичну постать, що вимагає від

виконавця не лише технічної майстерності, а й глибокого розуміння контексту. Таким чином, туль стає засобом самопізнання, рефлексії та духовного розвитку, сприяючи формуванню цілісної особистості.

Естетика рухів у тхеквондо базується на принципах симетрії, ритму та гармонії. Ці принципи мають витоки в східній традиції, що ставить у центр світогляду ідею балансу між зовнішнім і внутрішнім. Рухи повинні бути точними, контрольованими, але водночас сповненими внутрішньої сили та спокою. Саме ця гармонія формує у спортсмена відчуття внутрішньої рівноваги, самодисципліни та цінності краси в дії.

Виконання туль сприяє також розвитку вольових якостей: витримки, терпіння, цілеспрямованості. У процесі багаторазового повторення рухів розвивається уважність до деталей, здатність до самоконтролю та відповідальності за власний розвиток. Це безпосередньо впливає на становлення характеру спортсмена, формуючи його як морально й емоційно стійку особистість.

Крім того, туль навчає спортсмена поваги до культурної спадщини, адже кожна вправа має назву, що відсилає до корейської історії, і кожен рух є алюзією на певний моральний чи культурний сенс. Усвідомлення цих сенсів поглиблює духовний світ спортсмена та формує його як носія культурних цінностей.

Отже, туль у тхеквондо – це не лише естетично приваблива фізична вправа, а комплексна виховна практика, де краса руху є втіленням внутрішньої сили, етичних переконань і духовного змісту.

Таким чином, філософські принципи тхеквондо сприяють формуванню особистості спортсмена. Вони допомагають виховувати людину з високими моральними цінностями, здатну до самовдосконалення, яка може успішно взаємодіяти з іншими та долати життєві труднощі.

Висновки. Філософські принципи тхеквондо сприяють вихованню поваги, самодисципліни, *соціальної відповідальності та* внутрішню стійкість у спортсменів; допомагають виховувати людину з високими моральними цінностями, здатну до самовдосконалення, яка може успішно взаємодіяти з іншими та долати життєві труднощі; формуванню морально-вольових якостей, врівноваженої, цілеспрямованої, дисциплінованої, морально стійкої, відповідальної та духовно розвиненої особистості, здатної досягати успіхів не лише в спорті, а й в інших сферах життя, що робить його важливим аспектом виховання молоді.

Завдяки поєднанню духовних та фізичних аспектів, воно сприяє всебічному розвитку: фізичному, психічному, інтелектуальному й емоційному. Практика тхеквондо допомагає людині пізнати себе, виробити сильний характер, вміння долати труднощі, діяти в умовах стресу та зберігати гідність навіть у поразці.

Філософські принципи тхеквондо є актуальними у сучасному світі, де дефіцит духовних орієнтирів посилює потребу в системах, що поєднують фізичний розвиток із вихованням гідних членів суспільства.

Дослідження підтверджують важливість інтеграції філософських принципів тхеквондо в тренувальний процес для всебічного розвитку спортсменів.

Подальші дослідження у цій галузі можуть значно розширити розуміння ролі бойових мистецтв не лише у спорті, а й у вихованні, психології та соціальній сфері. Вони можуть стати основою для створення інноваційних програм формування особистості, що поєднують фізичний, психічний і духовний аспекти.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність інтеграції східних філософських практик у програми психологічної підтримки спортсменів-тхеквондістів.

Список використаної літератури

1. Кондрацька Г., Гнатенко Ю. Історичні віхи розвику тхеквондо у системі фізичного виховання дітей та юнацтва. *Věda a perspektivy*. 2022. No 4 (11). С. 83–91.
2. Саламаха О. Є., Соболенко А. І. Перспективність організації фізичного виховання на основі тхеквондо у закладах загальної середньої та вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 8 (181) 2024. С. 221–223.
3. Соверда І. Ю., Маркевич І. Ю. Особливості впровадження тхеквондо у процес фізичного виховання студентської молоді. *Сучасний рух науки* : тези доп. VIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 3–4 жовт. 2019 р. Дніпро, 2019. Т. 3. С. 288–290.
4. Ясько Л., Сова В. Становлення та розвиток тхеквондо в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2022. № 1 (7). С. 140–152.
5. Vysochina N., Romoldanova I. Kuznetsova O. Mental properties' formation of the personality of athletes specializing in taekwondo. *Єдиноборства.* 2022. № 1 (23). С. 82–91.

СЕКЦІЯ 3

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Богданович Л. В.,
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри
Лукасевич І. І.,
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри
Склярова Н. А., старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ МОРФОЛОГІЧНОГО СТАТУСУ У ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ

Анотація. У тезах наведено результати досліджень фахівців у галузі адаптивного фізичного виховання, зокрема, при роботі з дітьми, у яких були встановлені різні порушення слуху. Розглянуто дані вивчення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості у дітей із порушеннями слуху. Визначено, що втрата слуху значно впливає на функціонування рухового аналізатора. Це проявляється в низькому рівні рухливості нервових процесів порівняно з однолітками. У дітей із втратою слуху у спокої та після фізичного навантаження спостерігається нижча порівняно з дітьми, що чують, максимальна частота рухів, менша точність рухів і менш ефективна сенсомоторна координація. Порівняльний аналіз дозволив встановити, що у школярів із порушеннями слуху присутні суттєві відхилення в рівні фізичного розвитку та стані здоров'я.

Ключові слова: глухі школярі; діти з порушеннями слуху; координаційні здібності; спортивні ігри; фізична підготовленість; фізичне виховання; фізичний розвиток; школярі, що слабо чують.

Вступ. Однією з головних проблем сучасної спеціальної освіти дітей із вадами слуху є пошук нових підходів, форм, методів навчання і виховання, які б відповідали можливостям та потребам цих дітей і сприяли розвитку їх талантів, розумових і фізичних здібностей. Це обумовлено, перш за все, збільшенням кількості дітей, які мають зниження слуху різного ступеня [4]; розвитком медицини та можливостям сучасної імплантації [2]; розповсюдженням нових форм спеціальної освіти (інтегроване, інклюзивне) [4].

Все зазначене вище вказує на необхідність оновлення змісту спеціальної освіти, на пошук науково-обґрунтованих розробок нових засобів та методів

фізичного виховання як структурної частини спеціальної освіти, що дозволить не тільки поліпшити фізичний стан, але й зробить більш ефективним процес навчання дітей із різними вадами слуху [5].

Мета дослідження: аналіз даних наукової та методичної літератури щодо проблематики дослідження особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості у дітей із вадами слуху.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, системний підхід.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливості розвитку глухих дітей давно привертають увагу вітчизняних і зарубіжних фахівців, результати досліджень яких доводять, що вади слуху порушують весь хід розвитку дитини [1].

Порівняльний аналіз фізичного стану школярів із порушеннями слуху і здорових дітей у віці 7 – 10 років, проведений у сумісній роботі Л. А. Фандикової та В. П. Семененко [10], підтвердив дані спеціальної літератури, що параметри фізичного розвитку (довжина і маса тіла) нижче у дітей із порушеннями слуху порівняно зі здоровими дітьми. Авторами було встановлено, що найбільша кількість дітей із порушеннями слуху (92,6 %) мала низький і нижче середнього рівень фізичного стану, обумовленого більш низькими значеннями показників індексу Робінсона і життєвого індексу. Це, в свою чергу, науковці пов’язали із значеннями показників серцево-судинної і дихальної систем дітей із порушеннями слуху, які в більшості випадків були лише наближені до межі вікової фізіологічної норми, і залежали від супутніх захворювань дітей із вадами слуху, особливостями адаптації їхнього організму до навчання в школі. У своїх дослідженнях фахівці також встановили, що серед дітей із порушеннями слуху найбільша кількість школярів мала нижче за середній або низький рівень фізичної працездатності у порівнянні зі здоровими однолітками, визначаючи таким чином причину суттєвого зниження рівня фізичного стану.

Низький рівень розвитку моторики та порушення функціонального стану сенсорних систем у глухих дітей призводять до невміння зберігати рівновагу, що, в свою чергу, позначається на якості виконання всіх рухових дій [11].

Вивченням швидкості рухів у дітей із порушеннями слуху займалися Н. Г. Байкіна, Н. С. Бессарабов, О. С. Афанас’єва [1] та інші. Вони прийшли до висновку, що порушення слуху заважають швидкості виконання рухів. Так, наприклад, в 13 – 14 років рух рук у глухих дітей повільніше, ніж у однолітків, що чують, на 13 %. Тривалість простої рухової реакції у глухих хлопців 13 – 14 років більше на 25 %, а у дівчат – на 40 %, у порівнянні з дітьми цього віку, у яких слух у нормі. Ураження слуху спричиняють уповільнення швидкості виконання як окремих рухів відносно до тіла, так і переміщення всього тіла у просторі в цілому.

Фізичні вправи є важливим чинником у корекції і компенсації рухової дій у дітей із вадами слуху. Використання цілеспрямованих спеціальних фізичних вправ сприяє нормальному фізичному розвитку таких дітей.

Є. Ю. Шаповал [11] визначено, що координаційні здібності (швидкість реакції, точність, темп, ритм, диференціювання часу та простору) відіграють важливу роль в адаптивному фізичному вихованні школярів із вадами слуху.

Відповідно до положень теорії і методики адаптивного фізичного виховання найбільш рекомендованими засобами для розвитку координаційних здібностей у дітей із вадами слуху є рухливі та спортивні ігри [9].

У своїх дослідженнях І. О. Кріль, О. В. Бубела, Р. Ю. Бенцак [7] показали, що використання бадмінтону на уроках із фізичної культури у школярів молодшого шкільного віку з вадами слуху дозволило спостерігати достовірні, позитивні зміни у формуванні та прояві координаційних здібностей: за даними формувального експерименту поліпшилися результати проби Ромберга та виконання тестів «10-метровий тест швидкої ходьби», «Три перекиди вперед», «Метання тенісного м’яча на дальність (ведуча рука)».

Ю. О. Полатайко у своїй роботі [8] розкрив теоретичні аспекти фізичного виховання дітей із вадами слуху засобами баскетболу, відзначивши потенційні можливості баскетболу, як спортивної гри, у розвиту координаційних здібностей школярів із порушенням слуху.

Проте представлені результати наукового пошуку фахівців сфери адаптивного фізичного виховання демонструють лише часткові дані, окремі методики у вигляді практичних рекомендацій, без узагальнення і систематизування ефекту від їх впровадження у фізичне виховання школярів із вадами слуху, а головне, без чіткого формулювання теоретичних і методичних засад й принципів їх застосування.

Окремо слід відмітити, що серед дітей та підлітків із вадами слуху у зв’язку з розширенням і доступністю сучасної інфраструктури розваг, а також підвищенням рівня інформаційного забезпечення, росте популярність до нетрадиційних видів спортивних ігор, таких як боулінг, більярд, гольф, футзал, футнет, стрітбол. Останній користується значною популярністю як серед дітей та підлітків із вадами слуху в Україні, так і серед представників молодого покоління країн Європи та світу [11].

О. Г. Савлюк, В. І. Матійчук [9] встановили, що ознаки фізичного розвитку змінюються під впливом успадкованих особливостей та під впливом складного комплексу соціальних та демографічних умов. Проведене дослідження уможливлює окреслення напрямів подальшого розгляду проблеми проєктування технології реалізації методичних прийомів, засобів «штучного керуючого середовища» в адаптивному фізичному вихованні показників дітей 6 – 10 років із вадами слуху, спрямованих на розвиток статичної та динамічної рівноваги, орієнтування у просторі [6].

У своєму дослідженні К. В. Бурдаєв, А. П. Гвоздак [3] визначили, що серед досліджуваних переважають діти з нижчим середнього рівнем

співвідношення довжини і маси тіла. Співвідношення довжини тіла, маси тіла та обхвату грудної клітки дітей із вадами слуху з нормативними показниками дало можливість встановити, що серед дітей із вадами слуху 7 і 8 років лише по 25,0 % (n = 4) мають гармонійний фізичний розвиток, серед дітей 9 років – 52,6 % (n = 10), а серед 10-річних дітей – 29,4 % (n = 5). Тобто частина дітей із вадами слуху, які характеризуються гармонійним фізичним розвитком змінюється хвилеподібно і чіткої закономірності у рівні гармонійності фізичного розвитку даного контингенту дітей не простежується. Незважаючи на великий інтерес дослідників із проблеми, що розглядається, й отримані понині результати дослідників, проблема формування статодинамічної постави у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху під час фізичного виховання не вирішена. Про це свідчить і той факт, що в спеціальній літературі нами було знайдено всього декілька робіт у даному напрямку дослідження.

Висновки. Специфічні особливості психомоторного розвитку глухих або слабочуючих дітей вимагають розробки спеціальних методів і прийомів роботи з фізичного виховання, які мають єдину цільову спрямованість, корекцію та розвиток рухової сфери дитини.

Згідно з даними наукової та методичної літератури, у більшості глухих та слобочуючих дітей чітко простежується низький рівень розвитку координаційних здібностей, які лежать в основі побутових, рухових навичок і умінь, у зв'язку з чим, корекція і розвиток координаційних здібностей у зазначеній категорії дітей має велике значення для їх адаптації та реалізації в суспільстві.

Повноцінний розвиток дітей, які мають порушення слуху, неможливий без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень фізичного розвитку, але і корекцію відхилень різних сфер діяльності дитини з вадами слуху. Це забезпечується за рахунок включення у фізичне виховання нових засобів та форм рухової активності, розроблення та впровадження методик і технологій корекції зазначених відхилень і, як показали результати наших досліджень, сьогодні у якості даних засобів повноправно можуть бути задіяні рухливі і спортивні ігри, зокрема нетрадиційні спортивні ігри такі як стрітбол.

Перспективи подальших досліджень включатимуть детальне дослідження рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості у дітей із вадами слуху, їх мотиваційно-потребової сфери до занять фізичною культурою і організованою руховою активністю.

Список використаної літератури

1. Афанасьєв С. М., Майкова Т. В. Особливості функціонального стану вегетативної нервової системи та адаптаційні можливості серцево-судинної системи дітей молодшего шкільного віку з порушеннями постави. *Україна. Здоров'я нації*. 2019. No 3. С. 74–79.

2. Афанасьєва О. С. Особливості функціонального стану слабочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. No 3. С. 111–113.

3. Бурдаєв К. В., Гвоздак А. П. Морфологічні особливості дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 9 (103) 2018. С. 26–31.

4. Гацоєва Л. Соматичне здоров'я дітей зі зниженим слухом та його зміни під впливом експериментальної методики. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2012. No 13. С. 18–23.

5. Іваніцький Р. Б. Ефективність впровадження технології корекції порушень постави дітей із вадами слуху з використанням засобів оздоровчого фітнесу в процес адаптивного фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. Вип. 31. С. 25–30.

6. Кашуба В., Сергієнко К., Насралла З. Х. А. Про можливості використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. No 1. С. 11–15.

7. Кріль І., Бубела О., Бенцак Р. Ефективність засобів бадмінтону в удосконаленні координаційних здібностей дітей з вадами слуху. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського / головний редактор В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. No 17. С. 172–177.

8. Полатайко Ю. О. Теоретичні аспекти фізичного виховання дітей з вадами слуху засобами баскетболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2013. No 7. С. 118–122.

9. Савлюк О. Г., Матійчук В. І. Зміст і основні положення технології проєктування та реалізації методичних прийомів і засобів «штучного керуючого середовища» у процесі адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку із депривацією слуху. *Olympicus*. 2024. No 3. С. 129–140.

10. Фандикова Л. А., Семененко В. П. Порівняльний аналіз фізичного стану дітей молодшого шкільного віку з порушенням слуху і здорових дітей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. No 8. С. 262–266.

11. Шаповал Є. Ю., Шаповал А. О. Наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних рухово-координаційних порушень у слабочуючих школярів засобами міні-футболу. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. Хмельницьк : Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна», 2018. С. 102–105.

Вартанян К. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Крамаренко В. І., старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У дослідженні виявлено значення занять волейболом в формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти. Установлено, що волейбол є ефективним засобом формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, оскільки поєднує фізичний, психологічний та соціальний аспекти.

Ключові слова: волейбол; здобувачі вищої освіти; здоровий спосіб життя; фізична активність; фізичне виховання.

Вступ. Навчальний процес у закладах вищої освіти, який часто супроводжується високими психоемоційними та інтелектуальними навантаженнями, сприяє виникненню стресових ситуацій, гіподинамії та формуванню шкідливих звичок, що негативно впливає на здоров'я здобувачів вищої освіти. В цьому контексті, пошук ефективних засобів формування здорового способу життя серед студентської молоді набуває особливої актуальності.

Одним із перспективних напрямків вирішення зазначеної проблеми є залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною активністю, зокрема волейболом.

Мета дослідження: виявити значення занять волейболом в формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Спосіб життя людини впливає на особистість і спричиняє зміни в її фізичному та психічному станах [3].

Як зазначає М. І. Шашлов [5], на сучасному етапі розвитку суспільства постає проблема збереження і зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти та дотримання ними здорового способу життя.

На думку В. П. Чаплигіна і В. І. Терещенко [4], формування здорового способу життя для збереження здоров'я у здобувачів вищої освіти обумовлено тим, що в період навчання у закладах вищої освіти відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтирів.

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [2] наголошують, що важливе значення у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти має фізичне виховання, за допомогою якого вирішуються такі завдання: збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я; формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я, свого стилю здорового життя, теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і само актуалізації; знайомство молоді з основами здорового стилю життя.

Т. Г. Кириченко [1] вказує, що фізичне виховання є важливою складовою формування здорового способу життя, яке сприяє зміцненню здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Заняття волейболом відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, а саме:

1. Систематичні заняття сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем; підвищенню рівня розвитку фізичних якостей.

2. Волейбол, як командна гра, сприяє розвитку комунікаційних навичок, співпраці та командного духу. Це важливо для формування соціальних зв'язків серед здобувачів вищої освіти.

3. Заняття волейболом допомагають знизити рівень стресу і тривожності. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які сприяють поліпшенню настрою у здобувачів вищої освіти.

4. Регулярні заняття вимагають планування та дотримання режиму, що сприяє розвитку самодисципліни у здобувачів вищої освіти.

5. Заняття волейболом можуть стимулювати здобувачів вищої освіти до дотримання здорового способу життя, включаючи правильне харчування та відмову від шкідливих звичок.

Висновки. Волейбол є ефективним засобом формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, оскільки поєднує фізичний, психологічний та соціальний аспекти. Інтеграція цього виду фізичної активності у навчальний процес в закладах вищої освіти сприятиме не лише зміцненню здоров'я у студентської молоді, а й вихованню всебічно розвинених, соціально активних і дисциплінованих особистостей.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив занять волейболом на формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури

1. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вишу в процесі фізичного виховання. *Young scientist.* 2018. No 4.2 (56.2). С. 45–49.

2. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.*

Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 2018. С. 39–41.

3. Степанюк С., Глухов І., Коваль В., Гаргола М. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 2018. С. 154–159.

4. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 2018. С. 171–173.

5. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 2018. С. 119–121.

Виноградова М. М.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Москалевський А. А.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Виноградова М. С., викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЕРГОТЕРАПІЮ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

Анотація. У тезах розглянуто сучасні підходи до ерготерапії дітей раннього віку. Проаналізовано методики, що застосовуються для розвитку моторних і когнітивних навичок у дітей із затримками розвитку. Особливу увагу приділено адаптивним технологіям та індивідуальному підходу в терапії.

Ключові слова: адаптивні технології; ерготерапія; когнітивні навички; ранній вік; розвиток моторики.

Вступ. Ранній вік є критичним періодом для формування основних навичок, необхідних для подальшого розвитку дитини. Ерготерапія відіграє важливу роль у корекції порушень моторних і когнітивних функцій, забезпечуючи адаптацію дитини до соціального середовища. За даними L. Anderson, I. Jonsdottir [1], своєчасна терапія сприяє значному поліпшенню якості життя дітей із затримками розвитку.

Мета дослідження: аналіз сучасних методів ерготерапії для дітей раннього віку та визначення їх ефективності у формуванні ключових навичок.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Існує кілька підходів до ерготерапії дітей раннього віку, що базуються на різних концепціях розвитку. Наприклад, дослідження M. Brown, K. Smith [2] показують, що інтеграція сенсорної терапії у процес реабілітації сприяє поліпшенню моторних функцій у дітей із затримками розвитку. Водночас, за результатами роботи M. García, C. Ramos [3], акцент на когнітивні вправи та тренування уваги сприяє кращій адаптації дітей до навчального середовища.

Дослідження R. Jones, D. White [4], D. Wilson, H. Carter [7] підтверджують ефективність поєднання традиційних фізичних вправ із використанням адаптивних технологій, таких як сенсорні кімнати та інтерактивні пристрої. З іншого боку, P. Roberts, M. Harrison [5] звертають увагу на необхідність індивідуального підходу, що базується на ретельному моніторингу прогресу кожної дитини та коригуванні програми терапії відповідно до її потреб.

Окремий аспект ерготерапії дітей раннього віку пов’язаний із соціалізацією. Згідно з дослідженнями J. Smith, B. Taylor [6], групові заняття

в адаптованих середовищах значно поліпшують навички комунікації та самостійності у дітей. Водночас, за висновками M. García, C. Ramos [3], традиційна модель терапії, зосереджена лише на фізичних вправах, не дає достатніх результатів без супроводу когнітивної стимуляції.

Висновки. Сучасна ерготерапія для дітей раннього віку має бути комплексною, поєднуючи фізичні, когнітивні та соціальні аспекти. Найбільш ефективними є індивідуалізовані підходи, що враховують особливості розвитку кожної дитини. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку інноваційних методик та інтеграцію адаптивних технологій у процес реабілітації.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності поглиблено дослідити вплив сучасних технологій на ефективність ерготерапії та розробити індивідуальні програми адаптації дітей раннього віку до соціального середовища.

Список використаної літератури

1. Anderson L., Jonsdottir I. Occupational therapy for children with developmental delays: current perspectives. *Journal of pediatric rehabilitation*. 2022. Vol. 38. No 1. P. 45–61.
2. Brown M., Smith K. Early childhood occupational therapy: a modern perspective. *Pediatric rehabilitation*. 2021. Vol. 29. No 2. P. 98–110.
3. García M., Ramos C. Multidisciplinary approach to pediatric rehabilitation. *Rehabilitation review*. 2023. Vol. 40. No 4. P. 103–115.
4. Jones R., White D. Inclusive education and therapy: Best practices for young children. *Child development studies*. 2020. Vol. 32. No 3. P. 56–70.
5. Roberts P., Harrison M. Motor skills and social integration in young children: Occupational therapy strategies. *Clinical occupational therapy journal*. 2021. Vol. 48. No 2. P. 82–95.
6. Smith J., Taylor B. Sensorimotor development and therapy strategies for early childhood. *Pediatric therapy journal*. 2022. Vol. 27. No 1. P. 34–50.
7. Wilson D., Carter H. Assistive technologies in occupational therapy for children. *Assistive technology review*. 2021. Vol. 36. No 2. P. 78–90.

Дармофал Е. А.,
кандидат технічних наук, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБОМ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Дослідження присвячено вивченню впливу екологічної освіти на мотивацію здобувачів вищої освіти до ведення здорового способу життя. Установлено, що екологічна освіта впливає на мотивацію здобувачів вищої освіти до ведення здорового способу життя через підвищення рівня екологічної свідомості, формування ціннісних орієнтацій, інтеграцію практичних екологічних практик, соціальну взаємодію та подолання бар'єрів.

Ключові слова: екологічна освіта; здобувачі вищої освіти; здоровий спосіб життя; здоров'я; мотивація.

Вступ. Формування здорового способу життя є одним із пріоритетних завдань сучасної освіти, особливо в контексті підготовки здобувачів вищої освіти, які є майбутніми фахівцями та активними учасниками суспільних процесів.

Здоровий спосіб життя сприяє не лише поліпшенню якості життя здобувачів вищої освіти, але й підвищенню їхньої академічної успішності та професійної ефективності.

Одним із ключових факторів, що впливають на формування здорових звичок, є екологічна свідомість, яка передбачає розуміння взаємозв'язку між станом навколишнього середовища та здоров'ям людини.

Екологічна освіта, спрямована на підвищення рівня екологічної свідомості, може стати ефективним засобом мотивації здобувачів вищої освіти до ведення здорового способу життя через усвідомлення важливості екологічно відповідальної поведінки.

У сучасних умовах урбанізації, зростання екологічних проблем і високого рівня стресу у здобувачів вищої освіти спостерігається зниження мотивації до ведення здорового способу життя. Велика кількість здобувачів вищої освіти стикається з бар'єрами, такими як брак часу, обмежений доступ до якісних екологічних ресурсів (чисте повітря, зелені зони, здорове харчування) та недостатній рівень екологічної обізнаності. Тому виникає потреба у вивченні питання щодо того, як екологічна освіта може впливати на мотивацію здобувачів вищої освіти до ведення здорового способу життя.

Мета дослідження: вивчити вплив екологічної освіти на мотивацію здобувачів вищої освіти до ведення здорового способу життя.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Спосіб життя людини впливає на особистість та спричиняє зміни в її фізичному і психічному стані [3].

Стан здоров'я здобувачів вищої освіти зумовлений багатьма чинниками й оцінюється фахівцями медичних, психологічних та педагогічних наук як незадовільний [2].

Нині постає проблема зміцнення здоров'я у студентської молоді, дотримання здобувачами вищої освіти здорового способу життя [5].

Формування здорового способу життя у студентської молоді є важливим стратегічним завданням, яке постає перед закладами вищої освіти [1].

На думку М. І. Шашлова [4], формування здорового способу життя для зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти зумовлено тим, що в період навчання у закладах вищої освіти відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтирів.

Екологічна освіта відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя (ЗСЖ) здобувачів вищої освіти, оскільки вона сприяє підвищенню екологічної свідомості, яка є ключовим фактором мотивації до здорових звичок. Через усвідомлення взаємозв'язку між станом навколишнього середовища та особистим здоров'ям здобувачі вищої освіти отримують додаткові стимули для зміни поведінки на користь фізичної активності, збалансованого харчування, психологічного благополуччя та екологічно відповідальних практик.

Основними механізмами впливу екологічної освіти на мотивацію здобувачів вищої освіти до ведення ЗСЖ є:

1. Підвищення усвідомлення екологічно-здоров'язберігаючих зв'язків.

Екологічна освіта допомагає здобувачам вищої освіти зрозуміти, як екологічні фактори (якість повітря, води, продуктів харчування, рівень забруднення) впливають на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Наприклад, знання про шкідливість забрудненого повітря може мотивувати здобувачів вищої освіти займатися фізичною активністю в зелених зонах.

Навчальні курси з екології розкривають наслідки нездорового способу життя в контексті екологічних проблем, таких як споживання ультраоброблених продуктів чи надмірне використання пластику, що спонукає здобувачів вищої освіти до вибору здорового харчування та екологічно чистих продуктів.

2. Формування екологічних цінностей і мотивації. Екологічна освіта сприяє розвитку ціннісних орієнтацій, пов'язаних із турботою про довкілля та власне здоров'я. Усвідомлення того, що особисті дії (наприклад, сортування відходів, економія ресурсів, використання велосипеда замість автомобіля) сприяють збереженню природи, мотивує здобувачів вищої освіти до активного способу життя. Наприклад, участь у екологічних проєктах, таких як прибирання

парків або створення зелених зон, не лише підвищує рівень екологічної свідомості, але й стимулює фізичну активність і соціальну взаємодію, що є важливими компонентами ЗСЖ.

3. Практична інтеграція екологічних практик у повсякденне життя. екологічна освіта надає здобувачам вищої освіти практичні знання та навички, які можна застосовувати для підтримки ЗСЖ. Наприклад, заняття з екології можуть включати воркшопи з приготування здорової їжі з локальних і органічних продуктів, що мотивує здобувачів вищої освіти до збалансованого харчування. Програми, спрямовані на популяризацію велосипедного спорту чи пішохідного транспорту, сприяють підвищенню рівня фізичній активності, одночасно зменшуючи вуглецевий слід. Такі практики допомагають здобувачам вищої освіти бачити пряму користь від екологічно свідомих дій для здоров'я, що підвищує їхню мотивацію до ведення ЗСЖ.

4. Соціальний і психологічний вплив. Екологічна освіта часто передбачає групову роботу, участь у волонтерських ініціативах і громадських проєктах, що сприяє соціальній взаємодії та формуванню почуття приналежності до спільноти. Це позитивно впливає на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти, яке є важливим аспектом ЗСЖ. Наприклад, спільна участь у висадці дерев чи екологічних акціях створює позитивний емоційний фон, знижує рівень стресу та мотивує здобувачів вищої освіти до здорових звичок, таких як регулярні заняття фізичною активністю чи медитація на природі. Крім того, екологічна освіта формує почуття відповідальності, що спонукає здобувачів вищої освіти піклуватися про власне здоров'я як частину глобальної відповідальності за довкілля.

5. Подолання бар'єрів через освіту. Екологічна освіта допомагає здобувачам вищої освіти долати бар'єри, пов'язані з веденням ЗСЖ, такі як брак знань, обмежений доступ до ресурсів або низька мотивація. Наприклад, інформування про доступні зелені зони для занять фізичною активністю, екологічно чисті продукти чи способи зниження впливу урбанізованого середовища на стан здоров'я дає здобувачам вищої освіти засоби для прийняття здорових рішень. Освітні програми, що включають практичні заняття (наприклад, екскурсії до природних зон або майстер-класи з йоги на свіжому повітрі), підвищують рівень зацікавленості і мотивації у здобувачів вищої освіти до активного способу життя.

6. Вплив на довгострокову поведінку. Екологічна освіта формує стійкі поведінкові моделі, які зберігаються після завершення навчання. Здобувачі вищої освіти, які усвідомлюють зв'язок між екологічною відповідальністю та здоров'ям, частіше продовжують дотримуватися ЗСЖ у професійному та особистому житті. Наприклад, знання про вплив мікропластику на здоров'я може спонукати до відмови від одноразового пластику, а розуміння користі фізичної активності на природі – до регулярних занять фізичною активністю. Це сприяє не лише поліпшенню індивідуального здоров'я, але й сталому розвитку суспільства.

Висновки. Екологічна освіта впливає на мотивацію здобувачів вищої освіти до ведення здорового способу життя через підвищення рівня екологічної свідомості, формування ціннісних орієнтацій, інтеграцію практичних екологічних практик, соціальну взаємодію та подолання бар'єрів. Вона допомагає здобувачам вищої освіти усвідомити взаємозв'язок між станом довкілля та їхнім здоров'ям, що спонукає до систематичної фізичної активності, здорового харчування, психологічного благополуччя та екологічно відповідальної поведінки. Цей вплив має як короткострокові (формування корисних звичок під час навчання), так і довгострокові ефекти (стійкі зміни в способі життя), що робить екологічну освіту ефективним засобом для підтримки здорового способу життя у студентському середовищі.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив екологічної свідомості, сформованої під час навчання у закладі вищої освіти, на спосіб життя, стан здоров'я та професійну діяльність випускників у довгостроковій перспективі.

Список використаної літератури

1. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Формування мотивації на здоровий спосіб життя студентів – головне завдання викладача фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2017. No 3 (308). С. 6–13.

2. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.

3. Степанюк С., Глухов І., Коваль В., Гаргола М. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 154–159.

4. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 171–173. .

5 Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

Книш Т. В., старший викладач
Лисюк С. І., старший викладач
Журомський С. В., викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

ОГЛЯД БІОМЕДИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ТРАВМАТОЛОГІЇ

Анотація. Системний аналіз даних наукової та методичної літератури й інформаційних джерел медичних баз мережі Інтернет дав можливість розкрити зміст і специфіку використання новітніх терапевтичних методів регенеративної медицини та біотехнологій для лікування спортивних травм. Огляд сучасних методів терапії уражень опорно-рухового апарату у практиці спортивної травматології показав, що основу даних процедур включають комбінації скаффолдів, біологічно-активних сполук і механізмів клітинної інженерії. Сьогодні зазначені методи представляють окремий напрям практичної медицини – регенеративну медицину, головна мета якої полягає в максимальному відновленні структур і функцій пошкоджених тканин та органів шляхом заміщення уражених ланок або шляхом стимуляції ендогенної регенеративної здатності самого організму, що дає змогу за мінімально короткий період часу значно полішити якість життя пацієнта. Окремо необхідно зазначити розвиток медичної техніки та її цифровізацію, що створює можливості для контактного або дистанційного контролю за процесами лікування і відновлення спортсменів безпосередньо під час терапевтичних занять, мінімізує ризики травматизму і повноцінно забезпечує профілактику тренувального процессу.

Ключові слова: біомедичні технології; регенеративна медицина; спортивна травматологія; спортсмен; травми; цифрові технології.

Вступ. Проведена у 2018 році Асоціацією спортивної медицини Сполучених штатів Америки аналітична оцінка практичних галузей видів власної доходної діяльності показала, що внесок спортивної травматології на той момент склав приблизно 490 мільярдів доларів США. Сьогодні він перевищив 500 мільярдів доларів США, продемонструвавши найвищі темпи приросту серед усіх галузей медицини із показником 4,3 % з 2014 року [3].

Перші три види спорту з найбільшою часткою доходного внеску в цьому секторі – це футбол (43 %), американський футбол (13 %) і бейсбол (12 %). У цих видах спорту ще десять років назад, за практики професійних команд і ліг, відсоток травмованих спортсменів мав пряму кореляцію з відсотком розірваних контрактів та звільнених спортсменів [3; 5].

Розвиток спортивної травматології і активне впровадження терапевтичних методів на основі технологій біомедицини замість традиційних методів лікування кардинально змінили ситуацію у бік суттєвого скорочення часу на саму терапію та реабілітацію і пришвидшення повернення до тренувань та змагальної діяльності [1; 5].

Мета дослідження: проаналізувати та охарактеризувати доказово ефективні біомедичні технології, що рекомендовані у практиці спортивної травматології.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, контент-аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Системний аналіз даних наукової та методичної літератури й інформаційних джерел медичних баз мережі Інтернет дав можливість розкрити зміст та специфіку використання новітніх терапевтичних методів регенеративної медицини та біотехнологій для лікування спортивних травм [3].

Огляд сучасних методів терапії уражень опорно-рухового апарату у практиці спортивної травматології показав, що основу даних процедур включають комбінації скаффолдів, біологічно-активних сполук і механізмів клітинної інженерії.

Травми спинного мозку. Спортивні травми сьогодні складають приблизно 8 % від загальної кількості травм спинного мозку, і вони займають 4 місце серед основних причин ураження хребта [2; 5]. Рівень функціонального стресу і характер фізичного навантаження на хребет під час здійснення спортивної діяльності може спричинити широкий спектр уражень, включаючи вивих хребців шийного відділу, розтягнення або розриви м’яких тканин першочергово м’язів у грудному та поперековому відділах, компресійні та осколкові переломи [6]. Серед звичних уражень хребта у спортсменів виокремлюють м’язові спазми, авульсивні переломи та грижі міжхребцевих дисків. Найвищий ризик ураження хребта належить таким видам спорту, як боротьба, регбі, дайвінг, стрибки з трампліну на лижах, стрибки у воду, гірський слалом, хокей та черлідинг [1].

Сучасні дослідження у галузі біомедичних технологій дали змогу виділити біомаркери системи крові для розрахунку ймовірності виникнення травми, ступеня її тяжкості, а також прогнозування та супроводу процесу відновлення спортсменів після неї. Даними маркерами було позначено нейрогліальний білок S100 та нейрон-специфічну енолазу – сполуки, що присутні у нервовій тканині й клітинах нейроендокринного походження і через власний рівень відмінно демонструють ступінь пошкодження аксонів. У практиці спортивної травматології ці маркери є базовими при діагностиці не тільки травм спинного мозку, а й головного мозку у спортсменів-представників контактних видів спорту при обстеженні після нокаутів та нокдаунів [6].

Потребує окремої уваги один із терапевтичних методів сучасної спортивної травматології – трансплантація стовбурових клітин. При травмах спинного мозку, трансплантовані стовбурові клітини здатні сприяти реорганізації нейронних мереж, зменшенню системного або локального запалення, регенерації та нейропластичності аксонів, а також попередженню виникнення гліальних рубців. Сьогодні терапія стовбуровими клітинами набирає популярності серед спортсменів-професіоналів та має неухильну тенденцію до розширення першочергово через те, що є менш інвазійним методом, ніж хірургічні методи забезпечення формування нової тканини [1].

Альтернативою методу трансплантації стовбурових клітин при травмах спинного мозку є метод забезпечення повторного росту аксонів в ушкоджених ділянках за допомогою функції та моделі коаксіального кабелю, що створений із біоматеріалів. Біоматеріали імітують структуру позаклітинного матриксу і можуть служити опорою та носієм ліків. Технологію біоматеріалів часто використовують у практиці спортивної травматології разом із методом трансплантації стовбурових клітин задля підвищення ефективності лікування та пришвидшення відновлення організму [4]. Синтез гідрогельових форм біоматеріалів із мезенхімальними стовбуровими клітинами (мультипотентні клітини, здатні диференціюватися в похідні сполучної тканини, зокрема на кісткову, м’язову або хрящову тканину) представляє ефективний варіант сумісної терапії травм спинного мозку.

Сьогодні у практиці біомедичних технологій біологічні матеріали гідрогельової форми модифікуються за допомогою молекул адгезивних сполук, таких як ламінін і фібриноген. Крім того, каркаси з гідрогельових біоматеріалів відмінно доповнюються факторами росту для посилення терапевтичного потенціалу при травмах спинного мозку [4]. Також підкреслюється важливість сумісного застосування методу 3D-друку, де надрукований на 3D-принтері імплантат спинного мозку, який зазвичай складається з гідрогелю з урахуванням індивідуалізованого підходу до кожного пацієнта. Імплант виготовляється з абсолютною точністю у будь-яких формах та розмірах [2].

Травми суглобового хряща. Травми хряща, якщо їх не лікувати, нівелюють подальшу спортивну діяльність у довгостроковій перспективі та можуть спричинити значні втрати функціональної тканини. Загальна поширеність пошкоджень колінного хряща у професійних спортсменів складає 36 %, а після лікування від 45 % до 78 % спортсменів мають можливість повернутись до активних тренувань протягом від семи до двадцяти п’яти місяців [4]. Відновлення хряща у професійних спортсменів вимагає повноцінної реструктуризації його поверхні задля забезпечення перенесення механічних навантажень самим суглобом, особливо у складно-координаційних видах спорту [3].

Методи регенеративної медицини та тканинної інженерії у даному напрямі створюють багатообіцяючий потенціал через використання таких методів, як мікрофрактуризація (відкриття виходу-каналу для мезенхімальних

стовбурових клітин кісткового мозку до зони дефекту хряща), PRP-терапія (ін'єкції зі збагаченою тромбоцитами плазмою крові), трансплантація остеохондрального алотрансплантата (алотрансплантація тканини від генетично і імунологічно іншого людського організму), трансплантація остеохондрального аутотрансплантата (аутотрансплантація тканини в межах одного організму), автологічна трансплантація хондроцитів (імплантація суспензії культивованих аутологічних хондроцитів), аутогенна трансплантація хондроцитів на матриксних носіях (імплантація хондроцитів на мезенхімальних стовбурових клітинах).

Існують обмеження у лікуванні дефектів суглобового хряща, зокрема розмір і локалізація ураження, вік пацієнта та протокол реабілітації [1; 2].

Вогничкові хондральні дефекти можуть призвести до дискомфорту, порушення функції та, в багатьох випадках, до дегенерації суглоба, що в кінцевому підсумку призводить до остеоартриту. Окрім хірургічного втручання з відновлення хряща, ортобіологічні препарати можуть лікувати сфокусовані хондральні дефекти в клінічних умовах. Серед ортобіологічних препаратів, що використовуються для лікування дефектів хряща, є концентрати аспірату кісткового мозку, мезенхімальні стовбурові клітини, отримані з жирової тканини, збагачена тромбоцитами плазма та мікронізований алогенний хрящ [1].

Травми сухожиль. Ураження сухожилля створюють значну захворюваність у людей, які не займаються спортом і спортсменів зокрема. На їх частку припадає приблизно 30 – 50 % ушкоджень опорно-рухового апарату, які вражають 100 мільйонів людей у всьому світі [1]. Найбільш пов'язана зі спортом травма сухожилля – це ураження ахіллового сухожилля, що найчастіше зустрічаються у спортсменів ігрових видів спорту та легкої атлетики [4]. Розтягнення ахіллового сухожилля внаслідок повсякденної діяльності або різких рухів може призвести до його розриву. Від 70 % до 90 % спортсменів із розривом ахіллового сухожилля успішно відновлюються після операції, тоді як 20 % травмованих спортсменів потребують повторної операції, а від 3 % до 5 % не повертаються більше до спортивної діяльності [1; 4].

Травми м'яких тканин, включаючи травми сухожиль і м'язів у спортсменів, спричиняють втрату часу та високі витрати для спортсменів і команд. У 2002 році кошти, витрачені на лікування цих травм, досягли 15,8 мільярдів доларів. Через низький потенціал самовідновлення сухожилля та неадекватність клінічно застосовуваних методів фізіотерапії, пошук нових методів лікування та використання стовбурових клітин для підтримки регенерації сухожиль здається захоплюючим для спортивної медицини та травматології. Стовбурові клітини мають потенціал до диференціювання в тенорити – основний клітинний компонент сухожиль [1]. Слід відзначити, хоча такі методи лікування, як ударно-хвильова терапія, ін'єкції аутологічних продуктів крові, пероральні або парентеральні нестероїдні протизапальні препарати, самі стероїдні препарати часто застосовуються при травмах

сухожиль, дослідження нових методів із кращими та точними результатами продовжуються [1; 5].

Найпоширенішими пошкодженнями м'язової тканини є розтягнення м'язів, що може спричинити утворення гематом та розриви. Травми м'язів заважають спортсменам брати участь у тренуваннях і можуть викликати біль і функціональні розлади. Крім того, травми м'язів можуть призвести до утворення фіброзної тканини та незворотного пошкодження, якщо їх не лікувати належним чином. Для лікування серйозних травм м'язів доступні різні біомедичні підходи та підходи тканинної інженерії. До них належать ін'єкції факторів росту, трансплантація м'язових стовбурових клітин із підтримкою біологічної основи або без неї, антифіброзна терапія, механічна стимуляція та PRP-терапія [1; 4].

Щодо кісткової тканини, то незважаючи на те, що кістки є найміцнішою структурою в тілі, вони можуть бути зламані у спортсменів через повторюваний стрес, гострі травми, пов'язані зі специфікою спортивної діяльності. Дані переломи у спортсменів в основному спостерігаються на ногах. Незрощення є основним ускладненням, яке спостерігаються після переломів [1; 2].

Саме тому однією з найбільш актуальних тем у регенеративній медицині є екзосоми (позаклітинні везикули), які є клітинними секретомами та служать регуляторними агентами молекулярних механізмів. Вони мають вирішальне значення для відновлення пошкоджень скелетних м'язів і кісток, підтримки гомеостазу та регенерації тканин. Коли позаклітинні везикули поміщають на каркаси для лікування травм кісток, об'єм кістки та мінеральна щільність збільшуються. Впровадження позаклітинних везикул для відновлення пошкоджень скелетних м'язів посилює експресію специфічних для м'язів факторів транскрипції та площі поперечного перерізу волокон і зменшує утворення рубців.

Аутологічні кісткові трансплантати вважаються золотим стандартом терапевтичних методів біомедицини у практиці спортивної травматології з їх остеоіндуктивними, остеокондуктивними та остеогенними властивостями. Показано, що кістковий аутотрансплантат є ефективним у разі незрощення після переломів середнього відділу ключиці. Композитні трансплантати, що містять комбінацію остеогенних клітин, остеоіндуктивних факторів росту та синтетичної остеокондуктивної матриці, вважаються однією з найбільш перспективних стратегій лікування кісткових дефектів [1; 5].

Окремим підходом до лікування травм опорно-рухового апарату є трансплантація стовбурових клітин у пошкоджену ділянку за допомогою біосумісних каркасів, після якої зрощення кісток завершується через 5 – 7 місяців після трансплантації мезенхімальних стовбурових клітин кісткового мозку, засіяних гідроксиапатитовими каркасами для лікування кісткових дефектів критичного розміру [5].

Також до розгляду необхідно включити концепцію пролотерапії – ін'єкційна методика за допомогою препаратів, які стимулюють виділення «факторів росту» у місці введення та сприяють подальшій регенерації. Застосування ін'єкцій у складі 12,5 % декстрози та 0,5 % лідокаїну 22 регбістам і 2 футболістам із хронічним паховим болем призвело до припинення болю у 20 спортсменів і повернення до спортивної діяльності у 22 спортсменів [6].

Поряд із цими методами лікування завдяки сучасним комп'ютерним системам проектування та технологіям виробництва персоналізовані імплантати та трансплантати виготовляються з біоміметичних фосфатів кальцію, які імітують склад і структуру кісткових мінералі – органоїдна технологія [2], є ще одним перспективним підходом.

Висновки. Застосування регенеративних технологій в практиці спортивної травматології є відносно новим напрямком, що стрімко розвивається. Результати сучасних клінічних досліджень свідчать, що застосування біотехнологічних продуктів при лікуванні патології опорно-рухового апарату є ефективним і безпечним варіантом терапії. Однак потрібно взяти до уваги і те, що використання регенеративних технологій вимагає ретельного підбору пацієнтів, оскільки неправильно дібраний клітинний продукт на неправильно вибраній стадії захворювання не демонструє позитивних результатів. Поза увагою не може залишитись питання високої вартості даних процедур, що є суттєвим недоліком і значно зменшує їх доступність.

Перспективи подальших досліджень: залучення у практику спортивної травматології засобів інформаційних медичних технологій та цифрових трансформацій. Оскільки вважаємо, що терапія, заснована на досягненнях сучасної біомедичної інженерії – це майбутнє вітчизняної спортивної травматології, яке на сьогодні потребує не просто підтримки коштами, а є механізмом залучення інвестицій для розвитку ринку послуг сфери спортивної індустрії, медичного туризму та громадського здоров'я в Україні, і матиме широке практичне значення у процесі післявоєнного відновлення.

Список використаної літератури

1. Лукасевич І., Богданович Л., Лисюк С., Книш Т. Біомедичні технології як новітній розділ спортивної медицини. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. No 1. С. 14–18.

2. Ginebra M.-P., Espanol M., Maazouz Y., Bergez V., Pastorino D. Bioceramics and bone healing. *EFORT open reviews*. 2018. Vol. 3, No. 5. P. 173–183.

3. Joung D., Lavoie N. S., Guo S., Park S. H., Parr A. M., McAlpine M. C. 3D printed neural regeneration devices. *Advanced functional materials*. 2019. Vol. 30. No. 1. P. 1906237. DOI: https://doi.org/10.1002/adfm.201906237 (дата звернення: 01.03.2025).

4. Maffulli N., Oliva F., Migliorini F. Check-rein technique for Achilles tendon elongation following conservative management for acute Achilles tendon

ruptures: a two-year prospective clinical study. *Journal of orthopaedic surgery and research*. 2021. Vol. 16. No. 1. DOI: https://doi.org/10.1186/s13018-021-02830-7.

5. Marcacci M., Kon E., Moukhachev V., Lavroukov A., Kutepov S., Quarto R., Mastrogiacomo M., Cancedda R. Stem cells associated with macroporous bioceramics for long bone repair: 6- to 7-year outcome of a pilot clinical study. *Tissue engineering*. 2007. Vol. 13. No. 5. P. 947–955.

6. Topol G. A., Reeves K. D., Hassanein K. M. Efficacy of dextrose prolotherapy in elite male kicking-sport athletes with chronic groin pain. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2005. Vol. 86, No. 4. P. 697–702.

Kowalski D., asytent, doktorant
Pomorska szkoła wyższa, m. Starogard Gdański, Polska
Opiekun naukowy: Skalski D. W.,
doktor habilitowany nauk pedagogicznych, doktor nauk o kulturze fizycznej, inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor
Akademia wychowania fizycznego i sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska

TRENING UZUPEŁNIAJĄCY JAKO PREHABILITACJA W PŁYWANIU

Streszczenie. Trening wszechstronny jest to pierwszy etap kompleksowe przygotowanie zawodnika, przygotowywanie organizmu do aktywności sportowej. Zazwyczaj jest to okres rozwoju dzieci i młodych zawodników, których rozwój sportowy nie ogranicza się tylko do jednej dyscypliny sportowej. Trening ukierunkowany jest to treningu już skierowany na dana aktywność sportową. Stosuje się w nim środki służące do kształtowania celu profili aktywności sportowej, lecz w sposób kompleksowy oraz analityczny. Zawodnik przygotowywany jest do przyszłej dyscypliny sportowej, lecz dalej utrzymuje się wszechstronne środki i metody treningowe. Trening specjalistyczny ten etap ma miejsce w przypadku pełnej specjalizacji sportowej. Podczas tego etapu osiągnięty wynik jest mocno skorelowany z jakością treningu wykonywanego na etapie treningu wszechstronnego i ukierunkowanego.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna; rehabilitacja w wodzie; specjalizacja sportowa; pływanie; ukierunkowanie sportowe.

Wprowadzenie. Siła maksymalna zwiększa zdolność organizmu do przetwarzania i dostarczania energii, która później magazynowana jest w mięśniach i wykorzystywana w ich pracy [1; 3]. Im wyższa siła mięśniowa, tym większa ekonomia pracy układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, ponieważ dzięki dużej sile mięśniowej organizm traci mniej energii na ruch o mniejszej intensywności, niż maksymalna, czyli pływak jest w stanie utrzymać określoną prędkość na dłuższym dystansie, ponieważ przy każdym ruchu napędowym zużywa niższy procent siły maksymalnej, co przekłada się na mniejsze zmęczenie. Dla poszczególnych dyscyplin sportu, nie ma określonych reguł doboru i selekcji. Biorąc pod uwagę etap prenatalny i niemowlęcy, okres dzieciństwa nie charakteryzuje się aż tak gwałtownym skokiem w rozwoju fizycznym [2; 4]. Nie mniej jednak dzieci stopniowo zaczynają nabierać sprawności w poruszaniu się, omijaniu przeszkód oraz doskonalą wcześniej nabyte czynności ruchowe. określa ten okres mianem «fazy koziołka» ze względu na potrzebę ciągłej zmiany w rodzaju podejmowanych aktywności. Dziecko w tym czasie nie jest w stanie przez długi okres skupić się na jednej czynności. Na tym etapie zaobserwować możemy dalszy rozwój koordynacji mięśni dużych, które są wykorzystywane do siły napędowej. Dzięki temu dziecko

coraz sprawniej zaczyna jeździć na przykład na łyżwach bądź rowerze, szybciej biega i predysponuje większą skocznością Oprócz tego w dalszym ciągu rozwijają się umiejętności motoryki małej, co za tym idzie koordynacja oko-ręka. Dziecko potrafi na tym etapie wykonywać złożone czynności rękoma. Jest to ważny aspekt szczególnie na etapie szkolnym, kiedy wymagana jest nauka pisania, rysowania, gry na instrumentach [5]. Początkowy etap wieku wczesnoszkolnego, przypadający na 6 / 7 rok życia, charakteryzuje się względną pobudliwością nerwową. W tym też czasie dzieci wykazują szereg zbytecznych i chaotycznych ruchów, na co należy zwrócić szczególna uwagę, w procesie nauczania pływania [6]. Ruchy te są mało precyzyjne i niedokładne. Trenerzy w swoich treningach powinni uwzględnić powtarzalność i prostotę zadanych ćwiczeń.

Zaniedbywany trening siłowy jako prehabilitacja powoduje zwiększenie ryzyka kontuzji [1].

Cel badania: problematyka pracy oparta jest na ukazaniu jaką rolę odgrywa trening na lądzie wśród osób, które uczęszczają na pływalnię.

Materiał i metody badawczy. Badania zostały przeprowadzone w formie ankiety na terenie Bydgoszczy. W badaniu brało udział 100 osób. Osobami badanymi przeze była grupa osób w przedziale wiekowym od 10 roku życia, po osoby starsze mające 40 i więcej lat zamieszkujące w Polsce. Osoby udzielające odpowiedzi uczęszczały bądź uczęszczają na pływalnie. Sondaż diagnostyczny (ankieta własnej konstrukcji) została przeprowadzona za pomocą formularza internetowego Google Forms. Badania opinii osób mieszkających w Polsce na temat wpływu treningu lądowego na pływanie przeprowadzono w formie ankiety, która miała pokazać, na jakim poziomie jest aktywność fizyczna na lądzie wśród osób, które pływają i jakie dyscypliny uprawiają rekreacyjnie, bądź wyczynowo poza pływaniem, oraz jakie aspekty zdrowotne niesie za sobą aktynowość fizyczna ukierunkowana na lądzie w kontekście pływania. Pytania umieszczone w ankiecie mają formę zamknięta oraz opisową. Ankieta prowadzona była kilka tygodni i umożliwiła mi poznanie opinii osób, które trenują pływanie czy pływają użytkowo. W badaniu brały udział osoby w różnym wieku, które pływają bądź pływały w sposób rekreacyjny lub wyczynowy. Pytania zawarte w ankiecie dotyczą płci, częstotliwości oraz preferencji uprawiania aktywności fizycznej, i tego jak sport wpływa na zdrowie i samopoczucie.

Metody badawcze: analiza teoretyczna i uogólnienie literatury naukowej i metodologicznej, kwestionariuszy, metod statystyki matematycznej.

Podsumowanie głównego materiału badawczego. Odpowiedzi uzyskane w wyniku badań, pozwalają odpowiedzieć na pierwsze pytanie badawcze dotyczące pracy, czy aktywność fizyczna na lądzie ma przełożenie na pływanie. Badania wykazały, iż aktywność fizyczna ma bardzo duże znaczenie, gdyż ma wpływ na nasze ciało, prace mięśni, wytrzymałość gibkość oraz zakresy ruchu, które zdecydowanie mają znaczenie podczas trenowania pływania. W przeprowadzonej ankieta aż 97 % badanych uważa, że trening siłowy wcale lub nieznacznie wpływa na zapobieganie kontuzji. Aktywność fizyczna ma bardzo duży wpływ, jak nie kolosalny na zdrowie. W każdym wieku powinniśmy dbać o prawidłowy rozwój całego ciała, aktywność

fizyczna zdecydowanie ma wpływ, na zdrowy kręgosłup, na zapobieganie powstawaniu chorób. Wpływa na prawidłowy rozwój już od noworodków, do samodzielnego funkcjonowania w dojrzałych latach.

Wnioski:

1. Pierwsza hipoteza zakładała, iż trening na lądzie pozytywnie wpływa na wyniki sportowe w pływaniu. Wyniki obrazują zupełnie coś innego, aż 90 % badanych, zaznaczyło w ankiecie, że trening na lądzie wcale nie ma wpływu na wyniki sportowe.
2. Druga zakładała, że trening oporowy zapobiega kontuzjom, ta hipoteza nie została potwierdzona, 90 % ankietowanych, uważa, że trening wcale nie ma wpływu, na nasze ciało pod kontem kontuzji.
3. Trzecia hipoteza zakładająca, iż, siła jest najważniejsza cechą motoryczną, została potwierdzona.
4. Zdecydowana większość badanych potwierdza poprzez przeprowadzoną ankietę, nieznaczną ilość uważa trening wytrzymałościowy lub szybkościowy za najważniejszą cechę motoryczna.

Perspektywy dalszych badań. Poszukiwanie nowych trendów w treningu sportowym w dyscyplinie pływanie w celu zmniejszenia optymalnego, docelowego procesu rehabilitacji.

Lista referencji

1. Moska W., Skalski D., Makar P., Kowalski D. Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna : monografia. Gdańsk – Starogard Gdański. 2018. 183 s.
2. Noradilah M. J., Ang Y. N., Kamaruddin N. A., Deurenberg P., Ismail M. N., Poh B. K. Assessing body fat of children by skinfold thickness, bioelectrical impedance analysis, and dual-energy X-ray absorptiometry: a validation study among malay children aged 7 to 11 years. *Asia pacific journal of public health*. 2016. Vol. 28 (5). P. 74S-84S.
3. Petri C., Mascherini G., Bini V., Anania G., Calà P., Toncelli L., Galanti G. Integratedtotal body composition versus Body Mass Index in youngathletes. *Minerva Pediatr*. 2016. Vol. 72 (3). P. 163–169.
4. São Romão Preto L., Nogueiro Santos A. L., Mendes M. E., Pinto Novo A., Pimentel M. H. Functional impairment, fear of falling and body composition in institutional izedelderly. *Enferm clin*. 2015. Vol. 25 (2). P. 81–86.
5. Skalski D., Kowalski D., Ostrowski A., Makar P., Stanula A., Dewiacje w sporcie wyczynowym a ich wpływ na edukacje zdrowotną. *Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa* / red. nauk. : D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara. 2021. T. 4. S. 74–80.
6. Skalski D. Zarządzanie kryzysowe i bezpieczeństwo wodne. Wybrane aspekty ratownictwa wodnego : monografia. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu : Gdańsk – Starogard Gdański, 2018. S. 78–81.

Коробейникова Н. І.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Крамаренко В. І., старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено вплив занять волейболом на рівень якості життя у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття цим видом фізичної активності є ефективним засобом підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти, позитивно впливаючи на їх фізичний, психічний та функціональний стан.

Ключові слова: волейбол; заняття; здобувачі вищої освіти; здоров'я; якість життя.

Вступ. Сучасна система вищої освіти стикається з численними викликами, які впливають на якість життя здобувачів вищої освіти. Зростаючі вимоги до навчання, стресові ситуації, пов'язані з академічною діяльністю, а також соціальні та економічні фактори створюють тиск на студентську молодь, що може призводити до погіршення фізичного, функціонального та психологічного стану у здобувачів вищої освіти.

У зв'язку з зазначеним вище, пошук ефективних засобів підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти є актуальним завданням сучасної освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив занять волейболом на рівень якості життя у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Високий рівень якості життя населення вважається ознакою благополуччя держави. На якість життя впливає чимало чинників, важливе місце серед яких займає рухова активність [2].

Навчання у закладах вищої освіти здобувачів вищої освіти має тісний зв'язок із здоров'ям, яке, своєю чергою, обумовлене способом життя.

Часто причиною виникнення захворювань, а отже і невисокої якості життя у здобувачів вищої освіти, є не тільки відсутність суспільної підтримки чи несприятлива екологічна ситуація, але й низький рівень рухової активності. Систематична фізична активність сприяє попередженню не тільки серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу, ожиріння, але й поліпшує інтелектуальні можливості, «пом'якшує» симптоми депресії, знижує тривожність, підвищує самооцінку стану здоров'я [1].

Як зазначає J. R. Menard зі співавторами [3], систематичне виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню психічного здоров'я, зокрема подолання депресій, зниження тривожності тощо.

Дані дослідження T. W. Puetz [5] свідчать про тісний зв'язок між руховою активністю і життєлюбністю здобувачів вищої освіти, що є однією з важливих компонентів якості життя.

R. Pišot, V. L. Kropej [4] вказують, що здобувачів вищої освіти, які мають високі показники сили м'язів черевного пресу спостерігаються високі показники якості життя.

Систематичні заняття волейболом сприяють підвищенню рівня якості життя у здобувачів вищої освіти через різні аспекти, а саме:

1. Регулярні заняття волейболом сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

2. Заняття волейболом допомагають зменшити симптоми тривожності та депресії, оскільки фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан.

3. Систематичні заняття волейболом сприяють поліпшенню концентрації уваги та розумової працездатності.

4. Волейбол є командним видом спорту, що сприяє розвитку навичок співпраці, комунікації та взаємодії між здобувачами вищої освіти. Це допомагає встановлювати нові знайомства та зміцнювати соціальні зв'язки.

5. Заняття волейболом дозволяють здобувачам вищої освіти виражати себе через спорт, досягати поставлених цілей і отримувати задоволення від успіхів.

6. Спілкування з однодумцями та участь у змаганнях створює позитивний емоційний фон.

7. Заняття волейболом є ефективним способом відпочинку від навчання, що допомагає уникнути вигорання.

8. Регулярні заняття вимагають планування часу, що допомагає здобувачам вищої освіти краще організовувати свій графік.

Висновки. Систематичні заняття волейболом є ефективним засобом підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти, позитивно впливаючи на їх фізичний, психічний та функціональний стан.

Рекомендується заохочувати здобувачів вищої освіти до систематичних занять волейболом для максимізації позитивних ефектів.

Перспективи подальших досліджень: вивчення ефективності поєднання занять волейболом із оздоровчими практиками, психологічними тренінгами тощо для підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. No 1. С. 102–106.

2. Ріпак М. О. Особливості рухової активності і харчового раціону дорослих жінок та їх вплив на якість їхнього життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 2018. С. 89–93.

3. Menard J. R., Smith H. E., Riebe D., Braun C. M., Blissmer B., Patterson R. B. Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of vascular surgery*. 2004. Vol. 39. P. 1186–1192.

4. Pišot R., Kropej V. L. Correlation between percived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical education and sport*. 2006. Vol. 4. No 2. P. 115–123.

5. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemolgical evidence. *Sports medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.

Корота М. В., асистент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ НА ЗМЕНШЕННЯ М'ЯЗОВИХ СПАЗМІВ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ СПИНИ У СПОРТСМЕНІВ

Анотація. У дослідженні вивчено вплив спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини для підвищення ефективності відновлення рухових функцій і зниження больового синдрому. В результаті дослідження виявлено, що спортивний масаж є ефективним методом зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини у спортсменів. Він сприяє розслабленню м'язів, поліпшенню кровообігу, відновленню рухових функцій і зниженню больового синдрому через фізіологічні механізми впливу на м'язові тканини та нервову систему. Регулярне застосування спортивного масажу в комплексі з іншими реабілітаційними методами підвищує ефективність відновлення, прискорює повернення спортсменів до тренувань і знижує ризик повторних травм.

Ключові слова: м'язові спазми; спортивний масаж; спортсмени; травми спини; фізична реабілітація.

Вступ. Травми спини є однією з найпоширеніших проблем опорно-рухового апарату у спортсменів, що супроводжуються м'язовими спазмами, больовим синдромом і обмеженням рухових функцій, які значно ускладнюють процес фізичної реабілітації. Це значно ускладнює повернення до спортивної діяльності.

Фізична реабілітація після травм спини спрямована на відновлення рухливості, функціональних можливостей, зменшення болю, повернення до повноцінної фізичної активності та профілактику повторного травматизму.

Велика кількість травм спини у спортсменів, які часто призводять до м'язових спазмів, що ускладнюють реабілітаційний процес і подовжують терміни відновлення, зумовлюють актуальність досліджуваного питання.

Вивчення впливу спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів є актуальним для розробки науково обґрунтованих методик, які сприятимуть підвищенню ефективності відновлення рухових функцій, зниженню больового синдрому та швидкому поверненню спортсменів до активної спортивної діяльності.

Мета дослідження: вивчити вплив спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини для підвищення ефективності відновлення рухових функцій і зниження больового синдрому у спортсменів.

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

Виклад основного матеріалу 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 [3].

Одним із найбільш доступних і ефективних засобів відновлення після травм є масаж [4].

Залежно від завдань розрізняють наступні різновиди масажу: гігієнічний, оздоровчий, лікувальний, спортивний, косметичний, профілактичний, вібраційний, точковий, апаратний та гідромасаж.

Спортивний масаж – це сукупність масажних маніпуляцій і прийомів, застосування яких допомагає фізичному удосконаленню спортсмена, знижує втому, підвищує спортивну працездатність. Його виконують у період тренувань для удосконалення психофізичних якостей спортсмена і підвищення ефекту працездатності тих ланок опорно-рухового апарату, від яких у період змагань вимагатиметься найбільша напруга [1].

В. І. Титаренко [5] зазначає, що спортивний масаж є комплексом спеціальних прийомів, які підвищують спортивну працездатність, готують до тривалої діяльності й пришвидшують відновні процеси.

Як відмічають О. А. Архипов, М. О. Носко, В. П. Краснов [1], О. М. Жуков і К. В. Фещак [2], розрізняють певні види спортивного масажу, в залежності від того, які завдання постають перед масажистом та якого ефекту прагнуть досягти. За їх даними він поділяється на такі види: тренувальний, відновний, попереджувальний та при спортивних травмах і деяких захворюваннях як різновид лікувального.

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 [4].

Як один із методів фізичної реабілітації, спортивний масаж відіграє важливу роль у розслабленні м'язів, поліпшенні кровообігу та зменшенні м'язових спазмів, що сприяє прискоренню відновлювальних процесів. Цей метод є доступним, неінвазивним і широко застосовується в реабілітаційних програмах для спортсменів із травмами спини.

Спортивний масаж, як неінвазивний метод, відіграє важливу роль у відновленні після таких травм, сприяючи зменшенню м'язових спазмів, покращенню функціонального стану та зниженню больового синдрому. Завдяки цілеспрямованому впливу на м'язові тканини, спортивний масаж є ефективним засобом для прискорення реабілітації спортсменів і повернення їх до тренувального процесу.

Вплив спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини, сприяючи відновленню рухових функцій і зниженню больового синдрому, зумовлений такими механізмами:

1. М'язові спазми після травм спини виникають через рефлекторне скорочення м'язів у відповідь на біль, запалення або порушення нервово-м'язової регуляції. Спортивний масаж діє через кілька фізіологічних механізмів:

1) Розслаблення м'язових волокон. Техніки масажу, такі як розминання та погладжування, сприяють зниженню м'язової напруги, розслаблюючи спазмовані м'язи та відновлюючи їхню нормальну довжину.

2) Поліпшення кровообігу. Масаж стимулює місцевий кровотік, що забезпечує краще постачання кисню та поживних речовин до уражених тканин, зменшуючи ішемію, яка часто посилює спазми.

3) Стимуляція нервової системи. Вплив на рецептори шкіри та м'язів через масаж знижує активність симпатичної нервової системи, що зменшує рефлекторні спазми та больові відчуття.

4) Лімфодренажний ефект. Спортивний масаж сприяє виведенню продуктів метаболізму та зменшенню набряку, що також знижує м'язову напругу.

Ці механізми сприяють швидкому зняттю м'язових спазмів, що є критичним для відновлення нормальної рухливості після травм спини.

2. М'язові спазми обмежують діапазон рухів і перешкоджають нормальній роботі суглобів і м'язів, що ускладнює реабілітацію. Спортивний масаж впливає на відновлення рухових функцій через:

1) Збільшення еластичності м'язів. Регулярний масаж підвищує гнучкість м'язових волокон, що дозволяє спортсменам виконувати рухи з більшою амплітудою без дискомфорту.

2) Відновлення м'язового балансу. Масаж допомагає усунути дисбаланс між м'язами-антагоністами, що часто виникає після травм спини, сприяючи правильній біомеханіці рухів.

3) Поліпшення пропріоцепції. Вплив масажу на нервові закінчення сприяє відновленню чутливості та координації, що є важливим для виконання складних спортивних рухів.

Завдяки зазначеним ефектам спортивний масаж сприяє швидшому поверненню спортсменів до повноцінної фізичної активності, підвищуючи ефективність реабілітаційних програм.

3. Больовий синдром є одним із основних обмежуючих факторів у реабілітації після травм спини, часто посилюючись через м'язові спазми. Спортивний масаж ефективно знижує біль завдяки:

1) Зменшенню м'язової напруги. Розслаблення спазмованих м'язів знижує тиск на нервові закінчення, що зменшує больові відчуття.

2) Стимуляції ендорфінів. Масаж сприяє вивільненню ендорфінів і серотоніну, які діють як природні аналгетики, полегшуючи біль.

3) Поліпшення кровообігу. Посилений кровотік сприяє виведенню метаболітів, таких як молочна кислота, що можуть викликати дискомфорт.

Зниження больового синдрому дозволяє спортсменам активніше брати участь у реабілітаційних вправах, що прискорює відновлення.

Висновки. Спортивний масаж є ефективним методом зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини у спортсменів. Він сприяє розслабленню м'язів, поліпшенню кровообігу, відновленню рухових функцій і зниженню больового синдрому через фізіологічні механізми впливу на м'язові тканини та нервову систему. Регулярне застосування спортивного масажу в комплексі з іншими реабілітаційними методами підвищує ефективність відновлення, прискорює повернення спортсменів до тренувань і знижує ризик повторних травм.

Перспективи подальших досліджень: вивчити й обґрунтувати ефективність використання інноваційних технологій у поєднанні зі спортивним масажем в фізичної реабілітації при травмах спину у спортсменів.

Список використаної літератури

1. Архипов О. А., Носко М. О., Краснов В. П. Кваліметричні дослідження впливу різновидів масажу на фізичний стан людини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 2019. С. 51–56.

2. Жуков О., Фещак К. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу.* 2024. No 2 (9). С. 32–38.

3. Нестерчук Н. Є., Марчук А. В., Гамма Т. В., Гірак А. М., Небова Н. А. Застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм. *Rehabilitation and recreation.* 2020. No 6. С. 45–50.

4. Рядова Л. Вплив масажу на відновлення після спортивних травм. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. тез XXIV Міжнар. наук.-практ. конф., 4 груд. 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 294–296.

5. Спортивний масаж : метод. вказівки до практик. занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) / укл. : В. І. Титаренко. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с.

Ластівка Д. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Жученко В. Д., викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЛЮДЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

Анотація. Проведено дослідження впливу фізичної терапії на функціональний стан опорно-рухового апарату людей із порушенням постави. Встановлено, що фізичні вправи сприяють регресу захворювання та мають позитивний вплив на процес відновлення.

Ключові слова: Всесвітня організація охорони здоров'я; Міжнародна класифікація функціонування; обмеження життєдіяльності та здоров'я; опорно-руховий апарат; терапевтичні вправи; фізична терапія.

Вступ. Хребетний стовп складається з приблизно 33 кісток, що мають назву хребці, які розділені міжхребцевими дисками.

Хребетний стовп можна розділити на п'ять різних областей, кожна з яких характеризується різною структурою хребта [1].

Як зазначають S. Negrini, A. G. Aulisa, L. Aulisa, A. B. Circo, J. C. De Mauroy, J. Durmalaetal [5], найпоширенішим видом сколіозу є бічне викривлення хребта в грудно-поперековій або поперековій частині ліворуч, рідше праворуч.

Функціональні порушення опорно-рухового апарату (ОРА) – одна з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства [2; 3].

Фізична терапія займає провідне місце у корекції та профілактиці порушень постави [4].

Мета дослідження: визначити ефективність алгоритму фізичної терапії людей із порушенням постави.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Державної установи «Інституту травматології та ортопедії Національної академії медичних наук України», м. Київ, протягом 2023 – 2025 рр. В ньому взяли участь 20 чоловік із гіперлордозом поперекового відділу хребта, яких було розділено на дві групи: контрольну, в яку ввійшли 10 чоловік (чоловіки та жінки) віком 30 років, та основну, до якої включено 10 чоловік (чоловіки та жінки) віком 35 років.

Порушення постави корегувалося за допомогою фізичних вправ, фізіотерапії, масажу. Основний ефективний підхід був у мультидисциплінарної команди, яка комплексно проводила профілактично-лікувальний процес.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової літератури, педагогічні методи, клініко-інструментальні методи,

візуально-аналогова шкала болю (ВАШ), гоніометрія, мануально-м'язове тестування (ММТ) за Ловетом, тест Адамса, методи математичної статистики для обробки даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час складання комплексної програми взято до уваги короткострокову ціль на 4 тижні – контроль над відновленням оптимального фізичного і психологічного стану, необхідного для повернення до звичного ритму життя, поліпшення його якості. Перед курсом фізичної терапії була проведена гоніометрія. В табл. 1 представлені первинні і повторні результати.

Таблиця 1

Показники діапазону рухів у поперековому відділі хребта людей із гіперлордозом II ступеня контрольної і основної груп, кутові градуси

Показники	Контрольна група		Основна група	
	До лікування	Після лікування	До лікування	Після лікування
	M ± SD	M ± SD	M ± SD	M ± SD
Флексія	67,9 ± 1,9 * #	56,0 ± 1,3 * #	58,7 ± 1,7 * #	55,6 ± 7,6 * #
Екстензія	19,8 ± 0,8 *	15,4 ± 0,9 *	18,5 ± 1,2 *#	15,1 ± 2,2 * #
Ротація	16,3 ± 0,9 *	14,4 ± 0,5 *	15,9 ± 0,9 *	16,4 ± 1,7 * #
Латерофлексія	14,9 ± 0,6 *	16,3 ± 0,3	20,2 ± 0,6 *	19,2 ± 0,7 *

*Примітки: * – відмінності в показниках до та після лікування достовірні (p <0,05);*

 # – відмінності між групами спостереження та порівняння достовірні (p <0,05)

У контрольній групі після реалізації комплексної програми терапії флексія тулуба склала 56,0 ± 1,3 °, а в основній групі – 55,6 ± 7,6 °.

Гоніометрія екстензії розгинання тулуба. Кращий результат показала основна група (15,1 ± 2,2 °), контрольна група продемонструвала результат 15,4 ± 0,9 °. При цьому різниця в динаміці ступеня задоволеності медичною допомогою у контрольній та основній групах мала достовірні відмінності (p < 0,05).

Наступний показник – ротація тулуба вліво та вправо, при нормі 3 ° – 18 °. Кращий результат був у контрольній групі до лікування 16,3 ± 0,9 ° та після лікування 14,4 ± 0,5 °.

Латерофлексія після повторного вимірювання досліджуваного показника. Відмічається позитивна динаміка в обох групах. Проте, у основній групі він є більш значимим. Середній показник латерофлексії у контрольної групи складав 14,9 ± 0,6 ° до лікування, а після лікування – 16,3 ± 0,3 °. В основній групі цей показник становив до лікування 20,2 ± 0,6 °, після – 19,2 ± 0,7 °. Якщо порівнювати обидві групи, то кращий показник був в основній групі.

Наступним дослідженням було оцінити стан пацієнтів обох груп за допомогою мануально-м'язового тестування за шкалою болю ВАШ до та після лікування.

Найбільш ефективною реабілітація була у пацієнтів основної групи. До лікування сила м'язів за результатами ММТ у основній групі становила 3,5 ± 1,0 бали, після лікування – 4,7 ± 0,9 бали, що свідчить про значне збільшення м'язової сили. Обидві групи здійснювали рух в повному обсязі при дії сили тяжіння і максимальної зовнішньої протидії.

Під час огляду пацієнти контрольної групи мали 7 балів за шкалою ВАШ та скаржилися на біль у попереку з іррадіацією в сідницях по тильній стороні стопи, а також на оніміння в ногах. Після лікування біль зменшився до помірного відчуття (4 бали), що свідчило про поліпшення стану пацієнтів.

В основній групі був сильний загострений біль (8 балів). Пацієнтам була запропонована щадно-тренувальна програма. Вправи виконувалися у лежачому положенні без різких та інтенсивних рухів для того, щоб уникнути загострення болю. Поступово біль знизився до 6 балів, пацієнти відчули поліпшення ненабагато, адже не змогли виконувати повсякденну діяльність.

Висновки. Заняття фізичною терапією сприяли поліпшенню амплітуди рухів у поперековому відділі хребта в основній групі.

Наприкінці курсу реабілітації у пацієнтів основної групи відмічалося виражене поліпшення клінічного стану, що проявлялося регресом симптомів. У контрольній групі також спостерігалася позитивна динаміка, однак вона була менш вираженою. Ефективність комплексної фізичної терапії в основній групі становила 91 %, тоді як у контрольній – 61 % ($p < 0,05$), що підтверджує перевагу застосованого лікувального підходу

Перспективи подальших досліджень: моніторинг стану пацієнтів із порушенням постави після довгострокових цілей та розробка і впровадження програми фізичної терапії для поліпшення їхнього фізичного та психологічного стану.

Список використаної літератури

1. Бекас О., Мацейко І., Ліфман Ю. Корекція функціонального стану опорно-рухового апарату та кардіореспіраторної системи засобами фізичної терапії у школярів зі сколіозами I – II ступеня. *Спортивна наука України*. 2012. Вип. 10 (48). С. 2–11.

2. Кашуба В., Альошина А., Бичук О., Лазько О., Хабінець Т., Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. No 28. С. 17–27.

3. Кашуба В. О., Імас Є. В., Руденко Ю. В., Хабінець Т. О., Ватаманюк С. В., Данильченко В. А. Функціональна оцінка рухів чоловіків зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. – С. 60–67.

4. Jiang H., Yang F., Lin T., Shao W., Meng Y., Ma J., Wang C., Gao R., Zhou X. Asymmetric expression of H19 and ADIPOQ in concave/convex paravertebral muscles is associated with severe adolescent idiopathic scoliosis. *Molecular medicine*. 2018. Vol. 24. No 48. P. 24–48.

5. Negrini S., Aulisa A. G., Aulisa L., Circo A. B., de Mauroy J. C., Durmala J. et al. 2011 SOSORT guidelines: orthopaedic and rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth. *Scoliosis and spinal disorders*. 2012. Vol. 7. No. 3. P. 1–7.

Литовченко М. А.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Анотація. У тезах розглянуто актуальні проблеми фізичної реабілітації в Україні, зокрема недостатнє фінансування, кадровий дефіцит, нерівномірний розподіл реабілітаційних послуг та застарілу матеріально-технічну базу. Проаналізовано можливі шляхи їх вирішення, серед яких підвищення державного фінансування, модернізація освітніх програм, впровадження інноваційних технологій, розвиток телереабілітації та вдосконалення законодавчої бази. Запропоновані заходи сприятимуть створенню ефективної реабілітаційної системи, яка відповідатиме міжнародним стандартам та забезпечить доступність якісних реабілітаційних послуг для населення.

Ключові слова: державне фінансування; інклюзія; інноваційні технології; медична реабілітація; міждисциплінарний підхід; проблеми реабілітації; телереабілітація; фізична реабілітація.

Вступ. Фізична реабілітація є невід'ємною частиною сучасної системи охорони здоров'я, оскільки сприяє відновленню функціональних можливостей організму після травм, операцій, інсультів, серцево-судинних захворювань та інших патологічних станів [5]. Вона включає комплекс заходів, спрямованих на поліпшення рухової активності, зменшення больового синдрому, підвищення витривалості та працездатності пацієнтів.

В Україні система фізичної реабілітації перебуває на етапі активного розвитку, проте стикається з рядом серйозних проблем. Серед основних труднощів можна виокремити недостатнє фінансування реабілітаційних програм, нестачу кваліфікованих фахівців, нерівномірний доступ до послуг у різних регіонах країни та застарілі підходи до реабілітації [3]. Особливо гостро ця проблема проявилася в контексті військових дій, що тривають в Україні, оскільки значна кількість військовослужбовців та цивільних осіб потребують якісної та тривалої реабілітаційної допомоги [2].

Світовий досвід показує, що ефективна реабілітація можлива лише за умови комплексного підходу, який включає співпрацю лікарів, фізичних терапевтів, ерготерапевтів, психологів та соціальних працівників. Тому вдосконалення системи фізичної реабілітації в Україні є важливим завданням, що потребує системних змін на законодавчому, організаційному та фінансовому рівнях.

У дослідженні розглянуто основні проблеми фізичної реабілітації в Україні, а також запропоновано шляхи їх вирішення, що можуть сприяти поліпшенню якості реабілітаційних послуг та доступу до них.

Мета дослідження: аналіз сучасного стану фізичної реабілітації в Україні, виявлення основних проблем галузі та обґрунтування шляхів їх вирішення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, аналіз нормативно-правових документів.

Результати дослідження. *Основні проблеми фізичної реабілітації в Україні.* Однією з найбільших перешкод для ефективного розвитку реабілітаційної галузі в Україні є недостатнє фінансування. Державні видатки на цю сферу залишаються вкрай низькими, що не дозволяє забезпечити необхідну кількість обладнання та створити належні умови для роботи спеціалістів. У багатьох медичних закладах відсутні сучасні апарати для фізіотерапії, тренажери для відновлення рухових функцій та інші технологічні засоби, які значно прискорюють процес реабілітації [4]. Також низький рівень заробітних плат у державному секторі змушує кваліфікованих реабілітологів шукати роботу за кордоном або переходити у приватну сферу, де послуги є значно дорожчими і недоступними для більшості населення.

Окрім фінансових труднощів, гостро стоїть проблема кадрового забезпечення. В Україні спостерігається нестача висококваліфікованих фахівців у галузі фізичної терапії, ерготерапії, кінезіотерапії та медичної реабілітації загалом [1]. Причиною цього є застарілі навчальні програми у закладах вищої освіти, які не завжди відповідають сучасним міжнародним стандартам. У результаті випускники не отримують необхідних навичок і знань для роботи з пацієнтами, що ускладнює процес їхнього відновлення. Крім того, в Україні обмежені можливості для підвищення кваліфікації реабілітологів, адже навчальні курси, тренінги та майстер-класи проводяться рідко, а доступ до міжнародного досвіду є недостатнім.

Ще однією серйозною проблемою є нерівномірний доступ до реабілітаційних послуг. Відновлювальні центри переважно зосереджені у великих містах, що створює значні труднощі для жителів віддалених регіонів та сільської місцевості. Багато пацієнтів змушені долати сотні кілометрів для того, щоб отримати необхідну допомогу, що потребує додаткових фінансових витрат та фізичних зусиль. Водночас у країні недостатньо програм державного страхування або соціальної підтримки, які б покривали витрати на реабілітаційні процедури для малозабезпечених громадян. Через це велика кількість людей не отримує необхідного лікування, що призводить до ускладнень і погіршення їхнього стану.

Також варто зазначити, що реабілітація в Україні ще не є повністю інтегрованою у загальну систему охорони здоров’я. Лікування та подальше відновлення пацієнтів часто відбувається окремо, без належної взаємодії між лікарями, реабілітологами, психологами та соціальними працівниками.

Це ускладнює розробку комплексного підходу до реабілітації та знижує її ефективність. У більшості випадків пацієнти не отримують належної психологічної та соціальної підтримки, що є важливим компонентом у процесі їхнього відновлення.

Шляхи вирішення проблем. Для подолання цих труднощів необхідно суттєво збільшити державне фінансування фізичної реабілітації. Важливим кроком має стати виділення коштів на оновлення матеріально-технічної бази реабілітаційних центрів, забезпечення їх сучасним обладнанням, створення умов для комфортного перебування пацієнтів та підвищення заробітних плат медичних працівників. Крім того, слід запровадити ефективні страхові механізми, які дозволять покривати витрати на реабілітаційні послуги за рахунок державного медичного страхування. Співпраця з міжнародними організаціями, такими як ВООЗ, Європейський Союз та спеціалізовані фонди, може допомогти залучити додаткові фінансові ресурси та передові методики лікування.

Не менш важливим є вдосконалення системи підготовки спеціалістів. Необхідно оновити навчальні програми у закладах вищої освіти відповідно до європейських стандартів, а також розширити можливості для проходження практичних занять у сучасних реабілітаційних центрах. Також варто активніше запрошувати міжнародних експертів для проведення тренінгів, семінарів та курсів підвищення кваліфікації. Це дозволить реабілітологам постійно вдосконалювати свої навички та застосовувати новітні методи лікування.

Для розширення доступу до реабілітації необхідно створювати нові державні реабілітаційні центри у регіонах та запровадити мобільні реабілітаційні бригади, які зможуть надавати послуги безпосередньо за місцем проживання пацієнтів. Також варто активно впроваджувати цифрові технології, зокрема телереабілітацію, яка дозволить пацієнтам отримувати консультації дистанційно, не виїжджаючи до великих міст. Це особливо важливо для людей із обмеженою рухливістю, які не можуть самостійно відвідувати лікувальні заклади.

Окрім цього, слід активно застосовувати сучасні технології в реабілітації. Використання роботизованих тренажерів, екзоскелетів, біонічних протезів та віртуальної реальності допоможе значно поліпшити відновлення рухових функцій у пацієнтів. Також варто впроваджувати цифрові медичні картки, які спростять процес обміну інформацією між лікарями та реабілітологами, а також дадуть змогу ефективніше відстежувати прогрес пацієнта.

Висновки. Фізична реабілітація є важливим елементом сучасної системи охорони здоров’я, оскільки сприяє поліпшенню якості життя пацієнтів, їх соціальній адаптації та зменшенню навантаження на систему медичного обслуговування. В Україні цей напрямок перебуває у стані реформування, але все ще стикається з низкою серйозних проблем, серед яких недостатнє фінансування, нестача кваліфікованих спеціалістів, обмежений доступ до

реабілітаційних послуг та відсутність комплексного міждисциплінарного підходу.

Для ефективного вирішення цих проблем необхідно впроваджувати ряд системних змін. Насамперед, слід збільшити державне фінансування реабілітаційних закладів, оновити матеріально-технічну базу та підвищити рівень підготовки фахівців відповідно до міжнародних стандартів. Також важливим є розвиток мережі реабілітаційних центрів, особливо у віддалених регіонах, що забезпечить рівний доступ до якісних послуг для всіх категорій населення.

Одним із ключових напрямів розвитку має стати запровадження комплексного підходу до реабілітації, що передбачає тісну взаємодію між лікарями, фізичними терапевтами, ерготерапевтами, психологами та соціальними працівниками. Окрім цього, важливо розвивати телереабілітацію, яка дозволить людям отримувати необхідну допомогу дистанційно, а також впроваджувати сучасні технології, такі як роботизовані тренажери, віртуальна реальність та біологічний зворотний зв'язок.

Зважаючи на військові дії в Україні, особливої уваги потребує реабілітація військовослужбовців, ветеранів та цивільних осіб, які зазнали травм або ампутацій. Необхідно розширювати спеціалізовані центри, поліпшувати психологічну підтримку та впроваджувати найсучасніші методики для максимальної соціальної адаптації пацієнтів.

Отже, розвиток фізичної реабілітації в Україні має стати одним із пріоритетних завдань держави, оскільки його ефективне впровадження сприятиме не лише зменшенню інвалідизації населення, але й поліпшенню загального рівня здоров'я, працездатності та соціальної інтеграції людей, які потребують відновлення після травм або захворювань. Тільки комплексний підхід та співпраця державного, приватного та громадського секторів дозволять створити ефективну систему реабілітації, яка відповідатиме європейським стандартам і забезпечить гідний рівень життя для всіх, хто її потребує.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці навчального матеріалу для підготовки фахівців із фізичної культури до роботи з людьми з інвалідністю.

Список використаної літератури

1. Барсукова О. Потрібні фахівці з реабілітації: у МОЗ розповіли, скількох медиків залучать за наступні 2 роки. *Українська правда* : веб-сайт. URL: https://life.pravda.com.ua/health/u-moz-nazvali-kilkist-fahivciv-neobhidnih-dlya-sistemi-reabilitaciji-u-nastupni-2-roki-305809/ (дата звернення: 09.01.2025).

2. Двігун А., Каплан Ю. Адаптація ветеранів війни до мирного життя: помічник ветерана. *Коментарі експертів* : веб-сайт. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/adaptatsiya-veteraniv-viyny-do-myrnoho-zhyttya-pomichnyk-veterana (дата звернення: 06.11.2023).

3. Питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я : Постанова Кабінету Міністрів України від 03.11.2021. № 1268. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1268-2021-%D0%BF#Text

4. Смірнов В. Приватна медицина в Україні-2018. Діалектика медреформи: від загального до конкретного. *9-й спеціалізований бізнес-форум* : веб-сайт. URL: https://medconstructor.org/2018/10/27/private-medicine/ (дата звернення: 27.10.2018).

5. У Львові презентували стратегію розвитку сучасної медичної освіти в Україні. *Офіційний вебпортал Міністерства охорони здоров'я України*. URL: https://moz.gov.ua/uk/u-lvovi-prezentuvali-strategiyu-rozvitku-suchasnoyi-medichnoyi-osviti-v-ukrayini (дата звернення: 11.12.2024).

Маслова О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Коломієць Т. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Чекман А. І.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

БІБІЛІОМЕТРИКА ПИТАННЯ ЗНАЧЕННЯ СНУ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. В останні роки важливість сну привертає все більше уваги у практиці спортивної діяльності, підкреслюючи його значимість через зв'язки із спортивними досягненнями, інтелектуальною активністю, фізичним здоров'ям та психічним благополуччям спортсменів. Отримані нами у ході бібіліометричного та бібліографічного аналізу дані дозволили: сформувати перелік інформаційних джерел системи «сон-спортсмен» у наукометричних базах даних Scopus, Research Gate, Pub Med, Google Scholar, Semantic Scholar за останні 5 років; виокремити категорії ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен»; вибрати чотири інформаційних джерела з кожної обстеженої наукометричної бази даних відповідно до найбільшої кількості співпадінь із основними категоріями ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен»; сформувати перелік із 20 релевантних інформаційних джерел відповідно до найбільшої кількості співпадінь із основними категоріями ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен» та представити їх у вигляді авторської розробки – інформаційної мапи системи «сон-спортсмен».

Ключові слова: інформаційне джерело; літературна система «сон-спортсмен»; наукометрична база даних; сон; спортивна підготовка; спортсмен.

Вступ. Недостатня тривалість або якість сну можуть погіршити відновлення після тренувань, адаптацію до тренувань і спортивні результати, а також призвести до низки негативних наслідків для здоров'я [1].

Широка доступність інформації щодо тривалості та якості сну різних вікових груп населення в цілому на сьогодні суперечить можливості отримати систематизовані та практично підтверджені дані про сон спортсменів за результатами пошуку через існуючі наукометричні бази даних [2].

Важливість та необхідність виявлення науково обґрунтованих та практично доведених результатів досліджень у конкретних популярних джерелах інформації за темою обраного нами проблемного питання представляє потреби професійного розвитку тренерського складу і спортсменів, дає можливість економити внутрішні ресурси для ефективного управляння процесом спортивної підготовки [3; 4].

Мета дослідження: виявити найбільш релевантні джерела наукових досліджень системи «сон-спортсмен» для її актуалізації, демонстрації значущості і спрощення інформаційної доступності всім учасникам практики спортивної підготовки.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані такі методи: моніторинг мережі Інтернет, метод квантифікації, метод тегування, метод релевантності, метод аналізу цитування.

Робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України та погоджена у межах окремих розділів теми кафедри медицини, громадського здоров'я та екології спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначені нами мета та дібрані відповідно до неї методи дослідження лягли в основу алгоритму розробки інформаційної карти «сон-спортсмен».

Моніторинг мережі Інтернет і метод квантифікації показали, що за запитом на сторінці пошуку наукометричних баз даних відповідно до системи «сон-спортсмен» та встановленими фільтрами підбору повнотекстових статей у вільному доступі за період останніх 5 років (2020 – 2025 рр.) було отримано наступний перелік наукових робіт: Scopus - 634 документи, серед яких найбільше число цитувань має робота N. P. Walsh, S. L. Halson, C. Sargent, G. D. Roach, M. Nédélec, L. Gupta et al. [5] (число цитувань (n_c) = 298); Research Gate – 1100 документів, серед яких найбільше число цитувань має та ж сама робота, що була встановлена за чисельністю у базі Scopus - N. P. Walsh, S. L. Halson, C. Sargent, G. D. Roach, M. Nédélec, L. Gupta et al. [5] (n_c = 388); Pub Med – 419 документів – опція щодо виявлення числа цитувань для кожного джерела відсутня у базі даних; Google Scholar – 17600 документів – опція щодо виявлення числа цитувань для кожного джерела відсутня у базі даних; Semantic Scholar – 98200 документів, серед яких найбільше число цитувань - N. P. Walsh, S. L. Halson, C. Sargent, G. D. Roach, M. Nédélec, L. Gupta et al. [5] (n_c = 303).

Застосування методу тегування було спрямовано на формування категорій ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен» у встановлених переліках інформаційних джерел обстежених наукометричних баз даних через аналіз назв та ключових слів п'ятдесяти найбільш релевантних документів кожної бази окремо. Нами були сформовані наступні сумісні теги із досліджуваною системою «сон-спортсмен» (250 документів): моніторинг сну у спортсменів (n = 183 документи); сон і фізична працездатність спортсменів (n = 107 документів); сон та відновлення спортсменів (n = 136 документів); порушення сну у спортсменів (n = 174 документи); сон і травми спортсменів (n = 71 документ); сон і засоби його регуляції у спортсменів (n = 122 документи).

За результатами бібліометрії нами було складено інформаційну карту системи «сон-спортсмен» за 2020 – 2025 рр.: 95 % джерел карти представлені науковими колективами; 40 % наукових документів приналежать до 2024 року

видання; 20 % робіт містять наукову інформацію, що одночасно відповідає трьом і більше основним категоріям (тегам) ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен»; 60 % наукових праць карти мають список літературних посилань більше 50 джерел; 20 % документів були цитовані більше ніж у 15 наукових джерелах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані нами в ході бібіліометричного та бібліографічного аналізу дані дали змогу розробити інформаційну мапу літературних джерел мережі Інтернет, зокрема п’яти основних наукометричних баз даних задля подальшого дослідження дієвості впровадження до загального доступу і користування авторської мапи релевантних джерел системи «сон-спортсмен» у якості інформаційного засобу для всіх бажаючих отримати актуальну та надійну інформацію за дослідженим нами проблемним питанням.

Список використаної літератури

1. *Brauer A. A. Sleep problems in athletes: prevalence and causes. Sleep and Sport. 2024. P. 73–85.*

2. Halson S. L., Vitale J. A. Sleep and physical performance in athletes. *Sleep and Sport*. 2024. P. 107–120.

3. Moore B. A., Rouska A., Ritland B. M., Rouska A., Mysliwiec V. Assessment of sleep in athletes sport and sleep. *Sleep and Sport*. 2024. P. 87–120.

4. Navneet M., Workings M., Bender A. M. Screening for sleep disorders in athletes. *Sleep and Sport*. 2024. P. 103–105.

5. Walsh N. P., Halson S. L., Sargent C., Roach G. D., Nédélec M., Gupta L. et al. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British journal of sports medicine*. 2021. No 55. P. 356–368.

Нетреба К. А.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Пономарьов В. О.,
доктор філософії, професор кафедри
Національний юридичний Університет імені Ярослава Мудрого,
м. Харків, Україна

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА УСПІХУ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У тезах розглядається значення здорового харчування для досягнення успіху в спортивній діяльності. Окреслено основні принципи раціонального харчування спортсменів, його вплив на загальний стан організму, відновлення після фізичних навантажень та профілактику захворювань. Проаналізовано важливість збалансованого раціону та правильного режиму харчування, що сприяють підвищенню спортивної працездатності, підтримці здоров'я та зменшенню ризику розвитку хронічних хвороб.

Ключові слова: відновлення; здорове харчування; раціональне харчування; серцево-судинна система; спортивна продуктивність; фізична активність.

Вступ. Сучасний світ вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й бажання дбати про правильне харчування. Раціональне збалансоване харчування сприяє досягненню найкращих результатів у спорті через поліпшення самопочуття та функціонального стану систем під час виконання фізичного навантаження.

Мета дослідження: вивчити ефективність здорового харчування у підготовці спортсменів та досягненні ними високих спортивних результатів.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасне харчування спортсменів базується на принципі раціонального харчування, якого недостатньо для збереження їхнього здоров'я, воно пов'язане, здебільшого, з негативним впливом факторів навколишнього середовища (інфекційні фактори, низька температура тощо) [3].

Для забезпечення належного рівня фізичної активності та поліпшення загального стану організму необхідно дотримуватись основних принципів здорового харчування. Це не тільки зберігає енергію під час тренувань, але й сприяє швидкому відновленню після фізичних навантажень.

Здорове харчування – це таке харчування, яке забезпечує життєдіяльність людини, нормальний розвиток, підвищує її рівень фізичної підготовленості,

запобігає захворюванням. Основне його призначення – забезпечити організм поживними речовинами. Його основне завдання – підтримка здоров'я людини, тобто підтримка нормальної роботи травної та видільної системи, кишкової флори, рівня цукру в крові, гормонального фону та нормальної маси тіла.

Достатня кількість речовини для підтримки організму є важливою складовою під час виконання фізичних навантажень. Основними компонентами збалансованого раціону харчування є вуглеводи, білки, жири та інші мікроелементи. Вуглеводи є основною складовою раціону, потім білки, які потрібні в менших кількостях, і ще менше жирів. Також важливо не забувати про клітковину та вживати фрукти, овочі, цільні зерна, горіхи, бобові в своєму денному раціоні. Саме з цієї їжі ми отримуємо 55 – 65 % всієї енергії [1].

Важливо усвідомити значення харчування для збереження здоров'я і працездатності людини у спортивному середовищі [4]. Це з приводу збалансованого раціону, але також треба звертати увагу на правильний режим харчування: щоденне харчування повинне бути систематичним, а калорійний обсяг повинен враховувати інтенсивність фізичних навантажень. Це допоможе запобігти проблемам із травленням та забезпечить необхідною кількістю енергії для досягнення результатів у спортивній діяльності.

При виконанні фізичних вправ треба приділити увагу саме навантаженню на серце, і правильний вибір продуктів для споживання може зменшити ризики виникнення серцевих захворювань.

Здорове харчування – один із найдієвіших способів профілактики серцево-судинних захворювань. Потрібно почати їсти менше солі, цукру, насичених жирів і холестерину (яйця, жирне м'ясо) [2]. У свою чергу, необхідно почати вживати більше продуктів, багатих вітамінами групи В, мікроелементами: калієм (абрикоси, родзинки, смородина, гарбуз, буряк, редис, картопля), кальцієм (нежирне молоко, кисломолочні продукти, сир, риба, морепродукти), магнієм (гречка, овес, горох, петрушка, гарбуз, буряк). Основу меню повинні складати каші та овочі (овочі – не менше 400 г на день), пшеничний хліб, бобові, фрукти. Також горіхи (лісовий, мигдаль, арахіс, волоські) корисні для серця. Тобто, треба віддавати перевагу фруктам і овочам, цільнозерновому хлібу, нежирним молочним продуктам, нежирному м'ясу та морській рибі [5].

Висновки. Здорова їжа є необхідною складовою успішного заняття спортом. Дотримання основних принципів збалансованого харчування сприяє поліпшенню фізичного і функціонального стану та зменшенню ризику захворювань. Важливо пам'ятати про те, що збалансоване харчування, разом із постійними тренуваннями, – це гарант довгого життя і досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень: вивчити питання впливу не раціонального харчування на стан здоров'я спортсменів.

Список використаної літератури

1. Гринечко А. Я. Здорове харчування. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доп. XIX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих

учених і студентів, 1–5 квіт. 2019 р. У 2 т. Т. 2. / ред. кол. : В. М. Ісаєнко та ін. Київ : Національний авіаційний університет, 2019. С. 299–300.

2. Усманова Г. О., Федорченко О. С., Бібчук К. В., Міщенко Т. В. Оцінка відповідності фактичного харчового раціону метаболічним потребам студентів-хореографів факультету фізичного виховання. *Вісник Чернігівівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 147. Т. 2. С.132–137.

3. Циганенко О. І. та ін. Програма «здорове харчування» нутриціологічної профілактики дисфункції адаптивного імунітету у спортсменів при високих фізичних навантаженнях. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2019. No 2. С. 39–45.

4. Шукатка О., Криворучко І., Горлова Л., Мудра В., Бенцак Л. Синергізм здоров'язбережувальних ідей Гіппократа в контексті розвитку дієтетики. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2024. Т. 2. No 4. С. 59–63.

5. Яцун О. В., Дейкун Р. Л. Здорове серце – запорука активного довголіття та успіху. *Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство* : зб. тез доп. II Всеукр. наук.-практ. конф., 7–8 квіт. 2011 р. Кіровоград : Кіровоград. нац. техн. ун-т., 2011. С. 286–289.

Приходько В. В.,
доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри
Солодка О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна
Дзюбенко М. І., старший викладач
Український державний університет науки і технологій,
м. Дніпро, Україна

БУДІВНИЦТВО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Анотація. Досліджено та розкрито місце будівництва власного здоров'я у спільній діяльності фізичного терапевта разом із клієнтом (пацієнтом). Доведена потреба дієвого впливу на клієнта з боку фізичного терапевта з метою спонукати до започаткування і вдосконалення практики будівництва власного здоров'я.

Ключові слова: будівництво власного здоров'я; будівничий власного здоров'я; клієнт (пацієнт); спільна діяльність; фізичний терапевт.

Вступ. У наявних публікаціях [1; 2] окреслений вже більш-менш визначений наразі зміст професійних компетентностей фахівців із фізичної терапії, який фіксує позицію останніх як суб'єкта співпраці, а позицію клієнта як об'єкта докладання зусиль вказаного фахівця. На жаль, недостатня увага усе ще приділяється темі підвищення суб'єктності клієнта, який власною діяльністю з будівництва власного здоров'я може суттєво впливати на свій стан. Хоча автори слушно зазначають, що професійна діяльність фізичного терапевта обумовлена не лише вимогами Міністерства охорони здоров'я України, але й потребами суспільства, яке теж визначає частину цих вимог до фахівця [1].

Давно відомий зміст дій, необхідний людині для досягнення здорового стану. Здоровий стан, – писав Аристотель, – утворюється таким перебігом думок (того, хто зцілює): оскільки здоров'я є те-то й те-то, потрібно, якщо хтось має бути здоровим, аби в ньому було те-то й те-то..., і так (той, хто зцілює) розмірковує далі й далі, аж поки нарешті не дійде того, що сам у змозі зробити. Рух, що починається від цього часу, направлений на те, аби (тілу) бути здоровим, називають творенням. І таким чином виходить, що у якомусь сенсі здоров'я виникає зі здоров'я. І це той спосіб дій, який є однаковим як для фізичного терапевта, так і особи тих клієнтів із поміж інших, які теж прагнуть до результативних дій, спрямованих на підвищення рівня власного здоров'я.

Звернемо увагу на необхідність теоретичного і практичного вирішення педагогікою вищої школи значимої складової глобальної проблеми виживання людства в сучасних умовах. Йдеться про формування діяльної особистості, яка б систематично, свідомо і результативно керувала станом свого здоров'я. Такий спосіб поведінки, чи інакше, така діяльність людини, незалежно від того, яким є вихідний стан її здоров'я, по-перше, підпорядковується відомому принципу epimelia (турботи про себе). І, по-друге, це є суть нормальна й адекватна реакція освіченої особи на несприятливі впливи різноманітних факторів цивілізації [3].

Такий спосіб дій людини отримав назву будівництво власного здоров'я і в достатній мірі теоретично обґрунтований та описаний [3; 4; 5]. Між тим, усе ще слабко висвітлене його місце з боку клієнта у ході фізичної реабілітації. Даний підхід є важливим, адже якісно іншого, більш високого рівня досягли уявлення про людину, виходячи за звичні межі природниче наукового знання, яке було кілька десятиліть назад виключною основою педагогічних і медичних розробок. Поряд із природниче науковим знанням до теорії та практики освіти поступово входить знання методологічне і знання про діяльність. Із повним правом ми починаємо розглядати світ, у якому живемо, не тільки, як природний, але і як «штучний», тобто такий, який залежить також від мислення та діяльності людини. Звідси маємо вихід спочатку у педагогіці, а тепер поступово і в медичній практиці до категорії здоров'я через мисленнєдіяльнісну картину світу [3].

Мета дослідження: розкрити місце будівництва власного здоров'я клієнтів у підвищенні ефективності спільної діяльності з фізичним терапевтом.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: вивчення та узагальнення даних літературних джерел, а також абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція.

Виклад основного матеріалу дослідження. Будівництво власного здоров'я – це ні в якому разі не перехід до самолікування, але відповідна можливостям конкретної людини система діяльностей по досягненню здорового стану і підтримці оптимального рівня свого здоров'я. Тут творення власного здоров'я створює перспективи посилення можливостей офіційної медицини за рахунок залучення особливим чином вихованої і освіченої людини до спільного вирішення, разом із фізичним терапевтом, питань поліпшення психофізичного стану. Таким чином, «будівництво власного здоров'я» – це цілком виразна відповідь на вимогу epimelia, запропонована для вдосконалення спрямованості й змісту освіти майбутніх фізичних терапевтів для спрямування своїх клієнтів.

Питання про оволодіння здоров'ям може бути поставлене до порядку денного тільки тією людиною, зокрема неповносправною, яка не лише сумлінно співпрацює з фізичним терапевтом, але й розвивається, докладає зусиль до бажаних самозмін. Вона живе у світі, де виникають важкі та екстремальні умови, але відносно яких важливо без втрат для ресурсу своєї

життєдіяльності, переходити від однієї ситуації життя до іншої. Такий перехід забезпечується особливими процедурами у прагненні спонукати її до неперервної самоосвіти, зокрема оволодіння техніками рефлексії власного стану (душі, розуму й тілесності), розуміння і мислення у процесі створення і реалізації проєктів та програм змін у життєдіяльності.

Існують лише два способи проживання людиною свого життя, прямо пов'язаних із її здоров'ям. Перший, найбільш розповсюджений, але такий, що не дає можливості скільки-небудь суттєво впливати на своє майбутнє. Для такого ставлення до свого здоров'я характерна перебільшена увага до ролі спадковості і долі, прийняття як визначального впливу зовнішніх умов життя, перебільшення можливостей медичних установ, зокрема фізичних терапевтів. Ця представницька група є споживачами медичних послуг. Навпаки, більш перспективним способом життєдіяльності виступає діяльна позиція людини як будівничого власного здоров'я, що бере на себе відповідальність за устрій власного життя, яка несе в собі самій наявний потенціал для поліпшення і збереження здорового стану.

Будівництво власного здоров'я – обумовлена потребами розвитку людської цивілізації практика турботи про себе, що передбачає систематичне та діяльне ставлення до свого психофізичного стану. Це свідоме докладання людиною постійних зусиль відносно досягнення оптимального рівня здоров'я, можливості самій доглядати за собою і, бажано, тривалої працездатності [4; 5].

Будівничим власного здоров'я може вважатися особа, у якої вже актуалізована цінність здоров'я, вона переведена зі звичного декларативно-позитивного ставлення до здоров'я у план цілеспрямованої і планованої діяльності. Це та особа, у якої відбулося самовизначення до того, аби докладати зусилля для досягнення і підтримки свого здорового стану, якими на практиці здійснюються всі необхідні та можливі для цього заходи, доступні людині [4].

Позиція суб'єкта стосовно життєдіяльності, зокрема до власного здоров'я, по-перше, уможливлює саму практику будівництва власного здоров'я, як форми турботи про себе. По-друге, тією мірою, в якій особистістю буде використаний її потенціал суб'єкта, і будуть отримані, оцінені та вплинуть на стан людини зусилля з будівництва власного здоров'я. По-третє, отримані нею результати, залежно від їхньої соціальної важливості і після описання можуть стати нормами культури, тож апробовані форми управління психофізичним станом отримують шанс відтворення й іншими діячами. По-четверте, діяльний приклад успішних будівничих власного здоров'я стимулює тих, хто усе ще є лише пасивними споживачами медичних послуг, хто завищує очікування можливостей фізичних терапевтів, долучитися до практики поліпшення стану власного здоров'я.

Відтак, завданням фізичного терапевта, окрім безумовної моральної і методичної підтримки у процесі їх взаємодії, є сприяння становленню клієнта у якості суб'єкта самовдосконалення. Адже клієнт має прагнути не до того, щоб якесь знання прийшло на зміну його незнанню, але до того, щоб набути статусу

суб'єкта, якого він не мав до цього. Не-суб'єкту слід набути статусу суб'єкта, що визначається повнотою відношення до свого «Я». Потрібно створити себе як суб'єкта, і у цей процес має втрутитися інший (фізичний терапевт). Ця тема видається досить важливою як у всій історії самореалізації, так і в загальному вигляді, в історії вирішення проблеми суб'єктності. Наставник виступає у ролі виконавця перетворення особи індивіда та у його формуванні як суб'єкта [3].

У нашій концепції шляху до здорового стану дотримуємось наступного вектору: мислення особистості – її творчість – зпроєктована і потрібна діяльність – стале здоров'я. Духовна сутність «валеолога для себе» як творця, котрим для нас виступає будівничий власного здоров'я, дозволяє вступити у тонкі духовні відносини не лише з іншими людьми, але й із природою та світом. Будівничий власного здоров'я, виходячи у простір мислення, сприймає й актуалізує цінності та ідеї досягнення здорового стану, замислюється про те, до якого стану свого здоров'я він прагне. Ефективно розв'язувати завдання «підняття» людини до простору мислення задля сприйняття ідей поліпшення і, бажано, досягнення високого рівня власного здоров'я, прагнення і здатності формувати і запускати програми творення здоров'я з урахуванням своїх можливостей, зокрема неповносправною людиною, є важливим призначенням сучасної педагогіки.

Отже, будівництво здоров'я створює перспективи суттєвого підсилення можливостей медицини за рахунок участі освіченої і діяльної людини, котра разом із фізичними терапевтами переймається бажанням подолання хвороби і діє результативно аби поліпшити свій психофізичний стан. Адже у наш час на зміну виробничо-орієнтованій професійній підготовці фахівців приходить освіта, що спирається на соціокультурну та особистісну домінанту. Саме тому у XXI столітті визначальне значення має її світоглядна й виховна функція освіти.

Висновки. Зміст професійних компетентностей фахівців із фізичної терапії має бути доповнений тими, які дозволяють впливати на клієнтів (пацієнтів), з метою спонукати останніх до співучасті через будівництво власного здоров'я. Зрозуміло, що перехід із позиції усього лише об'єкта впливу з боку фізичного терапевта до співпраці з ним через практику клієнта з будівництва власного здоров'я, суттєво підвищить здобуті ними обома спільні результати.

Перспектива подальших досліджень полягає в науковому і методичному обґрунтуванні відповідних змін у змісті освіти майбутніх фізичних терапевтів.

Список використаної літератури

1. Арєшина Ю., Беспалова О., Авраменко Н. Професійна діяльність фахівця з фізичної терапії та ерготерапії. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2020. No 1 (68). С. 14–18. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/ped-visnik-68-2020-4.pdf

2. Беспалова О., Лянной М., Литвиненко В., Бунаєнко Т., Шукатка О. Сутність та зміст деонтологічної готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності. *Україна. Здоров'я нації.* 2020. Т. 2. № 3. С. 92–99. URL: http://healty-nation.uzhnu.edu.ua/issue/view/12963

3. Іпатов А. В., Приходько В. В., Чернігівська С. А., Канюка Є. В. Антропний принцип epimelia у медичній практиці і формуванні будівничого власного здоров'я. *Український вісник медико-соціальної експертизи*. Дніпро, 2018. № 3–4 (29–30). С. 30–37.

4. Приходько В. Будівництво власного здоров'я (організаційно-педагогічні аспекти) : монографія. Дніпро : Інновація, 2023. 408 с.

5. Приходько В. В., Кузьмінський В. П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. Дніпропетровськ : Національний гірничий університет, 2004. 230 с.

Риган М. М.,
доктор медичних наук, доцент кафедри
Терещенко Т. О.,
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри
Шматова О. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ДО ПИТАННЯ КЛІНІЧНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ (НА ПРИКЛАДІ АМПУТАЦІЙ)

Анотація. Представлено структуру і зміст системи менеджменту харчування людей із ампутаціями, що включила п’ять етапів, кожен із яких мав конкретну мету і завдання. Для практичної реалізації кожного етапу системи клінічного менеджменту харчування людей із ампутаціями нами були запропоновані стратегічні комплекси відповідних заходів – сформульовані у доступній формі рекомендації щодо раціональної організації власних дій, розкладу дня, поведінки та відношення до свого процесу харчування людей із особливими потребами. У підсумку ми отримали план-схему дій, що першочергово стане при нагоді фізичним терапевтам та ерготерапевтам для організації роботи з пацієнтами, здійснення просвітницької діяльності, підготовці до самоконтролю.

Ключові слова: ампутація; клінічний менеджмент харчування; пацієнт; реабілітація; фізична активність.

Вступ. Менеджмент харчування після ампутації є одним із ключових аспектів комплексного процесу медичної реабілітації. Втрата кінцівки супроводжується не лише фізичними змінами, але й значними метаболічними перебудовами організму, що впливають на енергетичні потреби, обмін речовин та загальний стан здоров’я пацієнта. Раціонально організоване харчування сприяє пришвидшенню загоєння тканин, профілактиці ускладнень і загальному поліпшенню якості життя [1; 4].

У фізичній терапії та ерготерапії харчовий супровід має особливе значення, оскільки сприяє відновленню фізичної активності, підтримці оптимальної маси тіла та збереженню м’язової сили [3].

Водночас важливо враховувати можливі ризики розвитку ожиріння або дефіциту поживних речовин через обмеження рухової активності чи психологічні зміни після ампутації. Правильне харчування повинно поєднуватись із фізичними навантаженнями, адаптованими до нових можливостей пацієнта [2].

Реадаптація людини до умов повсякденного життя після ампутації вимагає інтегрованого підходу, де нутриційна підтримка є невід'ємною складовою. Інформування пацієнта про принципи здорового харчування, індивідуалізація дієти відповідно до особистих потреб і реабілітаційних цілей допомагають мінімізувати негативні наслідки травми та сприяють успішному поверненню до активної участі в соціальному та професійному житті.

Мета дослідження: розкрити структуру і зміст системи клінічного менеджменту харчування людей із ампутацією.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі «Інтернет», компаративний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Менеджмент харчування після ампутації є важливим компонентом процесу медичної реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії та реадаптації пацієнта до умов повсякденності [5].

Підопічному вчасно і доступно необхідно донести основну інформацію щодо алгоритму подальших дій для забезпечення якості власного життя через процес харчування; ознайомити, навчити та надати доступ до найпростіших засобів і методів раціоналізації власного харчування; розробити систему контролю з обов'язковим задіянням елементів самоконтролю для постійної оптимізації та ефективності процесу раціоналізації харчування.

Так, перший етап представленої нами системи клінічного менеджменту харчування людей із ампутаціями включає два стратегічних комплекси заходів щодо дотримання норм і відповідно корекції калорійності харчування. Важливість даного етапу визначається необхідністю збалансування потреби організму підопічного у відновленні з можливим зменшенням фізичної активності і м'язової маси. Потреба в підвищенні калорійності залежить від етапу програми підготовки або реабілітації, на якому перебуває підопічний, рівня його активності та свідомого ставлення до поточних проблем зі здоров'ям. Потреби в калоріях є індивідуальними, і вони можуть варіюватися з дня на день, від місяця до місяця.

Другий етап системи клінічного менеджменту харчування визначає роботу з проблемним питанням збільшення маси тіла підопічного з ампутацією. Причини набору ваги після операції можуть бути самими різними: зниження рівня фізичної активності, депресія, побічні ефекти дії медикаментів, труднощі з покупкою продуктів і приготуванням страв, адаптація до нового способу життя. В іншому контексті збільшення маси тіла за рахунок збільшення об'єму м'язів є необхідним за умови вирішення питання розвитку компенсаторних механізмів втраченої частини тіла. Важливо не забувати і про те, що збільшення маси тіла збільшує навантаження, яке протез вже чинить на суглоби, що може вплинути на посадку протеза і ще більше знизити рухові навички.

Третій етап системи пояснює, що здорове харчування для людей із ампутованими кінцівками багато в чому схоже на здорове харчування здорових

бійців. Харчування має вирішальне значення для підтримки нормальної ваги, сприяння загоєнню ран, зниження ризику хронічних захворювань, а також стимулювання фізичних вправ і відновлення. Типи їжі, поєднання їжі та порції мають значення. Необхідно розглянути питання розробки індивідуальної схеми фармакологічної підтримки окремих процесів організму для пришвидшення його відновлення (регенерація, антиоксидантна протидія, вітамінізація та мінералізація, регуляція ліпідного обміну тощо).

Четвертий етап системи клінічного менеджменту харчування людей із ампутацією підкреслює складність сприйняття підопічними необхідності у самообслуговуванні, а саме покупці та приготуванні для себе щодня їжі. Здатність готувати їжу може бути складнішою після ампутації через фізичні бар'єри, обмежений час, який приділяється відвідуванням лікаря, і зниження мотивації через депресію, біль і втому.

П'ятий етап роботи з харчуванням підопічного передбачає задіяння сформованого комплексу заходів профілактики суміжних патологій. Як згадувалося вище, збільшення ваги є типовою проблемою для людей із ампутованими кінцівками. Збільшення ваги може збільшити ризик інфекцій, пролежнів, остеоартриту та серцево-судинних захворювань. З віком люди з ампутованими кінцівками частіше хворіють на гіпертонію, ішемічну хворобу серця та діабет.

Правильне харчування після ампутації має багато переваг: підтримка здорової ваги для полегшення перенесення та використання протезів; контроль артеріального тиску та рівня холестерину; лікування діабету, підтримання міцності кісток і м'язів; загоєння ран і підтримка здорової імунної системи; підвищення рівня енергії. Окремим аспектом постає харчування спортсменів із ампутацією, що вимагає задіяння зовсім інших механізмів їх супроводу під час спортивної діяльності та у процесі відновлення. Це вимагає контролю, розробки і прийняття управлінських рішень на підставі першочергово науково обґрунтованих досліджень.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Клінічний менеджмент харчування після ампутації є важливою складовою реабілітаційного процесу, що сприяє відновленню фізичних функцій, профілактиці ускладнень та поліпшенню психоемоційного стану пацієнтів. Раціональна нутриційна підтримка допомагає адаптувати організм до нових умов функціонування, прискорює процеси загоєння і сприяє ефективній фізичній терапії та ерготерапії.

Незважаючи на наявні наукові досягнення у галузі нутриціології, питання індивідуалізації харчування для людей після ампутації потребує подальшого вивчення. Особливо актуальним є дослідження впливу нутриційних стратегій на швидкість відновлення рухових функцій, рівень фізичної витривалості, ризики розвитку метаболічних синдромів та ускладнень, пов'язаних із обмеженням фізичної активності.

Перспективними напрямами майбутніх досліджень є розробка спеціалізованих дієтичних протоколів для різних груп пацієнтів залежно від виду ампутації, рівня фізичних навантажень і супутніх захворювань. Також актуальними є міждисциплінарні дослідження, що поєднують знання з дієтології, фізичної терапії, психології та ерготерапії для створення цілісних моделей реадаптації людей після ампутації.

Список використаної літератури

1. Andrews A. M., Pruziner A. L. Guidelines for using adjusted versus unadjusted body weights when conducting clinical evaluations and making clinical recommendations. *Journal of the academy of nutrition and dietetics*. 2017. Vol. 117. No 7. P. 1011–1015.

2. Eskridge S. L., Watrous J. R., McCabe C. T., Clouser M. C., Galarneau M. R. The relationship between self-reported physical functioning, mental health, and quality of life in service members after combat-related lower extremity amputation. *Disability and rehabilitation*. 2022. Vol. 44. No. 13. P. 3189–3195.

3. Flint J. H., Wade A. M., Stocker D. J., Pasquina P. F., Howard R. S., Potter B. K. Bone mineral density loss after combat-related lower extremity amputation. *Journal of orthopaedic trauma*. 2014. Vol. 28. No 4. P. 238–244.

4. Jensen P. S., Green S. M., Petersen J., Andersen O., Poulsen I. Perceptions and experiences of nutritional care following the overwhelming experience of lower extremity amputation: a qualitative study. *Journal of clinical nursing*. 2018. Vol. 27. No. 5–6. P. e808-e819.

5. Kolen A. M., Dijkstra P. U., Dekker R., deVries J.-P. P. M., Geertzen J. H. B., Jager-Wittenaar H. A scoping review on nutritional intake and nutritional status in people with a major dysvascular lower limb amputation. *Disability and rehabilitation*. 2023. Vol. 46. No. 2. P. 257–269.

Сіренко П. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, дослідник
Рижський університет Страдиня, м. Рига, Латвія

ПАРАДИГМА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА РЕЗИЛ'ЄНТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Анотація. Визначено контекст парадигми фізичної активності. Сформульовано спроможність розгляду здатності індивідуума адаптуватися до стресових чинників, зберігати фізичне, психічне та соціальне благополуччя в умовах зовнішніх і внутрішніх викликів на підставі резил'єтності особистого здоров'я.

Ключові слова: здоров'я людини; концепція; парадигма фізичної активності; резил'єнтність; фактори.

Вступ. Парадигма фізичної активності (ПФА) охоплює міждисциплінарний підхід до розуміння ролі руху в житті людини. Вона включає концептуальні засади, методи оцінки, а також принципи формування та впровадження практичних програм для підтримки здоров'я [2].

Мета дослідження: визначити контекст парадигми фізичної активності та резил'єнтності здоров'я людини.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення окресленої мети та забезпечення висновків дослідження використано такі теоретичні методи: аналіз наукової та методичної літератури; узагальнення та систематизація в контексті співставленя медичних, біологічних та педагогіко-соціальних компонентів дослідницьких заходів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглядаючи основні аспекти ПФА необхідно її послідовно систематизувати та регламентувати у відповідності до впливу [5]. Таких як: біологічна основа фізичної активності, що в свою чергу підрозділяється на молекулярно-клітинний рівень – вплив фізичної активності (ФА) на генну експресію, зокрема активація генів, пов'язаних із довголіттям; системний рівень – поліпшення роботи серцево-судинної, опорно-рухової систем, метаболізму та регуляції маси тіла; нейропластичність – позитивний вплив ФА на розвиток когнітивних функцій через підвищення синтезу нейротрофічних факторів мозку; підвищення самооцінки, зниження рівня тривожності та депресії, зміцнення соціальних зв'язків через групову активність або спортивні заходи, формування звички до здорового способу життя можна розглядати як соціально психологічний вимір [1].

Регулярний рух також запобігає хронічним захворюванням (діабет, гіпертонія) та слугує профілактичним інструментом. Програми фізичних навантажень адаптуються до вікових, гендерних, фізичних та психологічних

індивідуальних особливостей. Важливим є рівний доступ до спортивної інфраструктури, стійка мотивація тривалого дотримання активного способу життя [3].

Резил'єтність здоров'я людини можемо розглядати як здатність індивідуума адаптуватися до стресових чинників, зберігати фізичне, психічне та соціальне благополуччя в умовах зовнішніх і внутрішніх викликів [4].

Основні складові резил'єтності здоров'я:

1. Фізіологічна резил'єтність – здатність організму до швидкої адаптації та відновлення після фізичних або хімічних стресорів. Включає стабільність імунної відповіді, збереження гомеостазу, витривалість серцево-судинної системи. Може містити показники варіабельності серцевого ритму, рівень кортизолу, відновлення після тренувань.

2. Психологічна резил'єтність – здатність долати життєві виклики, зберігаючи оптимістичний настрій, проявляючі емоційну стійкості. Активне вирішення проблем, розвиток стресостійкості через техніки релаксації та саморефлексії у змісті когнітивної адаптації. Стійкість, що зазвичай пов'язана з якістю міжособистісних зв'язків і ресурсами соціальної підтримки.

Фактор фізичної активності в резил'єтності. Регулярна помірна фізична активність стимулює вивільнення ендорфінів, що сприяє підвищенню настрою та зниженню рівня стресу. Аеробні вправи поліпшують сон, знижують тривожність, сприяють оптимізації відсотку поверхневого жиру. Командні види спорту формують навички колективної взаємодії та соціальної адаптації.

Контекстна взаємодія парадигм. Фізична активність і резил'єнтність здоров'я взаємно підсилюють одна одну. Високий рівень активності підвищує резил'єнтність через підтримку стабільного психоемоційного стану, зниження ризиків розвитку хронічних захворювань [1; 5]. Також необхідно зазначити формування позитивного внутрішнього ресурсу через участь у соціальних програмах, що спонукають до інтегрованого підходу до фізичної активності [2; 3].

Парадигма фізичної активності та концепція резил'єтності здоров'я – це фундаментальні ідеї, які сприяють гармонійному розвитку фізичних і психологічних аспектів життя індивідуума. Їх інтеграція в освітні та медичні програми може значно підвищити якість життя людей у загальному контексті детермінантів рухової активності та контекстному узгоджені її складових (табл. 1).

Таблиця 1

Детермінанти рухової активності та контекстне узгодження її складових

Детермінанти рухової активності	Опис	Контекстне узгодження
Фізіологічні фактори	Фізична підготовленість: сила, витривалість, гнучкість, швидкість	Розробка індивідуальних тренувальних програм із урахуванням фізіологічних можливостей спортсмена

Продовження табл. 1

Психологічні фактори	Мотивація, стресостійкість, впевненість у собі, емоційний стан	Використання психологічної підтримки, коучингу та тренувань, спрямованих на зниження стресу
Соціальні фактори	Підтримка родини, тренерів, команди, соціальне визнання	Створення позитивного соціального середовища для підтримки й розвитку спортсмена
Економічні фактори	Фінансові ресурси, спонсорство, доступ до спортивної інфраструктури	Забезпечення фінансової стабільності та доступу до якісного обладнання й тренувальних баз
Культурні фактори	Традиції, цінності, вплив суспільства на сприйняття спорту	Включення культури спорту у повсякденне життя для формування позитивного ставлення до активного способу життя
Медичні фактори	Стан здоров'я, профілактика травм, реабілітація після травм	Постійний медичний супровід, контроль за станом здоров'я та своєчасне лікування травм
Екологічні фактори	Кліматичні умови, доступність тренувальних місць, екологічний стан навколишнього середовища	Адаптація тренувань до умов середовища, вибір оптимальних місць для тренувального процесу
Технологічні фактори	Інновації у тренувальному обладнанні, цифрові технології, аналітика даних	Використання сучасних технологій для моніторингу прогресу та оптимізації тренувального процесу

Висновки. Було визначено контекст парадигми фізичної активності та концепції резил'єнтності здоров'я людини.

Їх інтеграція в освітні та медичні програми може значно підвищити якість життя людей у загальному контексті детермінантів рухової активності та контекстному узгоджені її факторних складових. Таких як: психологічні, соціальні, культурні, економічні, медичні, екологічні, технологічні.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі складових основних детермінантів рухової активності та визначенні факторів впливу на здоров'я людини.

Список використаної літератури

1. Захарова Н. І. Роль фізичної активності у профілактиці захворювань : монографія. Луцьк : Луцький національний технічний університет, 2020. 256 с.
2. Нестеренко О. В. Громадське здоров'я: виклики XXI століття : монографія. Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2022. 240 с.
3. Сіренко П. О. Узагальнення питань проблематики фізичного виховання та спорту та складові профілактичних заходів. *Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 7–8 груд. 2023 р. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2023. С. 123–125.
4. Сіренко П. О., Жіденс Я. Вплив детермінантів рухової активності на здоров'я індивідууму. *Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення «Томілінські читання»* : матеріали VII наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 30 жовт. 2024 р. / ред. кол. : В. В. М'ясоєдов, В. А. Огнєв, К. М. Сокол та ін. Харків : ХНМУ, 2024. С. 170–172.
5. Kohl H. W., Murray T. D. Foundations of physical activity and public health. *Human Kinetics.* 2021. P. 50–65.

Тисленко С. В., викладач
Гончарук Н. Л., старший викладач
Шевцов С. М., старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ПИТАННЯ ВПЛИВУ ШУМОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Анотація. У тезах розкрито актуальність та поширеність питання впливу шуму та шумового навантаження на стан здоров'я людини. Виявлено, що існує значна кількість науково-методичних доробок щодо впливу шуму на сприйняття і засвоєння інформації людиною, формуючи стресові реакції відповіді. Людям доводиться докладати більше зусиль для виконання завдання в присутності шуму, а у практиці фізичної культури і спорту потенційно встановленими але науково недоведеними є сформульовані твердження відносно того, що до прикладу шум від криків тих, які займаються (особливо на заняттях із молодшими школярами), що відрізняється уривчастістю і високими тонами, викликає психічну втому у вчителя.

Ключові слова: здоров'я людини; організм; шум; шумове забруднення; шумове навантаження;

Вступ. Шум є одним із основних прикладів екологічного стресу. Існує цілий ряд інших: вібрація, теплові коливання, вміст газів в атмосфері тощо. Ці джерела були предметом попередніх детальних метааналітичних і синтетичних оцінок [5].

Звук і його оціночний корелят шум є результатом вібрації в будь-якому фізичному середовищі. Першочергово для практики фізичної культури і спорту основним напрямом дослідження є проходження звуку через повітря. Коливання частинок у цьому середовищі спричиняють зміну тиску і, як результат, виникнення звукових хвиль, які створюють навколишнє звукове середовище. Як і інші форми енергії, вони відрізняються за амплітудою та частотою [6].

Мета дослідження: дослідити актуальність та поширеність питання впливу шуму та шумового навантаження на стан здоров'я людини.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі «Інтернет», компаративний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значна кількість наукових досліджень була присвячена вивченню впливу шуму на неслухові аспекти продуктивності, такі як обробку інформації, увагу та пам'ять. Однак, механізм, за допомогою якого відбувається вплив на обробку інформації, зокрема

у практиці фізичної культури і спорту, є джерелом багатьох дискусій. Більшість наявних досліджень вивчали лише вплив інтенсивності (величини) на продуктивність, хоча результати були, здебільшого, неоднозначними [5].

До прикладу, D. E. Broadbent [3] встановив, що викликати стрес дією звуку можна лише через особливо чутливі завдання, тобто завдання тривалого впливу з дуже високою або дуже низькою швидкістю подання інформації.

Дослідження G. R. J. Hockey [5] були спрямовані на вивчення різних факторів, що провокують виникнення стресу, порушуючи, в свою чергу, окремі компоненти когнітивної діяльності людини. Вченим було встановлено, що незалежно від існування спільних рис між стресовими факторами (наприклад, алкоголь, фармакологічні засоби (антидепресанти), втома, зорові (світлові) та слухові (шумові) подразники), кожен із них повинен розглядатись як «унікальний», оскільки по-різному впливає на прояв розумових здібностей людини. Автор підкреслив, що унікальність провокуючого стресового фактору визначає ефект розвитку стрес-реакції в організмі людини: одні фактори розвивають структурні зміни психічних процесів обробки інформації (наприклад, алкоголь спричиняє зниження уваги, уповільнення мислення, погіршення пам’яті); інші фактори викликають стратегічні зміни у вигляді компенсаторних реакцій центральної нервової системи (наприклад, для утримання швидкості і точності сприйняття та передачі звукової інформації при шумовому навантаженні компенсаторна реакція буде спрямована у бік погіршення якості простої сенсомоторної реакції).

Отже, шум може впливати на продуктивність, погіршуючи обробку інформації або, навпаки, викликаючи зміни в стратегічній реакції. Існують докази обох форм стресового впливу. Зокрема, шум підвищує рівень загальної збудливості та вибірковості уваги. Він не впливає на швидкість роботи, але знижує точність виконання завдань і продуктивність короткочасної пам’яті. Однак сучасний стан емпіричної літератури про вплив шуму не розглядає ці параметри в обсязі, необхідному здійснення якісного аналізу науково-методичних доробок. Іншим механізмом, який, можливо, лежить в основі впливу шуму на продуктивність, є деградація робочої пам’яті [4].

Так, I. Bankman [2] за результатами своїх досліджень стверджує, що найбільший вплив шумове навантаження здійснює саме на прояв пам’яті, вказуючи на вірогідну причину – шум відволікає увагу від поставленої мети або завдання поточної діяльності – шум впливає на сприйняття інформації, яка повинна утриматись в пам’яті. Таким чином, інформація, що повинна перейти з короткотривалої пам’яті у довготривалу пам’ять втрачається.

Специфічний для шуму механізм зменшення робочої пам’яті полягає в тому, що спостерігається порушення матеріалу, яке зберігається в компоненті артикуляційної петлі. Оскільки цей механізм короткочасного зберігання репетирує інформацію в слуховому форматі (часто внутрішнє мовлення), потенційна можливість слухового шуму порушити цей процес є інтуїтивно привабливим [3; 5].

Альтернативне пояснення, що лежить в основі шумових ефектів, ґрунтується на тому, що шум збільшує розумове навантаження накладається певним середовищем виконання завдання, тим самим зменшуючи когнітивні ресурси, доступні для розподілу на виконання завдання. Цей ефект здається інтуїтивно зрозумілим, враховуючи, що шум викликає роздратування і стресові фактори, як було показано, відволікають увагу на думки, не пов'язані із завданням. Одним із типів думок, що не стосуються завдання, які можуть виникати в таких ситуаціях, є занепокоєння [1; 5].

Висновки. Результати наших досліджень показали, що існує значна кількість науково-методичних доробок щодо впливу шуму на сприйняття і засвоєння інформації людиною, формуючи стресові реакції відповіді. Людям доводиться докладати більше зусиль для виконання завдання в присутності шуму, а у практиці фізичної культури і спорту потенційно встановленими але науково недоведеними є сформульовані твердження відносно того, що до прикладу шум від криків тих, які займаються (особливо на заняттях із молодшими школярами), що відрізняється уривчастістю і високими тонами, викликає психічну втому у вчителя.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на всебічне дослідження впливу шумового навантаження на всіх учасників навчально-тренувального процесу у галузі фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури

1. Alder D., Broadbent D., Poolton, J. The combination of physical and mental load exacerbates the negative effect of each on the capability of skilled soccer players to anticipate action. *Journal of sports sciences*. 2020. Vol. 39. No. 9. P. 1030–1038.

2. Bankman I. Handbook of medical imaging: processing and analysis management. *Elsevier science & technology books*. 2000. P. 973–984.

3. Fitz Gerald P., Broadbent D. E. Memory for attended and unattended visual stimuli. *The quarterly journal of experimental psychology. Section A*. 2007. Vol. *37*. No 3. P. 339–365.

4. Helton W. S., Matthews G., Warm J. S. Stress state mediation between environmental variables and performance: the case of noise and vigilance. *Acta psychologica*. 2009. Vol. 130. No. 3. P. 204–213.

5. Hockey G. R. J. Book review: human performance: cognition, stress and individual differences. *The quarterly journal of experimental psychology. Section A*. 2002. Vol. 55. No. 2. P. 699–700.

6. Yang L., Wang Y. The effect of motivational and instructional self-talk on attentional control under noise distraction. *Plos one*. 2023. Vol. 18. No. 9. P. 292–321.

Устименко Є. К.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА РІВЕНЬ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У дослідженні вивчено вплив систематичних занять футболом в рамках дисципліни «Фізичне виховання» на рівень якості життя здобувачів вищої освіти. Встановлено, що включення занять футболом до програми дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти є ефективним засобом підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: заняття; здобувачі вищої освіти; фізичне виховання; футбол; якість життя.

Вступ. Якість життя здобувачів вищої освіти є важливим показником їхнього фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя, що має визначальний вплив на успішність навчання, професійний розвиток і загальну задоволеність життям.

У сучасних умовах здобувачі вищої освіти стикаються з низкою викликів, зокрема високим рівнем академічного стресу, малорухливим способом життя та обмеженими можливостями для соціальної взаємодії, що може негативно позначатися на їхній якості життя. Дисципліна «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти відіграє велику роль у формуванні здорового способу життя, сприяючи поліпшенню стану здоров'я, психологічної стійкості та соціальної інтеграції здобувачів вищої освіти. Заняття футболом у рамках цієї дисципліни є особливо перспективним напрямом, оскільки футбол поєднує фізичну активність, командну співпрацю та емоційну залученість, що може позитивно впливати на різні аспекти якості життя.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти під час навчання у закладах вищої освіти в умовах сучасних викликів, таких як високий рівень стресу, малорухливий спосіб життя та обмежені можливості для соціальної взаємодії.

Мета дослідження: на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив систематичних занять футболом в рамках дисципліни «Фізичне виховання» на рівень якості життя здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Високий рівень якості життя населення вважається ознакою благополуччя держави.

На рівень якості життя впливає велика кількість факторів, важливе місце серед яких займає фізична активність [3].

Дані дослідження T. W. Puetz [6] свідчать про тісний зв'язок між фізичною активністю та життєлюбністю здобувачів вищої освіти, що є однією з важливих компонентів якості життя.

Одним із ефективних засобів фізичної активності є заняття футболом.

Проведення занять із футболу в рамках дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти, на думку фахівців [2; 5], сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню фізичного розвитку, функціонального стану систем і зорового аналізатора, опорно-рухового апарату, обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності; розширенню адаптаційних можливостей; формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

Заняття футболом позитивно впливають на стан здоров'я, зокрема функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, та рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти [1; 4].

Систематичні заняття футболом в рамках дисципліни «Фізичне виховання» сприяють підвищенню рівня якості життя у здобувачів вищої освіти шляхом поліпшення фізичного стану (зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності) і психологічного стану **(**зниження стресу, підвищення самооцінки, формування емоційної стійкості), **с**прияння соціальній інтеграції **(**розвиток комунікативних навичок, формування почуття спільноти, подолання соціальних бар'єрів), формування здорового способу життя **(**мотивація до регулярної фізичної активності, здорового харчування та самодисципліни), підвищення рівня розумової працездатності **(**поліпшення концентрації уваги, зниження втоми, підвищення мотивації до занять).

Висновки. Включення занять футболом до програми дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти є ефективним засобом підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: вивчити можливість адаптації занять із футболу для здобувачів вищої освіти з різними особливими освітніми потребами з метою підвищення рівня якості життя і соціальної інтеграції.

Список використаної літератури

1. Лень Ю., Антоненко О., Білецька В. Особливості самооцінки фізичного стану студентів, які займаються футболом. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., 16–17 трав. 2023 р. / за заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 77–80.

2. Путров О. Ю., Онищенко Г. М. Формування фізичного стану студентів під впливом занять футболом. *Тиждень науки-2021. Факультет економіки та управління* : тези доп. наук.-практ. конф., 19–23 квіт. 2021 р. / редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 327–331.

3. Ріпак М. О. Особливості рухової активності і харчового раціону дорослих жінок та їх вплив на якість їхнього життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 2018. С. 89–93.

4. Цись Д. І., Цись Н. О. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти та можливості його корекції засобами футболу. *Спортивні ігри*. 2023. No 3 (29). С. 113–122.

5. Щекотиліна Н. Ф., Павлюк А., Щекотилін Г. А. Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. *Інноваційна педагогіка*. 2018. Вип. 4. Т. 1. С. С. 88–92.

6. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemolgical evidence. *Sports medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.

Футорний С. М.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри
Шахліна Л. Г.,
доктор медичних наук, професор, професор кафедри
Іщенко О. С.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ОГЛЯД ФАКТОРІВ, ЩО СПРИЯЮТЬ НИЗЬКІЙ ДОСТУПНОСТІ ЕНЕРГІЇ У ЖІНОК-СПОРТСМЕНОК

Анотація. У дослідженні проведено аналіз актуальних досліджень та представлено категорії причинних факторів виникнення низької доступності енергії у жінок-спортсменок. У ході проведеного дослідження було складено перелік релевантних до нашої теми наукових робіт із числа джерел наукометричної бази даних Scopus; сформовано з даного переліку категорії факторів виникнення низької доступності енергії у жінок-спортсменок, що, в свою чергу, дозволило розкрити зміст категорій та сутність основних результатів досліджень ризиків формування і розвитку низької доступності енергії у жінок-спортсменок.

Ключові слова: відносний енергетичний дефіцит; жінки-спортсменки; здоров'я; низька енергетична доступність; порушення; спортивна діяльність; спортивний результат; харчування.

Вступ. Зростання обізнаності, в поєднанні з поліпшеними можливостями моніторингу стану здоров'я спортсменок і спортсменів, призвело до зростаючої уваги щодо поняття «відносний енергетичний дефіцит» (RED-s) у практиці спортивної діяльності. Міжнародний олімпійський комітет опублікував консенсусну заяву в 2014 році, з подальшими оновленнями в 2018 році, підкреслюючи важливість підвищення обізнаності про RED-s, його поширеність та напрямки для майбутніх досліджень [1].

Низька енергетична доступність (LEA) є побічним явищем недостатнього споживання енергії, високих енергетичних витрат через значні вимоги тренувального процесу. Сучасні наукові дослідження виокремлюють декілька факторів ризику, які виходять за межі недостатнього споживання енергії або надмірних енергетичних витрат, і у підсумку формують розвиток низької енергетичної доступності у спортсменів [2].

Спортсмени можуть свідомо або несвідомо обмежувати потреби власного організму у споживанні енергії і сприяти виникненню ризиків формування та розвитку LEA, особливо якщо процес обмеження триває вже протягом досить тривалого часу. Наразі немає чітко встановлених досліджень, які б пояснювали

причини обмеження енергетичних потреб організму спортсменів, особливо з проєкцією на ряд першопричин, окремих факторів ризику, бар'єрних і складних етіологій, що у подальшому призводять до появи LEA та RED-s, особливо у жінок-спортсменок. Такі етіологічні чинники можуть включати залежність від фізичних вправ, образу тіла, розладів харчування або мати приналежність до клінічних порушень функції системи травлення. Крім того, спортивна спеціалізація та кваліфікація в окремих жіночих видах спорту, що демонструють тісний зв'язок між спортивним результатом та важливістю триматись в межах певної вагової категорії, або естетичні аспекти самої спортивної діяльності також виходять на перший план серед причин формування і розвитку LEA та RED-s [4]. Не слід відкидати і специфіку соціально значимих умов, таких як фінансові ресурси, доступ до харчування та брак часу.

Мета дослідження: здійснити аналіз актуальних досліджень та представити категорії причинних факторів виникнення низької доступності енергії у жінок-спортсменок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, бібліометричний аналіз даних інформаційних ресурсів мережі «Інтернет»; метод категоризації інформаційних даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бібліометричний аналіз інформаційних ресурсів наукометричної бази даних Scopus через пошукову систему шляхом введення ключових слів «низька доступність енергії», «жінки-спортсменки», «відносний енергетичний дефіцит», «тріада жінки-спортсменки» показав наявність 112 релевантних документів за період 2020 – 2025 рр. (наукові статті, розділи колективних монографій, глави електронних посібників).

За результатами бібліометрії найбільше число робіт у наукометричній базі даних Scopus релевантних до теми наших досліджень має представниця Бостонської дитячої лікарні Сполучених штатів Америки Kathryn E. Ackerman: число документів у базі даних – 9 публікацій (8 наукових статей та 1 огляд літературних джерел); число цитувань – 277 цитат разом для 9 публікацій. Найбільш цитованою є робота, в якій представлено результати дослідження першопричин формування відносного енергетичного дефіциту у практиці спортивної діяльності (REDs), серед яких основною визнано саме вплив низької доступності енергії (LEA; неадекватне споживання енергії по відношенню до витрат енергії під час тренувань).

Слід також відзначити, що саме ця робота Kathryn E. Ackerman є найбільш цитованою серед усього переліку зі 112 документів, які систематизувала нам наукометрична база даних Scopus через пошукову систему за ключовими словами «низька доступність енергії», «жінки-спортсменки», «відносний енергетичний дефіцит», «тріада жінки-спортсменки» – 212 цитат [5].

В свою чергу найбільш релевантною до мети нашого дослідження робота Kathryn E. Ackerman присвячена вивченню взаємозв'язку першопричин виникнення RED-s та/або формування патологій тріади жінки-спортсменки зі станом зниження мінеральної щільності кісткової тканини у зонах високого (шийка стегнової кістки, крижів) та низького ризику її пошкодження у практиці спортивної діяльності. Встановлено, що першопричинами стресових уражень та гострих травм кісткової тканини в зонах високого ризику у жінок-спортсменок можуть бути саме низька енергетична доступність та загальний незадовільний стан кісткової тканини. Це обґрунтовує необхідність організації для таких спортсменок додаткових медичних контролів або включення до щорічного поглибленого медичного обстеження спеціалізованих методів моніторингу стану мінеральної щільності кісткової тканини для попередження виникнення її ураження та оптимізації стану здоров'я спортсменок [3].

Сортування 112 документів за показником релевантності дозволило виокремити роботу, в якій результати досліджень максимально дотичні до мети і завдань нашого наукового пошуку. Так, у своїй роботі A. R. Jagim, J. Fields, M. K. Magee, C. M. Kerksick, M. T. Jones [2] підкреслили, що в основі відносної енергетичної недостатності у спорті – RED-s лежить явище низької енергетичної доступності, яка є наслідком високих енерговитрат, недостатнього споживання енергії або їхньої комбінації. Автори зазначили, що існує декілька факторів, які можуть сприяти схильності організму спортсмена до низької енергетичної доступності, а, отже, може знадобитися цілісна та всебічна оцінка щодо виявлення першопричин даного стану. Окрім цього, в їх роботі, у якості інформаційного узагальнюючого джерела для практиків процесу спортивної підготовки, представлено обговорення основних факторів, що сприяють виникненню відносної енергетичної недостатності у спорті – RED-s, а також відомих факторів ризику низької енергетичної доступності серед жінок-спортсменок.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Хоча дефіцит енергії продовжує бути фокусом досліджень, пов'язаних зі спортивним харчуванням, очевидно, що в цій сфері потрібно ще багато чого зробити. Нижче наведено список потенційних напрямів, які потребують подальшого вивчення: розробка більш ефективних інструментів скринінгу для виявлення тих, хто піддається ризику формування і розвитку RED-s; формування кращого розуміння специфічних наслідків для здоров'я та результатів професійної діяльності за дефіциту енергії в спектрі значень її доступності для організму через метаболічні ураження, гормональні порушення, менструальну дисфункцію, втрату здоров'я кісткової тканини та якісної імунної відповіді організму; оцінка залежних від часу ефектів різних значень доступності енергії, задля розуміння, наскільки довго може підтримуватися стан дефіциту енергії до початку погіршення здоров'я та продуктивності; оцінка ефективності різних освітніх заходів для навчання спортсменів важливості стратегій харчування у практиці спортивної діяльності.

Список використаної літератури

1. Терещенко Т. О. Рефідінг-синдром – патогенез, діагностика, профілактика та лікування. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 верес. 2022 р. Київ, 2022. С. 97–98.

2. Jagim A. R., Fields J., Magee M. K., Kerksick C. M., Jones M. T. Contributing factors to low energy availability in female athletes: a narrative review of energy availability, training demands, nutrition barriers, body image, and disordered eating. *Nutrients*. 2022. Vol. 14. No 5. P. 986.

3. Henniger K., Pritchett K., Kumar B. N., Dambacher L. Low energy availability, disordered eating, exercise dependence and fueling strategies in trail runners. I*nternational journal of exercise science*. 2023. Vol. 16. No 2. P. 1471–1486.

4. Holtzman B., Parziale A. L., Cooper K. M., Flynn E., Tenforde A. S. Ackerman K. E. Low energy availability associated with lower BMD and bone stress injury site in female athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 2018. Vol. 50 (55). No 270. P. 742–743.

5. Mountjoy M., Ackerman K. E. , Bailey D. M., et al. International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S). *British journal of sports medicine*. 2023. Vol. 57. No 57. P. 1073–1098.

Tsyhanovska N., kierownik katedry,
Charkowska państwowa akademia kultury,
m. Charków, Ukraina
Konsultant naukowy: Skalski D. W.,
doktor habilitowany nauk pedagogicznych, doktor nauk o kulturze fizycznej,
inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor
Akademia wychowania fizycznego i sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
m. Gdańsk, Polska

ŚRODOWISKO WODNE W REHABILITACJI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

Streszczenie. Bardzo często przyczyna niepełnosprawności intelektualnej nie jest znana, mimo że czasami może być powikłaniem chorób genetycznych lub złożonych powodów społecznych i psychologicznych. Jednak niepełnosprawność wciąż przez niektórych mylona jest z chorobą psychiczną, co nie jest prawdą, ponieważ upośledzenie umysłowe nie jest chorobą ani stanem chorobowym. Coraz więcej osób twierdzi, że ma charakter dynamiczny a nie statyczny. Skutkuje to możliwością rozwoju zdolności poznawczych, umiejętności, wartości osobowych, uczenia się oraz przystosowania do wymogów szerszej społeczności u osób z upośledzeniem. Ma to na celu wszechstronny rozwój, by zmniejszyć zależność tych osób od innych i zwiększyć ich kompetencje życiowe. Aktywność ruchowa w wodzie oferuje wiele możliwości form i metod pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie, dlatego w poniższej pracy zbadano jej zastosowanie w rehabilitacji. Scharakteryzowano niepełnosprawność intelektualną oraz jej klasyfikacje, a także ogromne znaczenie rewalidacji. Opisano również czym jest aktywność ruchowa w wodzie, rodzaje terapii, istotne czynniki wpływające na prowadzenie zajęć. Uwzględniono korzyści dla opiekunów oraz uczestników aktywności wodnych oraz omówiono przy tym wyniki badań przeprowadzonych na osobach z niepełnosprawnością intelektualną.

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa; niepełnosprawność; rehabilitacja; rewalidacja; środowisko wodne.

Wprowadzenie. Rehabilitacja jest bardzo szerokim pojęciem ze względu na złożony charakter tego procesu i obejmuje działania lecznicze, społeczne oraz zawodowe. W pedagogice specjalnej często figuruje na równi z pojęciem rewalidacji, a ujednolicenie te wynika z faktu, że obydwie akcje pedagogiczne mają takie same zadania [3]. Należą do nich bowiem złożone i skoordynowane działania o charakterze leczniczym, psychologicznym, pedagogicznym i społeczno-zawodowym, mające na celu rozwinięcie lub przywrócenie u osoby trwale poszkodowanej na zdrowiu sprawności, zdolności oraz możliwości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Pożądanym efektem procesu rewalidacji jest integracja społeczna

osób niepełnosprawnych z pełnosprawnymi. To natomiast owocuje stwarzaniem warunków pozwalających na rozwój tych osób oraz - w miarę możliwości – na ich samodzielne życie w społeczeństwie [5].

Skuteczność rehabilitacji zależna jest od równoczesnego oddziaływania czterech wyżej wspomnianych płaszczyzn (fizycznej, psychicznej, społecznej i zawodowej), które wzajemnie się przenikają [1]. W niniejszej pracy postawiono zadanie opracowania wpływu aktywności fizycznej w wodzie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną [2; 4]

Cel badania: zbadanie skuteczności rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną w zakresie przenikania płaszczyzn fizycznej, psychicznej, społecznej i zawodowej.

Materiał i metody badawczy. W celu uzyskania odpowiedzi na postawione wyżej pytania zastosowano badanie ankietowe, natomiast kwestionariusz ankiety posłużył mi za narzędzie badawcze. Łącznie formularz zawiera 20 autorskich pytań dotyczących aktywności ruchowej w wodzie i jej postrzegania przez osoby niepełnosprawne intelektualnie. Warunkiem wzięcia udziału w anonimowym badaniu było wypełnienie wszystkich pytań kwestionariusza przez osobę z orzeczeniem o niepełnosprawności lub z pomocą prawnego opiekuna. W badaniu wzięło udział 50 osób z rozpoznaną niepełnosprawnością intelektualną w różnym wieku. w skład respondentów weszło 27 kobiet i 23 mężczyzn, z czego ponad połowa (53 %) to osoby w wieku 26 – 45 lat. Kolejną najliczniejszą grupę badanych stanowią osoby w wieku 17 – 25 lat (22 %). Natomiast najmniej liczną grupą respondentów były osoby w wieku 0-6 lat oraz powyżej 60 roku życia. 70 % badanych zadeklarowało, że mieszkają na wsi, a pozostałe 30 % w mieście. Wśród respondentów udzielających odpowiedzi na temat stopnia niepełnosprawności najczęściej zaznaczali stopień umiarkowany (36 %). Stopień lekki zdiagnozowano u 34 % badanych, natomiast znaczny u 30 %. Nikt z ankietowanych nie posiadał niepełnosprawności w stopniu głębokim. 20 osób badanych odpowiedziało, że mimo niepełnosprawności są samodzielne, 16 osób wymaga pomocy w określonych sytuacjach, a 14 osób wymaga stałej opieki. 60 % ankietowanych odpowiedziało, że nie posiadają niepełnosprawności ruchowej, a pozostałe 40 % odpowiedziało twierdząco.

Metody badawcze: analiza teoretyczna i uogólnienie literatury naukowej i metodologicznej, kwestionariuszy i metod statystyki matematycznej.

Podsumowanie głównego materiału badawczego. Większość respondentów przyznała, że uczęszczają na zajęcia w charakterze grupowym, ale najwięcej osób powiedziało, iż nie zauważa różnicy w zwiększeniu integracji między uczestnikami dzięki wspólnym aktywnościom ruchowym w wodzie. Natomiast podobna grupa badanych (choć mniejsza) stwierdziła, że zauważa wzmożoną integrację, więc wyniki nie są jednoznaczne i można powiedzieć, że moja hipoteza nie do końca jest słuszna. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną w zdecydowanej większości opowiedzieli się za tym, że uczestnictwo w aktywnościach fizycznych w wodzie pomogło im zwiększyć swoją samodzielność. Przypuszczamy, że stało się tak za sprawą tego, że poruszając się po pływalni trzeba wykazać się wzmożonym skupieniem i osoby

z niepełnosprawnościami mają szansę na samodzielne działania, takie jak np. zostawienie swoich ubrań w szatni, poproszenie o kluczyk, kupno biletu czy czynności samoobsługowe. To wszystko sprawia, że kolejny aspekt hipotezy potwierdził się i uczestnictwo w zajęciach na pływalni pozytywnie wpływa na procesy rehabilitacyjne. Podobne wnioski można zauważyć na przykładzie nawiązywania nowych znajomości przez osoby z niepełnosprawnością. Dokładnie połowa, a tym samym większość ankietowanych stwierdziło, że dzięki zajęciom w wodzie jest im łatwiej nawiązywać nowe znajomości. Przebywanie w różnych środowiskach, w tym przypadku wodnym, otwiera nowe możliwości przed osobami niepełnosprawnymi umysłowo. Na ich drodze pojawia się więcej ludzi – instruktor, ratownik wodny, pani z szatni, a także inni uczestnicy zajęć i osoba niepełnosprawna oswaja się z nową sytuacją, co pomaga otwierać się na innych i z większą łatwością nawiązywać relacje. Jest to bardzo ważny aspekt rewalidacyjny, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania każdego człowieka.

Wnioski:

1. Uczestnictwo osób niepełnosprawnych intelektualnie w aktywnościach fizycznych w wodzie pomogło im zwiększyć swoją samodzielność.
2. Osoby niepełnosprawne intelektualnie, dzięki zajęciom w wodzie, jest im łatwiej nawiązywać nowe znajomości.

Perspektywy dalszych badań. Niezbędna zdaniem autorów jest kontynuacja dalszych badań w celu zwiększenia prawidłowego funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną mając na uwadze ustalenia programów rewalidacji.

Lista referencji

1. Becker B. E., Cole A. J. Comprehensive aquatic therapy. Third edition, *Washington state university publishing*. 2011. P. 12–19.
2. Gałczyk M., Van Damme – Ostapowicz K., Kimszal E. Zarys powstania rehabilitacji na świecie oraz jej twórcy w Polsce. Polski przegląd nauk o zdrowiu : monografia. 2016. S. 85–89.
3. Hutny K., Ogonowska-Słodownik A. Integracja sensoryczna w wodzie. Rehabilitacja w praktyce. *Wydział Rehabilitacji*. 2017. S. 35–40.
4. Tsyhanovska N., Kowalski D., Batulin D., Skalski D. W., Maistruk M. Rehabilitacja osób niepełnosprawnych intelektualnie poprzez aktywność ruchową w wodzie. *Physical culture and sport: scientific perspective. No* 4 (11). P. 183–194.
5. Zagórski T. Watsu – nowy wymiar rehabilitacji w wodzie. *Rehabilitacja w praktyce*. 2008. No 3. S. 44–45.

Чемеріс А.М.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Антонова-Рафі Ю.В.
кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,
м. Київ, Україна

СУЧАСНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПРИ СПАСТИЧНІЙ ДИПЛЕГІЇ

Анотація. У дослідженні оцінено ефективність індивідуально дібраних програм фізичної терапії та ерготерапії, включаючи кінезіотерапію, Бобат-терапію та механотерапію, для дітей зі спастичною диплегією. Результати показали значне поліпшення моторних функцій, функції рук та якості життя у дітей експериментальної групи порівняно з контрольною. Це підкреслює важливість застосування сучасних методик реабілітації та індивідуалізованих підходів у лікуванні дитячого церебрального паралічу. Подальші дослідження мають зосередитись на довгострокових ефектах та соціальній адаптації дітей.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч; ерготерапія; реабілітація; спастична диплегія; фізична терапія; якість життя.

Вступ. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) є складним неврологічним розладом, що призводить до стійких порушень рухової функції у дітей. Спастична диплегія, одна з найпоширеніших форм ДЦП, яка характеризується підвищеним м’язовим тонусом, особливо в ногах, що обмежує рухливість та впливає на якість життя пацієнтів. Основною проблемою є розробка та впровадження ефективних методів фізичної терапії та ерготерапії, спрямованих на корекцію рухових порушень та поліпшення функціональних можливостей дітей із спастичною диплегією [6].

Останні дослідження зосереджені на впровадженні сучасних методик реабілітації, таких як Бобат-терапія, Войта-терапія, кінезіотерапія та використання біомеханічних рухомих платформ. Зокрема, дослідження Б. О. Буховець [2] підкреслює ефективність комплексного підходу у фізичній реабілітації дітей 4 років із ДЦП у формі спастичної диплегії, що включає індивідуалізовані програми реабілітації та застосування сучасних методик. Крім того, О. О. Кущенко [5] акцентує увагу на важливості оцінки рівня розвитку моторних функцій та функції рук для розробки ефективних програм ерготерапії.

Незважаючи на наявність численних досліджень, залишається недостатньо вивченим питання довгострокової ефективності різних методик

фізичної терапії та ерготерапії, а також їх комбінованого застосування у дітей із спастичною диплегією [1]. Крім того, потребує подальшого дослідження питання впливу сучасних технологій та інноваційних підходів на результати реабілітації. Ці невирішені аспекти становлять основу для подальших наукових розвідок, спрямованих на оптимізацію реабілітаційних програм та поліпшення якості життя дітей із ДЦП.

Мета дослідження: оцінити ефективність комплексної програми фізичної терапії та ерготерапії, зокрема із застосуванням кінезіотерапії, Бобат-терапії та механотерапії, у реабілітації дітей зі спастичною диплегією в рамках дитячого церебрального паралічу, з метою поліпшення моторних функцій, функції рук та загальної якості життя, а також визначити доцільність індивідуалізованого підходу в побудові реабілітаційних втручань.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 дітей віком від 4 до 6 років, діагностованих зі спастичною диплегією. Усі учасники були розподілені на дві групи: експериментальну та контрольну, по 15 чоловік у кожній. Всі батьки або законні опікуни наддали письмову згоду на участь дітей у дослідженні.

Дослідження включало початкове обстеження, оцінку моторних функцій за допомогою шкал GMFM та PEDI, психологічну оцінку та визначення рівня якості життя дітей [3, 4]. У експериментальній групі застосовувалася індивідуально дібрана программа фізичної терапії та ерготерапії, включаючи кінезіотерапію, Бобат-терапію та механотерапію. Контрольна группа отримувала стандартну реабілітаційну допомогу.

Дані збиралися на основі результатів тестувань, спостережень та опитувань батьків. Результати порівнювалися між групами до та після проведення реабілітаційної програми.

Дослідження проводилося відповідно до етичних стандартів, із дотриманням конфіденційності та добровільної участі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, t-тест для порівняння середніх значень між групами, кореляційний аналіз для визначення взаємозв’язків між різними змінними, методи описової статистики. Рівень значущості встановлювався на рівні $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. В експериментальній групі спостерігалося статистично значуще поліпшення моторних функцій після реабілітації ($p < 0,001$). У контрольній групі також відбулося поліпшення, але менш виражене ($p = 0,02$) (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка моторних функцій

Група	До реабілітації	Після реабілітації	p-значення
Експериментальна	45,2 ± 5,1	60,3 ± 4,8	< 0,001
Контрольна	44,8 ± 5,3	48,1 ± 5,5	0,02

В експериментальній групі спостерігалося статистично значуще поліпшення функції рук після реабілітації ($p < 0,001$). У контрольній групі також відбулося поліпшення, але менш виражене ($p = 0,03$) (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка функції рук

Група	До реабілітації	Після реабілітації	p-значення
Експериментальна	38,5 ± 4,2	52,1 ± 3,9	< 0,001
Контрольна	39,0 ± 4,5	42,3 ± 4,7	0,03

У експериментальній групі спостерігалося статистично значуще поліпшення якості життя після реабілітації ($p < 0,001$). У контрольній групі також відбулося поліпшення, але менш виражене ($p = 0,04$) (табл. 3).

Таблиця 3

Оцінкаякостіжиття

Група	**До реабілітації**	**Після реабілітації**	**p-значення**
Експериментальна	52,3 ± 6,4	68,7 ± 5,2	<0,001
Контрольна	51,8 ± 6,6	55,2 ± 6,8	0,04

Отримані результати свідчать про високу ефективність індивідуально дібраної програми фізичної терапії та ерготерапії, що включає кінезіотерапію, Бобат-терапію та механотерапію, у поліпшенні моторних функцій, функції рук та якості життя дітей зі спастичною диплегією. Порівняно з контрольною групою, де застосовувалася стандартна реабілітаційна допомога, експериментальна група показала значно кращі результати за всіма оцінюваними параметрами.

Висновки. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що індивідуально дібрана програма фізичної терапії та ерготерапії, яка включає кінезіотерапію, Бобат-терапію та механотерапію, значно поліпшує моторні функції, функцію рук та якість життя дітей зі спастичною диплегією. У порівнянні з контрольною групою, де застосовувалася стандартна реабілітаційна допомога, експериментальна група показала значно кращі результати за всіма оцінюваними параметрами.

Отримані дані підтверджують важливість застосування сучасних методик фізичної терапії та ерготерапії у комплексній реабілітації дітей із ДЦП, особливо при спастичній диплегії. Індивідуалізація реабілітаційних програм та використання сучасних підходів дозволяють досягти значних поліпшень у функціональних можливостях дітей та підвищити їх якість життя.

Враховуючи результати дослідження, рекомендується впровадження комплексних реабілітаційних програм, що поєднують різні методики фізичної терапії та ерготерапії, у практику лікування дітей із ДЦП. Подальші дослідження повинні зосередитися на вивченні довгострокових ефектів таких програм та їх впливу на соціальну адаптацію та інтеграцію дітей у суспільство.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження повинні спрямовуватись на удосконалення індивідуалізованих реабілітаційних програм для дітей із ДЦП, особливо при спастичній диплегії, та оцінку їх довгострокової ефективності. Необхідно також дослідити вплив новітніх технологій та інноваційних методів на результати терапії, а також вивчити їх роль у поліпшенні соціальної адаптації дітей. Це дозволить оптимізувати підходи до лікування, підвищити ефективність реабілітації та поліпшити якість життя дітей із ДЦП.

Список використаної літератури

1. Антонова-Рафі Ю., Чемеріс А. Застосування засобів та методів фізичної терапії у дітей при дитячому церебральному паралічі зі спастичною диплегією. *Фітотерапія. Часопис*. 2024. No 4. С. 72–77. DOI: https://doi.org/10.32782/2522-9680-2024-4-72

2. Буховець Б. О. Програма фізичної реабілітації дітей з ДЦП з використанням Бобат-терапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 6. С. 8–17. URL:http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/4473

3. Западюк О., Стовбецька Я. Вибір методів фізичної реабілітації у дітей зі спастичною та дискінетичною формами ДЦП. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві.* 2017. С.208–212. URL: https://library.vspu.net/server/api/core/bitstreams/860d1ce2-508a-4628-adfa-c6b9eaa7977f/content

4. Кобелєв С. Ю. Сучасні методи фізичної реабілітації дітей із дитячим церебральним паралічем. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2018. No 1. С. 105–109.

5. Кущенко О. О. Активність та участь дітей із церебральним паралічем в аспекті ерготерапії та фізичної терапії. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2018. С. 101–107.

6. Чемеріс А., Худецький І., Антонова-Рафі Ю. Підходи та методи фізичної терапії дітей при церебральному паралічі зі спастичною диплегією. *Клінічна та профілактична медицина*. 2022. No 3. С.55–61.

Чжан Я. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПІСЛЯ ТРАВМАМИ М'ЯЗІВ СТЕГНА

Анотація. В роботі вивчено ефективність використання кінезіотейпування в фізичній реабілітації легкоатлетів після травм м'язів стегна. Встановлено, що застосування еластичних стрічок є дієвим засобом лікувально-відновних заходів для спортсменів із ушкодженнями м'язів стегна, особливо на ранніх етапах, сприяючи зменшенню больових відчуттів і набряклості, поліпшенню пропріоцепції й кровообігу та підтримці м'язів без обмеження їхньої рухливості. Кінезіологічне тейпування є найбільш ефективним у складі комплексної програми фізичної реабілітації під наглядом кваліфікованого фахівця.

Ключові слова: кінезіотейпування; легкоатлети; м'язи стегна; спортсмени; травми; фізична реабілітація.

Вступ. Легка атлетика є видом спорту з високими фізичними навантаженнями, що часто призводять до травм опорно-рухового апарату, зокрема м'язів стегна, які пов'язані з надмірним перенапруженням суглобово-зв'язкового апарату ніг та є одними з найпоширеніших серед легкоатлетів через інтенсивні рухи в бігу, стрибках і метаннях [4].

Травми м'язів стегна, такі як розтяги, надриви та забої, є досить поширеними серед легкоатлетів, що суттєво впливає на їхню фізичну працездатність, спортивні результати та якість життя. Ефективна реабілітація після таких травм є ключовим фактором для швидкого та повноцінного повернення спортсменів до тренувального процесу та змагальної діяльності.

В останні роки в спортивній медицині та фізичній реабілітації все більшої популярності набуває метод кінезіотейпування. Цей неінвазивний метод передбачає накладання спеціальних еластичних стрічок на шкіру. Завдяки своїй простоті у застосуванні, відносній безпечності та потенційній ефективності, кінезіотейпування активно використовується у відновленні спортсменів різних спеціалізацій.

Актуальність дослідження визначається зростаючою частотою травм м'язів стегна серед легкоатлетів та необхідністю пошуку й впровадження ефективних методів їхньої фізичної реабілітації.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання кінезіотейпування в фізичній реабілітації легкоатлетів із травмами м'язів стегна.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Кінезіотейпування (від «kinesio» – рух і «tape» – стрічка) – це метод наклеювання спеціальної еластичної липкої стрічки – кінезіотерапевтичного тейпа, магнітних дисків, перфорованих (кростейпів, панчтейпів), чи Phiten тейпів для точкового рефлекторного впливу.

Сьогодні кінезіотейпування, як інноваційна сучасна немедикаментозна методика, все частіше використовується в різних сферах медичної практики.

Фізичні якості тейпів наближені до параметрів розтягування шкіри за рахунок спеціального еластичного шару. Тейпування дозволяє тонізувати або розслабляти м'язи, усувати біль, зміцнювати суглоби, знімати набряки.

Аплікації дискових магнітних та кростейпів зменшують потік больових відчуттів і набряк; сприяють поліпшенню потоку енергії, лімфоток і гемоперфузію та рухливості [5].

На сучасному етапі кінезотейпування розглядають як один із дієвих методів фізичної реабілітації.

Потенційні переваги кінезіотейпування при травмах м'язів стегна у легкоатлетів:

1. Зменшення болю та набряку. Кінезіотейпування може допомогти зменшити больові відчуття та набряк за рахунок мікроскопічного підняття шкіри, що сприяє поліпшенню лімфо- та кровообігу в ураженій ділянці.

2. Поліпшення пропріоцепції. Кінезіотейпування може стимулювати шкірні рецептори, що сприяє поліпшенню усвідомлення положення тіла та контролю рухів.

3. Прискорення відновлення. За рахунок зменшення болю, набряку та поліпшення кровообігу, Кінезіотейпування може сприяти прискоренню процесу відновлення після травми.

4. Підтримка м'язів без обмеження руху. На відміну від традиційних спортивних тейпів, Кінезіотейпування є еластичним і дозволяє повний обсяг рухів, забезпечуючи при цьому підтримку травмованих м'язів.

Кінезіотейпування є перспективним, простим, нетравматичним методом, який не дає побічних ефектів і ускладнень, дозволяє суттєво знизити вираження больового синдрому.

Використання кінезіотейпування як додаткового засобу в комплексній програмі фізичної реабілітації, яка включає лікувальну фізичну культуру, масаж, фізіотерапію та інші методи, може мати кращий позитивний ефект при реабілітації травм м'язів стегна порівняно з використанням лише вправ та фізіотерапії [3].

За даними Ю. А. Пападюхи, С. О. Сичова [2], структура волокон тейпа пропускає повітря, забезпечує «дихання» шкіри, сприяє відведенню води й поту від тейпа і швидкому висиханню шкіри після тренувань, плавання й душу. Вони вказують, що вже через кілька хвилин після правильного наклеювання тейпа людина відчуває зменшення больових відчуттів і збільшення обсягу рухів.

На думку фахівців, серед сучасних методів відновлення спортсменів кінезіотейпування дає змогу виконати завдання з відновлення та профілактики травм.

О. В. Маслова, С. М. Футорний, І. І. Лукасевич, Л. В. Богданович, С. І. Лисюк, Т. В. Книш [1] зазначають, що проведення фізичної реабілітації спортсменів після травм із включенням кінезіотейпування сприяє зменшенню ризику виникнення повторної травми.

Ефективність кінезіотейпування може залежати від правильної техніки накладання, яка повинна здійснюватися кваліфікованим фахівцем.

Кінезіотейпування не є заміною основного лікування та реабілітаційних вправ, а може бути корисним доповненням до них.

Висновки. Кінезіотейпування є ефективним засобом фізичної реабілітації легкоатлетів із травмами м’язів стегна, особливо на ранніх етапах для зменшення болю і набряку, поліпшення пропріоцепції й кровообігу та підтримки м’язів без обмеження рухів.

Кінезіологічне тейпування є найбільш дієвим у складі комплексної програми фізичної реабілітації під наглядом кваліфікованого фахівця.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив різних методів накладання еластичних стрічок на швидкість відновлення та зменшення больового синдрому в легкоатлетів із травмами м’язів стегна.

Список використаної літератури

1. Маслова О. В., Футорний С. М., Лукасевич І. І., Богданович Л. В., Лисюк С. І., Книш Т. В. Сучасні тенденції впровадження біомедичних технологій у практику спортивної медицини. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 6 (179) 2024. С. 147–156.

2. Попадюха Ю., Сичов С. Особливості відновлення технічних навичок із важкої атлетики після пошкодження плечового суглоба. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019. Вип. 34. С. 98–110.

3. Совтисік Д., Жигульова Е., Зданюк В., Бутов Р., Заікін А. Застосування кінезіотейпування у практиці фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини*. 2022. Вип. 24. С. 43–49.

4. Степаненко О. Профілактика пателофеморального больового синдрому та тендінопатії колінного суглоба в спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. No 3(59). С. 62–68.

5. Стратійчук Н., Козік Н. Знеболюючий та протизапальний ефект кінезіотейпування в неврологічній практиці. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 16.02.2023 р. / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2023. С. 82–84.

Шабетя Д. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВАЖКОАТЛЕТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Анотація. Дослідження присвячено вивченню ефективності фізичної реабілітації у відновленні функціональних можливостей важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату. З'ясовано, що фізична реабілітація є ефективним методом відновлення функціональних можливостей спортсменів після пошкоджень скелетно-м'язової системи. Це сприяє прискоренню повернення до змагальної діяльності та профілактиці повторного травматизму.

Ключові слова: важка атлетика; важкоатлети; опорно-руховий апарат; травми; фізична реабілітація; функціональні можливості.

Вступ. Важка атлетика є видом спорту з екстремальними фізичними навантаженнями, що часто призводять до травм опорно-рухового апарату, таких як розтягнення зв'язок, переломи, вивихи чи ушкодження суглобів.

Травми опорно-рухового апарату є серйозною перешкодою для важкоатлетів, оскільки значно обмежують функціональні можливості спортсменів, ускладнюють їхню змагальну діяльність, потребують тривалого відновлення та підвищують ризик повторних ушкоджень.

Фізична реабілітація відіграє велику роль у відновленні фізичної працездатності важкоатлетів, сприяючи поверненню до тренувань і змагань, а також профілактиці повторного травматизму.

Ефективні реабілітаційні програми, що включають лікувальну фізкультуру, фізіотерапію та індивідуалізовані підходи, можуть значно прискорити відновлення та знизити ризик ускладнень.

Актуальність дослідження зумовлена високою частотою травм опорно-рухового апарату серед важкоатлетів, що пов'язана з інтенсивними навантаженнями на суглоби, зв'язки та м'язи під час виконання вправ, таких як ривок і поштовх. Такі травми призводять до тривалих перерв у тренуваннях, зниження спортивних результатів і ризику передчасного завершення спортивної кар'єри.

Мета дослідження: вивчити ефективність фізичної реабілітації у відновленні функціональних можливостей важкоатлетів після травм опорно-

рухового апарату з метою прискорення їхнього повернення до змагальної діяльності та профілактики повторного травматизму.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Прагнення спортсменів досягти високих спортивних результату пов'язано з великими фізичними навантаженнями і значним психоемоційним напруженням [4; 5].

Як зазначають Л. О. Рибак, В. І. Рефель, О. Л. Токовенко [4], системи спортивної підготовки характеризуються різким збільшенням обсягів й інтенсивності тренувальних навантажень, що часто спричиняє перевантаження опорно-рухового апарату, морфофункціональні зміни у тканинах і органах. Це є причиною виникнення травм і захворювань у спортсменів.

За даними П. С. Подоляки, А. О. Ногас, С. В. Гуцман, О. Б. Андреєвої [3], кількість спортивних травм постійно збільшується, що пов'язано з великими фізичними навантаженнями, боротьбою за високу результативність.

Важка атлетика є силовим видом спорту, в основі якого лежить виконання вправ зі штангою, якому характерні такі типові спортивні травми, як пошкодження попереку, плечового та колінного суглобів [5].

На думку А. І. Стеценко і П. М. Гунько [6], робота з великими обтяженнями досить травмонебезпечна, тому у важкій атлетиці існує ризик отримання спортсменом травм опорно-рухового апарату.

Для подальшого росту спортивних досягнень, необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення фізичної працездатності спортсменів-важкоатлетів [5].

В. М. Мухін [2] вважає, що ранній початок відновлювальних заходів допоможе швидше відновити функції та запобігти ускладнення.

Фізична реабілітація є системою заходів та комплексом вправ, спрямованих на відновлення рухливості та зміцнення м'язів, кісток, зв'язок та суглобів. Рекомендується на різних етапах лікування та відновлення і може сприяти відновленню після травм чи операцій.

Сучасні методи фізичної реабілітації відіграють важливу роль у відновленні після травм опорно-рухового апарату [1].

Фізична реабілітація є ключовим елементом відновлення важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату, таких як розтягнення зв'язок, ушкодження суглобів, переломи чи надриви м'язів, що виникають через високі навантаження в ривку, поштовху та інших вправах.

Основні аспекти ефективності фізичної реабілітації важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату:

1. Відновлення функціональних можливостей. Реабілітаційні програми включають лікувальну фізичну культуру, спрямовану на поступове відновлення

рухливості суглобів, м'язової сили та координованості рухів. Вправи адаптуються до типу травми (наприклад, розтягнення, переломи) і стану спортсмена, забезпечуючи безпечне навантаження.

Реабілітація забезпечує збільшення амплітуди рухів у суглобах.

Програми відновлення дозволяють повернути м'язову силу.

Лікувальна фізична культура сприяє поліпшенню пропріоцепції та координованості рухів, що знижує ризик повторних травм.

2. Прискорення повернення до змагальної діяльності. Реабілітація поєднує відновлювальні вправи з поступовим введенням спортивно-специфічних рухів (наприклад, присідання з легкою вагою), що готує спортсмена до повноцінних тренувань. Фізіотерапевтичні методи (ультразвук, електростимуляція) прискорюють регенерацію тканин.

Індивідуалізовані програми сприяють скороченню періоду відновлення.

Реабілітація забезпечує повернення до змагальної діяльності за умови дотримання протоколу.

Психологічна підтримка в реабілітаційних програмах підвищує впевненість спортсмена через досягнення проміжних цілей (наприклад, виконання вправ без болю).

3. Профілактика повторного травматизму. Реабілітаційні програми включають вправи для зміцнення м'язів-стабілізаторів, розвитку пропріоцепції та корекції біомеханіки рухів. Психологічна підтримка допомагає уникнути надмірного навантаження через страх повторної травми.

Реабілітація сприяє зниженню ризику повторних травм завдяки зміцненню слабких зон (наприклад, м'язів стегна чи спини).

Програми корекції техніки виконання вправ зменшують навантаження на суглоби, сприяючи безпечному тренувальному процесу.

Формування навичок саморегуляції дозволяє спортсменам уникати перетренованості.

4. Поліпшення психоемоційного стану. Реабілітація включає психологічну підтримку, таку як мотиваційні бесіди та когнітивно-поведінкову терапію, що допомагають спортсменам долати страх повернення до тренувань і підтримувати позитивний настрій.

Реабілітація з елементами психологічної підтримки сприяє зниженню рівня тривожності. Досягнення малих цілей у процесі відновлення підвищує рівень мотивації у спортсменів.

Психологічна підтримка сприяє формуванню стійкості до змагального стресу.

Висновки. Фізична реабілітація є ефективним методом відновлення функціональних можливостей важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату, що сприяє прискоренню повернення до змагальної діяльності та профілактиці повторного травматизму. Комплексний підхід, який поєднує лікувальну фізичну культуру, фізіотерапію та індивідуалізовані програми, забезпечує відновлення рухливості, сили та координованості рухів, сприяє

зниженню ризику рецидивів і підвищує психологічну впевненість спортсменів. Реабілітація оптимізує відновлення, підтримуючи довгострокову фізичну працездатність і конкурентоспроможність важкоатлетів.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність поєднання фізичної реабілітації з нутриціологією та фармакологічною підтримкою для комплексного відновлення важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату.

Список використаної літератури

1. Жа́ра Г., Довбиш С. Рекреаційні та реабілітаційні технології у фізичній культурі та спорті: способи покращення функціонування організму. *Педагогічні науки* : науковий журнал. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2024. С. 86–90.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.
3. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреєва О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини.* 2022. Вип. 11. С. 220–226.
4. Рибак Л. О., Рефель В. І., Токовенко О. Л. Раціональне харчування як складова високих спортивних досягнень. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. No 10 (15) 2022. С. 251–263.
5. Сінянська Т., Арєшина Ю. Б., Копитіна Я. М. Вплив фізичної терапії на функціональний стан суглобів спортсменів-важкоатлетів. *Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії* : матеріали IV Всеукр. дистанц. наук.-практ. інтернет-конф. / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. М. О. Лянной. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 139–143.
6. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму : навч. посіб. Черкаси : Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.

Шлапацький В. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Ніканоров О. К.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ЕТАПАХ ВІДНОВЛЕННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ

Анотація. Розглянуто проблему фізичної реабілітації пацієнтів після ендопротезування кульшового суглобу. У дослідженні приймали участь 20 осіб віком від 30 до 60 років після ендопротезування кульшового суглобу. Експериментально перевірено розроблену програму комплексної реабілітації на післяопераційному етапі. Результати дослідження довели ефективність застосування комплексної реабілітації після ендопротезування кульшового суглобу. Встановлено, що запропонована програма сприяла поліпшенню рухливості в суглобах та загального стану пацієнтів основної групи.

Ключові слова: гоніометрії; ендопротезування; колінний суглоб; комплексна реабілітація; кульшовий суглоб; пацієнти.

Вступ. Проблема захворювань та ушкоджень кульшового суглобу є актуальною в сучасному світі і продовжує набирати обертів, а одним із найефективніших і перспективних методів хірургічного лікування є ендопротезування суглоба [2]. В умовах постійного зростання кількості операцій із ендопротезування особливої значущості набуває питання якісної післяопераційної реабілітації пацієнтів. Після оперативного втручання залишається проблема відновлення повної рухливості в суглобі та повернення сили атрофованим м'язам, тому відновлення здоров'я хворого, який переніс операцію на суглобах є необхідним вже за кілька годин після пробудження від наркозу [1; 4]. У цей час пацієнти потребують планової фізичної реабілітації, що повинна проводитись у спеціально організованих або спеціально облаштованих реабілітаційних центрах та сприяти поверненню людини до активного способу життя [3; 5].

Мета дослідження: оцінити ефективність застосування комплексної реабілітації на осіб після заміни кульшового суглобу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у клінічній лікарні м. Київ у відділенні «Ортопедії та спортивної травми». Тривалість реабілітаційного циклу складала 21 день. Досліджувані віком від 38 до 55 років, у кількості 20 осіб, були поділені на дві групи: основну (10 осіб) та контрольну (10 осіб), для порівняльного аналізу ефективності запропонованого реабілітаційного методу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, методика гоніометрії для оцінювання зміни амплітуди руху в суглобах, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для поліпшення загального стану пацієнтів після заміни кульшового суглобу та відновлення функцій прооперованої кінцівки, представникам контрольної групи (КГ) на фоні медикаментозної терапії пропонували різноманітні види функціональних вправ (від вправ у положенні лежачи до різних навантажень механо- та кінезотерапії), масаж.

Пацієнтам основної групи (ОГ) додатково призначали функціональну електростимуляцію.

Варто зазначити, що не всі рухові функції можна було дослідити через вимушене вихідне положення та виникнення різкого болю.

Досліджували як здорову, так і уражену кінцівку. Дослідження здорової кінцівки проводилося для того, щоб порівняти відносну амплітуду рухів ураженої кінцівки до її травматизації щодо амплітуди руху в нижніх кінцівках.

В основній групі спостерігалися очевидні поліпшення. Динаміка змін амплітуди рухів фіксувалася за показниками гоніометрії в ендопротезованому суглобі, а також для колінного суглобу.

За результатами дослідження до проведення реабілітаційних заходів в ОГ обсяг рухів у кульшовому суглобі при згинанні складав 49,4 ± 2,1, у контрольній 48,8 ± 2,5; при розгинанні – 14,1 ± 1,5 та 13,9 ± 1,7, відповідно. Обсяг рухів у колінному суглобі при згинанні становив у ОГ = 73,9 ± 2,1 та у КГ = 75,6 ± 2,4.

Після проведення реабілітаційних заходів в ОГ обсяг рухів у кульшовому суглобі при згинанні складав 89,3 ± 1,9, у контрольній – 75,4 ± 2,1; при розгинанні – 1,1 ± 1,9 та 6,7 ± 1,4, відповідно. Обсяг рухів у колінному суглобі при згинанні становив у ОГ = 93,4 ± 1,7 та у КГ = 83,2 ± 1,4, відповідно.

Таким чином, до проведення лікування та реабілітаційних заходів кут в кульшовому та колінному суглобах був значно менше нормальних показників. При повторній гоніометрії, яку проводили після завершення курсу реабілітації вдалося досягти збільшення амплітуди рухів у колінному суглобі та достовірно поліпшилися результати у згинанні кульшового суглобу.

Висновки. Відновлення хворих після ендопротезування кульшового суглобу залежить від раціонально спрямованого лікування та реабілітації відразу після оперативного втручання. Якісна реабілітація сприяє швидкому відновленню працездатності та підвищенню якості життя. Отримані результати під час дослідження дають змогу стверджувати, що розроблена комплексна реабілітаційна програма є ефективною та дозволяє поліпшити стан опорно-рухового апарата.

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі додаткових засобів реабілітації для підвищення рухливості суглобів та поліпшення стану організму в цілому.

Список використаної літератури

1. Васильчишин Я. М. Удосконалена технологія ендопротезування кульшового суглоба. *Буковинський медичний вісник*. 2014. No 4 (72). С. 7–12.
2. Заморський Т. В., Бучинський С. Н. Відновлення після ендопротезування кульшового суглоба : метод. реком. Київ, 2017. 76 с.
3. Рекомендований клінічний протокол первинного ендопротезування кульшового суглоба. *Ортопедія, травматологія и протезування*. 2015. No 2. С. 137–141. DOI: http://dx.doi.org/10.15674/0030-598720152137-141
4. Рой І. В., Бабова І. К., Баяндіна О. І. Технологія реабілітації хворих після ендопротезування кульшового суглоба. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2010. No 4. С. 35–38.
5. Monaco M. Di., Vallero F., Tappero R., Cavanna A. Rehabilitation after total hip arthroplasty: a systematic review of controlled trials on physical exercise programs. *European journal of physical and rehabilitation medicine*. 2009. Vol. 45 (3). P. 303–317.

Шумейко Д. І.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Виноградова М. С., викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЕРГОТЕРАПІЮ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ З SPINA BIFIDA

Анотація. Spina bifida є вродженим порушенням, що впливає на фізичний та когнітивний розвиток дітей. Ерготерапія є ключовим напрямом реабілітації, сприяючи адаптації до шкільного середовища. Розглянуто сучасні методи ерготерапії для дітей із spina bifida. Виявлено, що ерготерапія є важливим компонентом реабілітації дітей з spina bifida, сприяючи їхньому фізичному та соціальному розвитку.

Ключові слова: адаптація; ерготерапія; інклюзія; реабілітація; spina bifida.

Вступ. Spina bifida (SB) – це вроджене порушення розвитку хребта, що спричиняє порушення моторних функцій, труднощі у навчанні та соціальній адаптації дітей. Важливим напрямом реабілітації є ерготерапія, яка допомагає компенсувати ці порушення та поліпшити якість життя дітей. Сучасні дослідження [1; 2; 3] пропонують різні методики реабілітації, що дозволяє визначити ефективні стратегії для поліпшення адаптації дітей із SB.

Мета дослідження: аналіз сучасних методів ерготерапії для дітей шкільного віку з SB та визначення ролі ерготерапевта у створенні умов для соціальної адаптації та навчання таких дітей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури щодо сучасних підходів до ерготерапії дітей із SB.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із основних принципів сучасної ерготерапії є індивідуалізація підходу до кожної дитини. L. Anderson, I. Jonsdottir [1] наголошують на важливості фізичних аспектів терапії, таких як поліпшення моторних навичок. Водночас, M. Brown, K. Smith [2] звертають увагу на когнітивний розвиток дітей із SB, що є не менш важливим для їхнього прогресу.

Діти з SB часто стикаються з труднощами у виконанні повсякденних завдань, таких як писання, використання предметів та самостійне пересування. Для поліпшення цих навичок використовуються вправи на зміцнення м’язів, розвиток балансу та координації [5].

Соціальна адаптація є ключовим напрямом реабілітації. R. Jones, D. White [4] наголошують на важливості групових занять та інклюзивного

навчання. Крім того, адаптація освітніх матеріалів та методик під конкретні потреби дитини сприяє успішній інтеграції у навчальне середовище [1].

Оцінка ефективності ерготерапії відбувається за допомогою стандартних тестів, що дозволяє контролювати динаміку розвитку моторних і когнітивних навичок. Регулярний моніторинг дозволяє коригувати терапевтичний процес і підвищувати його ефективність [5].

Висновки. Ерготерапія є важливим компонентом реабілітації дітей з SB, сприяючи їхньому фізичному та соціальному розвитку. Найбільш ефективними є індивідуалізовані методики, що поєднують фізичні вправи та когнітивний розвиток. Інклюзивне навчання та групові активності відіграють ключову роль у поліпшенні соціальної адаптації таких дітей.

Перспективи подальших досліджень можуть бути зосереджені на розробці ефективних методик для інтеграції дітей із SB в освітній процес, а також на створенні індивідуальних програм реабілітації.

Список використаної літератури

1. Anderson L., Jonsdottir I. Occupational therapy for children with developmental delays: current perspectives. *Journal of pediatric rehabilitation*. 2022. Vol. 38. No 1. P. 45–61.
2. Brown M., Smith K. Early childhood occupational therapy: a modern perspective. *Pediatric rehabilitation*. 2021. Vol. 29. No 2. P. 98–110.
3. García M., Ramos C. Multidisciplinary approach to pediatric rehabilitation. *Rehabilitation review*. 2023. Vol. 40. No 4. P. 103–115.
4. Jones R., White D. Inclusive education and therapy: Best practices for young children. *Child development studies*. 2020. Vol. 32. No 3. P. 56–70.
5. Roberts P., Harrison M. Motor skills and social integration in young children: Occupational therapy strategies. *Clinical occupational therapy journal*. 2021. Vol. 48. No 2. P. 82–95.

СЕКЦІЯ 4

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ; ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА – НАВЧАННЯ БЕЗ БАР'ЄРІВ

Білоус Н. С., старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ЗАСОБОМИ ГАНДБОЛУ

Анотація. У роботі вивчено вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття гандболом є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, надаючи їм важливі навички та ресурси для інтеграції у суспільство, сприяючи їхній успішній інтеграції в освітнє середовище та суспільство загалом.

Ключові слова: гандбол; заняття; здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами; здоров'я; інклюзивна освіта; соціальна адаптація.

Вступ. Сучасна система вищої освіти України стоїть перед викликом забезпечення рівних можливостей для всіх здобувачів вищої освіти, зокрема з особливими освітніми потребами.

Особливі освітні потреби можуть створювати бар'єри у спілкуванні, взаємодії та самореалізації, що ускладнює процес адаптації до умов закладів вищої освіти.

Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є важливим чинником забезпечення їхньої успішної інтеграції у навчальний процес та подальшого професійного становлення.

У сучасному світі, де інклюзивна освіта набуває дедалі більшого значення, створення умов для повноцінної участі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в усіх сферах життя є пріоритетом освітньої політики.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів підвищення рівня соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в умовах закладів вищої освіти, серед яких особливе місце займає фізична активність, зокрема ігрові види спорту.

Одне з провідних місць серед спортивних ігор займає гандбол. Це пов'язано з достатньою простотою правил і доступністю гри для людей різного віку та рівня фізичної підготовленості.

Мета дослідження: вивчити вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний спорт розглядають як унікальний соціальний інститут, що виконує численні специфічні функції і поширює свій вплив попри всі життєві метаморфози. Він тією або іншою мірою приймає участь практично в усіх соціальних процесах сучасного людства та є активним учасником процесу глобалізації [2].

Л. О. Рядова зі співавторами [3] зазначає, що спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання різних верств населення України.

Р. М. Поліщук [2] вказує, що спорт сприймається як особливий соціальний інститут, що виконує різноманітні специфічні функції і поширює свій вплив, незважаючи на всі зміни сьогодення.

О. М. Соловей, Д. О. Соловей [5] вважають, що гандбол є складно-координаційним видом спорту. На їх думку, від інших видів спорту гра відрізняється великим змістом різноманітних технічних прийомів, що виконуються на місці, в русі та при опорі суперника.

Рухова діяльність гандболістів включає: ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловіння і передачу м'яча, кидки м'яча у ворота. Кількісні характеристики перерахованих компонентів рухової діяльності у гравців різного амплуа неоднакові [4].

При правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гандбол можна використовувати і як засіб оздоровчого тренування.

Систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану дихальної, серцево-судинної й нервової систем, зміцненню суглобового і зв'язкового апарату, зростанню життєвої ємкості легень, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, виробленню стійкості організму до інфекцій, перегрівання, охолодження і зниження кількості захворювань [5].

Гандбол в Україні займає важливе місце в системі фізичного виховання. Гра включена у навчальні програми, використовується в закладах загальної середньої, середньої спеціальної, середньої професійної та вищої освіти, у підготовці спортсменів, на заняттях з віковими спортсменами [1].

Систематичні заняття гандболом позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти, сприяючи їхній інтеграції в соціальне та освітнє середовище, завдяки комплексному впливу на різні аспекти їхнього життя, а саме:

1. Гандбол як командний вид спорту вимагає постійної взаємодії між гравцями. Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами, беручи участь у заняттях та іграх, вчаться висловлювати свої думки та розуміти інших.

Спільна мета гри сприяє формуванню навичок співпраці, що переноситься на академічні та повсякденні ситуації, полегшуючи взаємодію з одногрупниками та викладачами.

2. Участь у команді створює відчуття спільності та підтримки. Для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які часто можуть відчувати себе ізольованими, гандбол стає платформою для встановлення дружніх зв'язків, розвитку довіри до одногрупників і відчуття приналежності до колективу. Це особливо важливо в інклюзивному освітньому середовищі.

3. Регулярні фізичні навантаження під час занять гандболом сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та поліпшенню психоемоційного стану. Це допомагає здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами краще справлятися з викликами академічного життя та соціальними ситуаціями, підвищуючи їхню стійкість до стресових факторів.

4. Гандбол вимагає від гравців прийняття рішень, виконання певних ролей у команді та відповідальності за спільний результат. Це сприяє розвитку ініціативності, самодисципліни та впевненості у власних силах, що є важливими для соціальної адаптації в академічному та професійному середовищі.

5. Заняття гандболом сприяють формуванню інклюзивної культури в закладі вищої освіти. Спільна діяльність здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами зі здоровими однолітками допомагає руйнувати стереотипи, підвищує рівень прийняття та поваги до індивідуальних особливостей, що полегшує соціальну інтеграцію.

6. Систематичні заняття гандболом сприяють розвитку фізичних здібностей, що позитивно впливає на сприйняття здобувачами вищої освіти з особливими освітніми потребами власних можливостей. Успіхи в грі, навіть невеликі, підвищують самооцінку, що є особливо важливим для зазначеного контингенту, які можуть відчувати невпевненість через освітні чи соціальні бар'єри. Ця впевненість допомагає їм активніше брати участь у навчальному процесі та соціальних активностях.

7. Фізична активність, зокрема заняття гандболом, сприяють виробленню ендорфінів, що знижують рівень стресу та поліпшує емоційний стан. Для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які можуть відчувати тривогу через адаптацію до нового середовища, заняття гандболом стають способом психоемоційної розрядки, що полегшує процес соціалізації.

8. Гандбол вимагає дотримання правил, планування дій і контролю емоцій. Ці навички допомагають здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами краще справлятися з викликами академічного життя, такими як організація часу чи виконання завдань, що сприяє їхній успішній адаптації.

9. Заняття гандболом у змішаних групах, де беруть участь здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами та без, сприяють подоланню стереотипів і формуванню толерантного ставлення. Це створює сприятливі

умови для соціальної інтеграції, адже одногрупники вчаться співпрацювати та цінувати внесок кожного.

10. Заняття гандболом сприяють поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, що є важливим для соціальної активності.

11. Систематичні заняття гандболом та участь у змаганнях допомагають здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами відчути себе частиною колективу, що може зменшити почуття самотності та ізоляції. Це особливо важливо для зазначеного контингенту, які можуть відчувати труднощі у встановленні соціальних контактів.

12. Командний дух і підтримка в команді створюють атмосферу, в якій здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами можуть відчувати себе прийнятими та зрозумілими.

Важливо враховувати, що ефективність впливу гандболу на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими потребами залежить від таких факторів:

1. Індивідуальні особливості здобувача вищої освіти з особливими освітніми потребами: вид та ступінь порушення у стані здоров'я, рівень фізичної підготовленості, мотивація до систематичних занять тощо.

2. Організація навчально-тренувального процесу: адаптація правил та методики навчання, кваліфікація викладача, наявність необхідного обладнання та інфраструктури.

3. Створення інклюзивного середовища: підтримка з боку викладачів, здобувачів вищої освіти та адміністрації закладу вищої освіти.

Створення інклюзивного середовища, де кожен здобувач вищої освіти почуває себе комфортно та має можливість реалізувати свій потенціал, є ключовим фактором успішної соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Врахування зазначених вище факторів дозволить максимально ефективно використовувати гандбол як засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Отже, систематичні заняття гандболом створюють сприятливі умови для соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи розвитку їхніх комунікативних і соціальних навичок, емоційної стійкості; підвищенню самооцінки; зниженню психоемоційних бар'єрів та інтеграції в освітнє середовище.

Впровадження занять із гандболу у закладах вищої освіти може стати ефективним засобом підтримки інклюзивної освіти та соціальної інтеграції.

Висновки. Систематичні заняття гандболом є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, надаючи їм важливі навички та ресурси для інтеграції у суспільство, сприяючи їхній успішній інтеграції в освітнє середовище та суспільство загалом. Впровадження таких занять у закладах вищої освіти є важливим кроком на шляху до створення інклюзивного суспільства.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив занять гандболом на фізичний, функціональний та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами (з вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату тощо).

Список використаної літератури

1. Білоус Н. С., Кононенко Н. М. Загальна характеристика та становлення гандболу в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 11 (171) 23. С. 19–25.

2. Поліщук Р. М. Формалізм як можливий підхід до концептуалізації спорту. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. No 8. С. 46–50.

3. Рядова Л. О., Рожков В. О., Цигановська Н. В., Скляренко В. П. Загальна характеристика та історичний аспект виникнення і розвитку хортингу як національного виду рухової активності України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 126–130.

4. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112 с.

5. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.

Бондаренко С. Ю., співробітник
Національна академія Служби безпеки України, м. Київ, Україна
Вітомський Ю. Л.,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
Київський університет інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія» м. Київ, Україна

ІМПЛІЦИТНЕ СОЦІАЛЬНЕ ПІЗНАННЯ ТА АДАПТАЦІЯ: РОЛЬ НЕСВІДОМИХ УПЕРЕДЖЕНЬ, ЕВРИСТИКИ ТА ІНТЕРНАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ НОРМ У МІЖКУЛЬТУРНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Анотація. Дослідження вивчає роль імпліцитного соціального пізнання в міжкультурній адаптації, зосереджуючись на несвідомих упередженнях, евристиці та інтерналізації соціальних норм. Воно вивчає, як автоматичні когнітивні процеси формують ставлення та поведінку, впливаючи на міжкультурну взаємодію та адаптаційні стратегії. Хоча ці механізми підвищують когнітивну ефективність, вони також посилюють стереотипи та культурні упередження, що вимагає свідомих регуляторних стратегій для сприяння інклюзивності. Дослідження підкреслює важливість метакогнітивної обізнаності, когнітивної гнучкості та бачення перспективи для пом'якшення негативних наслідків імпліцитного пізнання. Майбутні дослідження повинні продовжити вивчення перетину імпліцитного пізнання та культурної адаптації у все більш глобалізованому світі.

Ключові слова: евристика; соціальні норми; імпліцитні упередження; когнітивна гнучкість; мета пізнання; міжкультурна адаптація.

Вступ. Імпліцитне соціальне пізнання суттєво впливає на міжкультурну адаптацію через несвідомі упередження, евристику та інтерналізацію соціальних норм, формуючи автоматичні судження та поведінку. Хоча ці когнітивні механізми підвищують ефективність, вони також посилюють стереотипи та культурні упередження, часто створюючи бар'єри для міжкультурного порозуміння. Однак метакогнітивні стратегії, когнітивна гнучкість і процеси виконавчого контролю можуть допомогти людям пом'якшити негативні наслідки імпліцитного пізнання, сприяючи міжкультурній чутливості. Дослідження підкреслює важливість структурованих втручань, таких як тренінги з перспективного мислення та подолання упереджень, для підвищення міжкультурної компетентності в освіті, організаціях та дипломатії. Майбутні дослідження повинні продовжити вивчення еволюції ролі імпліцитного пізнання в глобалізованій міжкультурній взаємодії.

Мета дослідження: визначити роль імпліцитного соціального пізнання в міжкультурній адаптації, зосереджуючись на несвідомих упередженнях, евристиці та інтерналізації соціальних норм

Викладач основного матеріалу дослідження. Імпліцитне соціальне пізнання відіграє вирішальну роль у формуванні людської взаємодії, особливо в міжкультурному контексті, де несвідомі упередження, евристика та інтерналізація соціальних норм мають глибокий вплив на соціальну адаптацію. В основі імпліцитного соціального пізнання лежить принцип, згідно з яким значна частина обробки соціальної інформації відбувається поза свідомістю людини, що призводить до автоматичних оцінок, уподобань і поведінкових нахилів, які можуть або сприяти, або перешкоджати міжкультурній адаптації. Ці когнітивні механізми глибоко вкорінені в нейробіологічних субстратах, парадигмах соціального навчання та еволюційних імперативах, які в сукупності сприяють формуванню імпліцитних установок і стереотипів, що регулюють міжособистісну та міжгрупову динаміку.

Несвідомі упередження – це систематичні тенденції в судженнях і прийнятті рішень, які виникають із глибоко вкорінених когнітивних структур, часто діють незалежно від явних переконань чи намірів людини [2]. Вони є насамперед результатом асоціативного навчання, коли багаторазовий вплив культурних символів, лінгвістичних маркерів і соціальних наративів призводить до розвитку неявних асоціацій, які формують ставлення та очікування щодо членів аутгрупи. Нейронаукові дослідження показують, що ці упередження опосередковані мигдалиною, яка відіграє ключову роль у швидкій оцінці соціальних стимулів, і префронтальною корою, яка регулює модуляцію і придушення автоматичних реакцій. Імпліцитний характер цих упереджень створює значні проблеми для міжкультурної адаптації, оскільки вони можуть створювати когнітивні бар’єри, які посилюють етноцентризм і гальмують розвиток крос-культурних компетенцій. Дослідження з використанням тесту неявних асоціацій (IAT) постійно демонструють, що люди автоматично віддають перевагу членам групи, часто на підсвідомому рівні, що може впливати на поведінку в таких сферах, як прийняття рішень про працевлаштування, спілкування в соціальних мережах та вирішення конфліктів [3].

Евристики, як когнітивні ярлики, також сприяють імпліцитному соціальному пізнанню, дозволяючи людям робити швидкі судження на основі обмеженої інформації. У контексті міжкультурної взаємодії такі евристики, як евристика репрезентативності, евристика доступності та евристика впливу, формують сприйняття культурних відмінностей і подібностей [4]. Евристика репрезентативності спонукає людей судити про членів інших культурних груп на основі вже існуючих прототипів, посилюючи стереотипи, які можуть неточно відображати індивідуальну варіативність у межах культурної групи. Евристика доступності схиляє людей до інформації, яка найлегше зберігається

в пам'яті, часто акцентуючи увагу на сенсаційних або зумовлених засобами масової інформації зображеннях іноземних культур. Евристика афекту, яка пов'язує емоційні реакції з прийняттям рішень, може призвести до неявного фаворитизму або відрази, що ґрунтується на минулому досвіді спілкування з особами з певного культурного середовища. Хоча евристики підвищують когнітивну ефективність, вони також можуть увічнити культурні непорозуміння і помилкові атрибуції, що вимагає когнітивної гнучкості і метакогнітивної обізнаності для успішної міжкультурної адаптації.

Засвоєння соціальних норм функціонує як фундаментальний механізм, за допомогою якого імпліцитне соціальне пізнання формує міжкультурну поведінку. Соціальні норми, які охоплюють спільні очікування щодо належної поведінки, засвоюються через процеси соціалізації, формуючи як свідомі, так і несвідомі реакції на культурно закріплені сигнали. Передача норм відбувається через механізми навчання на основі спостереження, підкріплення та відповідності, коли індивіди коригують свою поведінку відповідно до сприйнятих культурних стандартів [1]. При міжкультурній адаптації ступінь засвоєння індивідом як власних культурних норм, так і норм приймаючої культури впливає на його здатність ефективно орієнтуватися в соціальній взаємодії. Крос-культурні психологічні моделі, такі як теорія акультурації Беррі, підкреслюють, що успішна адаптація вимагає інтеграції декількох нормативних систем, що часто вимагає подолання неявних упереджень, які надають перевагу внутрішньогруповому конформізму, а не культурному плюралізму.

Перетин імпліцитного соціального пізнання та міжкультурної адаптації підкреслює динамічну взаємодію між автоматичними та контрольованими процесами у формуванні соціальної поведінки. Хоча імпліцитні упередження та евристики діють на автоматичному рівні, люди можуть брати участь у процесах виконавчого контролю, які регулюють їхній вплив, що призводить до підвищення культурної чутливості та адаптивності [5]. Дослідження когнітивних стратегій переоцінки підкреслюють, що свідомі зусилля, спрямовані на подолання автоматичних асоціацій, можуть пом'якшити вплив неявних упереджень, сприяючи більш інклюзивній і справедливій міжкультурній взаємодії. Крім того, роль сприйняття перспективи та емпатії в перекалібруванні імпліцитного соціального пізнання була підтверджена нейровізуалізаційними дослідженнями, які виявили підвищену активацію в медіальній префронтальній корі та скронево-тім'яному з'єднанні, коли люди беруть участь у вправах на зміну перспективи, спрямованих на розуміння позагрупових поглядів.

Наслідки імпліцитного соціального пізнання для розвитку міжкультурної компетентності поширюються на різні прикладні сфери, включаючи освіту, організаційний менеджмент і глобальну дипломатію. В освітньому середовищі заохочення критичного осмислення імпліцитних упереджень за допомогою структурованих заходів, таких як тренінги з питань різноманітності

та міжгрупового діалогу, сприяє підвищенню міжкультурної ефективності здобувачів вищої освіти. В організаційному контексті навчальні програми з подолання неявних упереджень, які включають в себе перспективне бачення та антистереотипну підготовку, продемонстрували свою ефективність у зменшенні кількості дискримінаційних рішень та формуванні інклюзивної культури на робочому місці. У більш широкому сенсі, роль імпліцитного соціального пізнання у формуванні міжнародних відносин і міжкультурної дипломатії підкреслює необхідність включення психологічних знань у політичні рамки, спрямовані на сприяння міжкультурному взаєморозумінню і співробітництву.

Висновки. Імпліцитне соціальне пізнання здійснює глибокий вплив на міжкультурну адаптацію через механізми несвідомих упереджень, евристики та інтерналізації соціальних норм. Ці когнітивні процеси діють, здебільшого, поза межами свідомого усвідомлення, формуючи ставлення та поведінку таким чином, що можуть сприяти або перешкоджати міжкультурній взаємодії. Хоча неявні упередження та евристики сприяють ефективності соціального пізнання, вони також створюють значні проблеми для міжкультурної компетентності, посилюючи стереотипи та когнітивну ригідність. Однак, завдяки цілеспрямованим втручанням, які підвищують метакогнітивну обізнаність і виконавчий контроль над автоматичними реакціями, люди можуть розвинути більшу міжкультурну чутливість і адаптивність. Майбутні дослідження повинні продовжувати вивчати перетин імпліцитного пізнання і культурної адаптації, особливо у світлі нових технологічних і геополітичних зрушень, які змінюють ландшафт міжкультурних взаємодій у все більш глобалізованому світі.

Перспективи подальших досліджень. Майбутні дослідження повинні вивчати нейронні механізми, що лежать в основі імпліцитного соціального пізнання в міжкультурних контекстах, зокрема, як процеси виконавчого контролю можуть регулювати несвідомі упередження та евристики для підвищення адаптивності. Крім того, лонгітюдні дослідження, що вивчають ефективність структурованих втручань, таких як тренінги з подолання неявних упереджень і вправи на формування перспективи, можуть дати глибше розуміння довгострокового впливу когнітивного перекалібрування на міжкультурну компетентність.

Список використаної літератури

1. Banaji M. R., Fiske S. T., Massey D. S. Systemic racism: individuals and interactions, institutions and society. *Cognitive research.* 2021. Vol. 6. No 82. DOI: https://doi.org/10.1186/s41235-021-00349-3 (дата звернення: 21.02.2025).
2. Constantino S. M., Schlüter M., Weber E.U. et al. Cognition and behavior in context: a framework and theories to explain natural resource use decisions in social-ecological systems. *Sustainability science*. 2021. Vol. 16. P. 1651–1671. DOI: https://doi.org/10.1007/s11625-021-00989-w (дата звернення: 21.02.2025).

3. Kelman H. C. Compliance, identification, and internalization three processes of attitude change. *Journal of conflict resolution*. 2020. T. 2. No 1. P. 51–60. DOI: https://doi.org/10.1177/002200275800200106 (дата звернення: 22.02.2025).

4. Nguyen-Phuong-Mai M. What bias management can learn from change management? utilizing change framework to review and explore bias strategies. *Frontiers in psychology*. 2021. T. 12. DOI^ https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644145 (дата звернення: 21.02.2025).

5. Nosek B. A., Hawkins C. B., Frazier R. S. Implicit social cognition: from measures to mechanisms. *Trends in cognitive sciences*. 2011. T. 15. No 4. P. 152–159. DOI: https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.01.005 (дата звернення: 21.02.2025).

Гавриленко А. Ф.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Гринько В. М., викладач
Український державний університет залізничного транспорту,
м. Харків, Україна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. У тезах розглядаються особливості фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчального середовища. Аналізуються сучасні методики, підходи та програми адаптивного фізичного виховання, спрямовані на поліпшення фізичного здоров'я, психоемоційного стану та соціальної інтеграції у студентської молоді. Окрему увагу приділено ролі педагогів у створенні доступного та комфортного освітнього простору, а також важливості міждисциплінарного підходу для забезпечення рівних можливостей у фізичному вихованні.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання; здобувачі вищої освіти; інклюзивна освіта; особливі освітні потреби; соціальна інтеграція.

Вступ. Сучасна система освіти спрямована на забезпечення рівного доступу до навчання для всіх здобувачів вищої освіти, незалежно від їхніх фізичних можливостей та особливих освітніх потреб. Інклюзивна освіта передбачає створення умов, що сприяють всебічному розвитку особистості, зокрема шляхом фізичного виховання [1].

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами відіграє важливу роль у формуванні їхньої фізичної активності, зміцненні здоров'я, поліпшенні психоемоційного стану та соціальній адаптації. Однак на практиці цей процес часто супроводжується низкою бар'єрів, зокрема архітектурними, організаційними та методичними труднощами.

Важливим аспектом є розробка та впровадження ефективних методик адаптивного фізичного виховання, які враховують індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти. Викладачі, тренери та адміністрація закладів освіти повинні працювати над створенням інклюзивного середовища, що дозволяє кожному здобувачу вищої освіти розкрити власний потенціал [2].

У роботі розглядаються ключові принципи організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сучасні підходи до адаптації навчальних програм та перспективи вдосконалення інклюзивної освіти в закладах вищої освіти.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективні підходи до фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами,

спрямовані на підвищення у них рівня фізичної активності, поліпшення соціальної інтеграції та створення інклюзивного освітнього простору.

Завдання дослідження:

1. Аналіз наукової та методичної літератури щодо фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та визначення сучасних тенденцій у цій галузі.
2. Вивчення проблем і бар'єрів, із якими стикаються здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.
3. Розробка адаптивних методик і програм фізичного виховання, спрямованих на поліпшення фізичного та психоемоційного стану у здобувачів вищої освіти.
4. Оцінка ефективності впровадження адаптивних методик у навчальний процес та визначення їх впливу на соціалізацію здобувачів вищої освіти.
5. Формування рекомендацій для викладачів і тренерів щодо організації фізичного виховання в інклюзивному середовищі.

Результати дослідження сприятимуть удосконаленню системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, забезпеченню їхньої активної участі в навчальному процесі та розвитку інклюзивного освітнього середовища.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано комплексний підхід, що включає теоретичні та емпіричні методи аналізу, спрямовані на вивчення особливостей фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Дослідження проведено серед здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти, які мають особливі освітні потреби, а також серед викладачів із фізичного виховання та фахівців у галузі адаптивної фізичної культури. Проаналізовано навчальні програми, методичні рекомендації та нормативні документи, що регулюють інклюзивне навчання у фізичному вихованні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури – вивчення сучасних підходів до фізичного виховання людей із особливими освітніми потребами; соціологічні методи (анкетування, опитування, інтерв'ю) – з метою визначення рівня залученості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до занять фізичним вихованням, виявлення бар'єрів та потреб; педагогічне спостереження – аналіз практичних занять із фізичного виховання та ефективності адаптивних методик у навчальному процесі; методи математичної статистики – для обробки отриманих даних та оцінки достовірності результатів дослідження.

Застосування зазначених методів дозволяє всебічно оцінити ефективність фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та розробити практичні рекомендації для його вдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інклюзивна освіта передбачає створення рівних умов для всіх здобувачів вищої освіти, включаючи людей із особливими освітніми потребами. Фізичне виховання є важливою складовою цього процесу, оскільки воно сприяє не лише фізичному розвитку, а й соціалізації, емоційному благополуччю та самореалізації здобувачів вищої освіти.

Сучасні дослідження підтверджують, що фізична активність має значний вплив на поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти з обмеженими можливостями. Однак, для ефективного залучення цієї категорії до занять фізичним вихованням необхідно враховувати індивідуальні потреби та адаптувати методи навчання.

Незважаючи на важливість фізичної активності, здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з низкою труднощів:

1. Архітектурні бар'єри – відсутність спеціально обладнаних спортивних залів, адаптованих тренажерів, доступних роздягалень.

2. Організаційні бар'єри – недостатня кількість спеціалізованих програм фізичного виховання, відсутність кваліфікованих фахівців у сфері адаптивного спорту.

3. Психологічні бар'єри – низька самооцінка, страх бути неприйнятим у колективі, відсутність мотивації до фізичної активності.

Подолання цих бар'єрів вимагає комплексного підходу, що включає модернізацію освітнього простору, підготовку викладачів та створення сприятливого психологічного клімату [3].

Для забезпечення ефективного фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами використовуються такі підходи:

1. Індивідуалізація навчального процесу – розробка програм відповідно до можливостей кожного здобувача вищої освіти.

2. Адаптивні фізичні вправи – використання вправ, що не створюють надмірного навантаження, але сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей, витривалості та сили.

3. Використання реабілітаційних технологій – заняття з елементами лікувальної фізичної культури, гідротерапії, ерготерапії.

4. Інтерактивні методи навчання – залучення здобувачів вищої освіти до командних ігор, спільних проєктів та тренінгів для розвитку комунікативних навичок [5].

Викладач відіграє ключову роль у забезпеченні якісного фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Основні аспекти його діяльності включають:

1. Підготовку індивідуальних програм занять відповідно до можливостей здобувачів вищої освіти.

2. Використання інклюзивних методів навчання, що сприяють залученню всіх здобувачів вищої освіти.

3. Формування позитивного ставлення до фізичної активності та мотивації до занять у здобувачів вищої освіти.

4. Забезпечення психологічної підтримки та сприяння інтеграції здобувачів вищої освіти у колектив.

Експериментальні дослідження підтвердили, що впровадження адаптивних методик у фізичне виховання сприяє підвищенню рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти, поліпшенню їхнього психоемоційного стану та соціалізації.

Подальші напрями розвитку інклюзивного фізичного виховання включають:

1. Розширення матеріально-технічної бази – забезпечення навчальних закладів спеціальним обладнанням.

2. Підготовка викладачів – підвищення кваліфікації фахівців у галузі адаптивного фізичного виховання.

3. Розробка державних програм підтримки – створення та впровадження політик, спрямованих на розвиток інклюзивного середовища у галузі фізичного виховання [4].

Таким чином, системний підхід до організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами дозволить забезпечити ефективну інтеграцію, зміцнити їхнє здоров’я та підвищити якість життя.

Висновки. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є важливим компонентом інклюзивної освіти, який сприяє не лише поліпшенню їхнього фізичного здоров’я, а й соціальній інтеграції, підвищенню самооцінки та якості життя.

Впровадження комплексного підходу до фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами дозволить створити безбар’єрне середовище, сприятиме поліпшенню їхнього здоров’я та соціальної адаптації, а також забезпечить рівні можливості для всіх здобувачів вищої освіти у галузі освіти.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами відкриває широкі перспективи для подальшого вдосконалення адаптивних методик та створення інклюзивного освітнього середовища. Подальші дослідження у цьому напрямку сприятимуть поліпшенню якості фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, підвищенню рівня їхньої соціальної інтеграції та розширенню можливостей для самореалізації у суспільстві.

Список використаної літератури

1. Гринько В. М., Куделко В. Е. Теоретико-методичні аспекти організації занять з фізичного виховання у сучасній вищій освіті. *Спортивні ігри*. Харків : ХДАФК, 2020. No 2 (16). С. 4–20. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2020-2

2. Гринько В. М., Шепеленко Т. В., Сапегіна І. О., Дорош М. І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. *Scientific researches and methods of their carrying out world experience and domestic realities* : V correspondence International scientific and practical conference. February 17th, 2023. Vienna, Austria. С. 754–756.

3. Гринько В. М., Ржавська Ю. В., Сапегіна І. О., Дорош М. І., Черніна С. М., Лучко О. Р. Лікувальна фізична культура в закладах вищої освіти України. *Science of post-industrial society: globalization and transform* : VI correspondence International scientific and practical conference. December 8th, 2023. Vienna, Austria. P. 367–375. DOI: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.08.12.2023.01

4. Гавриленко А. Ф., Гринько В. М. Нетрадиційні та сучасні системи та методики оздоровлення здобувачів вищої освіти в Україні. *Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти* : зб. тез доп. Всеукр. інтернет-конф., 21–22 листоп. 2024 р. / ред. кол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 23–24.

5. Стеблєва А. В., Гринько В. М. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в УкрДУЗТ та професійній діяльності майбутніх залізничників. *Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти* : зб. тез доп. Всеукр. інтернет-конф.. 21–22 листоп. 2024 р. / редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 160–161.

Дячок Е. Р.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Несен О. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСАХ

Анотація. Тези розкривають специфіку організації та проведення корекційно-розвивальних вправ на уроках фізичної культури в інклюзивних класах, акцентуючи увагу на важливості індивідуалізації, адаптації та створенні позитивного освітнього середовища. Подано практичні поради щодо співпраці вчителя фізичної культури й асистента вчителя, оцінювання прогресу та забезпечення безпеки дітей із особливими освітніми потребами.

Ключові слова: адаптація; дитина з особливими освітніми потребами; інклюзивний клас; корекційно-розвивальні вправи; модифікація.

Вступ. Урок фізичної культури потребує відповідного методичного підходу щодо його організації й проведення в інклюзивних класах.

Важливо розуміти, що інклюзивна освіта – це не просто присутність дітей із особливими освітніми потребами у загальноосвітньому просторі. Це створення середовища, де кожен учень, незалежно від своїх можливостей, може повноцінно розвиватися та реалізовувати свій потенціал. Уроки фізичної культури в інклюзивному класі відіграють ключову роль у цьому процесі, адже вони спрямовані не лише на фізичний розвиток, але й на соціальну адаптацію та психоемоційне благополуччя. Тож підбір корекційно-розвивальних вправ та їх проведення на уроках в інклюзивних класах потребує застосування певної методики, яка обов’язково пов’язана з практичним застосуванням.

Неодноразово до цієї проблеми зверталися науковці та методисти. Н. М. Горопаха [2] досліджувала проблеми наступності дошкільного навчального закладу та початкової школи у фізичному вихованні дітей 5 – 7 років у контексті інклюзивної освіти, але здебільшого автор в роботі приділила увагу проблемі наступності фізичного виховання, не торкаючись проблеми організації уроків фізичної культури в інклюзивних класах. М. М. Єфименко [3] розглядав перспективи корекційного фізичного виховання в інклюзивній освіті. У власних дослідженнях автор зробив вагомий внесок у розробленні методики фізичного виховання в умовах інклюзії, але його роботи, здебільшого, присвячені категорії дітей із порушеннями опорно-рухового апарату і, при цьому, дошкільного віку.

Про важливість цього питання і винесення його на наукове обґрунтування наголошують учителі-практики. О. І. Форостян [6] пропонує розробити курс підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури із даної проблеми. Л. М. Крунь, О. О. Несен [5] ґрунтовно презентують особливості організації та проведення уроків фізичної культури у класах, де навчаються учні та учениці з особливими освітніми потребами. Питання є актуальним і наразі.

Мета дослідження: вивчити специфіку проведення корекційно-розвивальних вправ на уроках фізичної культури в інклюзивних класах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Ліцею № 1 Хоростківської міської ради Тернопільської області м. Хоростків. У ньому взяли участь 84 здобувачів та здобувачок закладу загальної середньої освіти, які навчаються в інклюзивних класах. Особлива увага зверталася на діяльність на уроках чотирьох дітей із ООП, двоє з яких на початку навчального року, на основі медичної довідки зараховані до підготовчої групи для занять на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення нормативно-правової та шкільної документації (наказів щодо організації інклюзивного навчання, протоколів засідань команд психолого-педагогічного супроводу, медичних довідок), педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із основних аспектів інклюзивного навчання є створення комфортного середовища для дітей із особливими освітніми потребами. На таких уроках важливу роль відіграє участь асистента вчителя, який допомагає адаптувати завдання до потреб дітей з ООП, забезпечуючи їхню безпеку і комфорт. Для цього також використовуються спеціальні навчальні матеріали, адаптоване обладнання (м’які з підвищеною видимістю, м’які снаряди) та розробка індивідуальних планів занять.

Результати аналізу документів (нормативно-правової та шкільної документацій) та педагогічне спостереження допомогли зрозуміти особливу відповідальність учителя у підготовці до організації та проведення уроків фізичної культури в інклюзивних класах.

Тож особливостями інклюзивного навчання на уроках фізичної культури є:

1. Адаптація вправ. Урахування фізичних можливостей кожної дитини. Наприклад, для учнів із порушеннями опорно-рухового апарату можуть використовуватись полегшені вправи або альтернативне обладнання.
2. Співпраця педагогів. У таких класах часто працюють асистенти вчителя, які допомагають дітям з ООП брати участь у заняттях.
3. Індивідуалізація завдань. Замість уніфікованих нормативів оцінювання застосовуються індивідуальні критерії успішності.
4. Модифікація або адаптація навчальних програм для дітей з ООП.

Під час підготовки та проведення уроків в інклюзивних класах варто дотримуватися таких принципів:

1. Індивідуалізація: кожна дитина з ООП унікальна, тому програма корекційно-розвивальних вправ має бути адаптована до її індивідуальних потреб та можливостей.

2. Доступність: вправи мають бути доступними для виконання всіма учнями, незалежно від їхніх фізичних чи інтелектуальних особливостей.

3. Позитивна атмосфера: створення доброзичливого та підтримуючого середовища, де кожен учень/учениця відчуває себе комфортно та впевнено.

4. Співпраця: тісна співпраця вчителя фізичної культури з асистентом вчителя, корекційним педагогом, психологом, класним керівником та батьками.

Особливе місце у структурі уроку фізичної культури займає проведення корекційно-розвивальних вправ. Варто зазначити такі особливості їх проведення:

1. Індивідуалізація та адаптація вправ: урахування типу порушення, зафіксованого у медичному висновку (опорно-руховий апарат, інтелектуальні, сенсорні); використання допоміжного обладнання та інвентарю; модифікація вправ за рівнем складності та інтенсивністю.

2. Використання різноманітних методів: ігрові методи (рухливі ігри, естафети, ігри з м’ячем); корекційні вправи (вправи на розвиток координації, рівноваги, дрібної моторики); релаксаційні вправи (дихальні вправи, вправи на розслаблення м’язів).

3. Створення позитивного освітнього середовища: заохочення до активної участі всіх учнів/учениць; формування навичок взаємодопомоги та співпраці; використання позитивного підкріплення та похвали.

4. Оцінювання та моніторинг прогресу: використання індивідуальних планів розвитку; регулярний моніторинг фізичного розвитку та прогресу; коригування програми вправ за необхідності.

5. Безпека та здоров’я: створення безпечних умов для проведення занять; урахування медичних протипоказань та рекомендацій лікарів; запобігання травмам та перевантаженням.

Зрозуміло, що роль учителя фізичної культури в інклюзивному класі – це не лише роль фахівця фізичного виховання, але й педагога-новатора, який уміє адаптувати освітній процес до потреб кожного учня/кожної учениці. Він повинен бути терплячим та емпатійним, креативним та винахідливим, готовим до співпраці з іншими фахівцями. Адже на таких уроках в інклюзивних класах учитель співпрацює із асистентом учителя або асистентом дитини.

Успішне проведення корекційно-розвивальних вправ на уроках фізичної культури в інклюзивному класі сприяє не лише фізичному розвитку дітей із ООП, але й їхній соціалізації, психоемоційному благополуччю та інтеграції в суспільство.

Висновки. Дослідження дало можливість визначити специфіку проведення корекційно-розвивальних вправ на уроках фізичної культури

в інклюзивних класах. Важливим моментом є дотримання вимог щодо оцінювання результатів навчання учнів та учениць відповідно до Державного стандарту [4] та Модельної навчальної програми [1].

Перспективи подальших досліджень полягають у здійсненні добору корекційно-розвивальних вправ упродовж двох тижнів роботи із учителем-фахівцем для застосування їх на уроках фізичної культури в інклюзивних класах.

Список використаної літератури

1. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Даніченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Фізична культура. 5–9 класи : модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. URL: https://surl.li/usdwlf (дата звернення: 05.03.2025).
2. Горопаха Н. М. Фізичне виховання дошкільників та молодших школярів у контексті інклюзивної освіти: проблеми наступності та перспективності. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти.* 2014. С. 11–15.
3. Єфименко М. Перспективи корекційного фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату в інклюзивній освіті. *Дефектологія.* 2012. С. 281–287.
4. Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 р. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 05.03.2025).
5. Крунь Л., Несен О. Особливості уроків фізичної культури учнів з особливими освітніми потребами. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. 2024. С. 31–39.
6. Форостян О. Проблеми організації уроків фізичної культури в інклюзивному класі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2018. С. 256–265.

Жомерук П. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Гончар В. В., старший викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБОМ ІНТЕГРАЦІЇ ОНЛАЙН ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПРОБЛЕМАМИ

Анотація. Вивчено ефективність впровадження онлайн фізичних вправ у фізичне виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та надано рекомендації щодо вдосконалення навчального процесу засобом їх інтеграції в закладах вищої освіти. Інтеграція онлайн-фізичних вправ у навчальний процес є ефективним засобом оптимізації фізичного виховання, який сприяє реалізації принципів інклюзивної освіти та забезпечує рівні можливості для всіх здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми проблемами; інтеграція; фізичне виховання; фізичні вправи.

Вступ. Фізичне виховання є невід'ємною частиною освітнього процесу в закладах вищої освіти. Воно сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню психоемоційного й функціонального стану, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, формуванню соціальних навичок у здобувачів вищої освіти.

Особливо важливим є забезпечення доступності фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які часто стикаються з бар'єрами, такими як обмежена інфраструктура, недостатня адаптація програм або брак спеціалізованих методик. У сучасних умовах розвитку інформаційних технологій інтеграція онлайн фізичних вправ відкриває нові можливості для створення інклюзивного освітнього середовища, що дозволяє адаптувати заняття до індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти.

Актуальність дослідження зумовлена кількома ключовими факторами. По-перше, зростання кількості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти вимагає розробки інклюзивних підходів до фізичного виховання, які враховують їхні фізичні, когнітивні та сенсорні особливості. По-друге, перехід до дистанційного навчання підкреслює необхідність використання онлайн-форматів для забезпечення безперервності освітнього процесу, зокрема у галузі фізичного виховання. По-третє, інтеграція інформаційних технологій, таких як онлайн фізичні вправи, дозволяє не лише

підвищити доступність занять, але й персоналізувати навчальний процес, сприяючи мотивації та соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Мета дослідження: вивчено ефективність впровадження онлайн фізичних вправ у фізичне виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та надано рекомендації щодо вдосконалення навчального процесу засобом їх інтеграції в закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. На заняттях із фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти вирішується завдання збереження і зміцнення здоров'я, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами у студентської молоді [4].

Виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем і фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [2].

Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти [3].

Як свідчать дані Д. М. Котко зі співавторами [1], систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану систем та аналізаторів, кровопостачання мозку і прискоренню активності його клітин; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів, зростанню м'язових волокон; підвищенню імунітету та рівня фізичної працездатності і підготовленості.

М. І. Шашлов [5] наголошує, що під впливом фізичних вправ зміцнюється здоров'я, поліпшується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, підвищується рівень фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

Онлайн фізичні вправи усувають фізичні та логістичні бар'єри, такі як відсутність адаптованої спортивної інфраструктури чи необхідність транспортування до спортивних залів. Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами можуть брати участь у заняттях із будь-якого місця, використовуючи лише комп'ютер або смартфон із доступом до інтернету. Наприклад, вправи з низьким фізичним навантаженням або адаптовані рухи дозволяють здобувачі вищої освіти із обмеженою мобільністю виконувати завдання вдома, що значно підвищує їхню залученість.

Онлайн-платформи та мобільні додатки дозволяють адаптувати фізичні вправи до індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Модульний підхід, який включає вправи різного рівня складності, альтернативні варіанти виконання (наприклад, сидячи для здобувачів вищої освіти із фізичними обмеженнями) та аудіовізуальні

інструкції, забезпечує гнучкість і враховує фізичні, сенсорні чи когнітивні особливості. Функції аналізу рухів через камеру або автоматичного підбору вправ сприяють персоналізації, що підвищує ефективність занять.

Впровадження гейміфікації (нагороди, бали, віртуальні значки) і системи винагород за досягнення стимулює здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до систематичних занять. Інформаційні кампанії та залучення здобувачів вищої освіти до створення контенту (наприклад, відеороликів із вправами) підвищують їхню зацікавленість і почуття приналежності до процесу. Групові онлайн-вправи, такі як синхронні рухи чи командні челенджі, також сприяють мотивації через соціальну взаємодію.

Організація змішаних онлайн-груп, до яких входять здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами і без обмежень, а також залучення менторів, сприяє соціальній інтеграції та зниженню стигматизації. Спільні заняття формують дружні зв'язки, командний дух і толерантність, що є особливо важливим для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які можуть відчувати ізоляцію в традиційних форматах. Онлайн-формат дозволяє здобувачам вищої освіти із сенсорними чи когнітивними обмеженнями брати участь у комфортному для них темпі.

Систематичні онлайн фізичні вправи сприяють поліпшенню фізичного і функціонального стану у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Наприклад, адаптовані вправи для здобувачів вищої освіти із фізичними обмеженнями зміцнюють м'язово-суглобовий апарат, а заняття з елементами релаксації знижують рівень стресу та тривожності. Психоемоційний стан також підтримується через соціальну взаємодію та відчуття досягнень.

Гнучкість розкладу дозволяє здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами займатися у зручний час, що особливо важливо для тих, хто має медичні чи логістичні обмеження. Технічна підтримка (гаряча лінія, чат) і забезпечення доступу до обладнання (комп'ютери, інтернет) додатково підвищують ефективність впровадження.

Адаптований контент (субтитри, аудіоописи, жестова мова) і модульні програми забезпечують інклюзивність, що відповідає міжнародним і національним стандартам інклюзивної освіти.

Рекомендації щодо удосконалення навчального процесу з фізичного виховання шляхом інтеграції онлайн фізичних вправ для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами такі:

1. Створити спеціалізовані програми онлайн-занять із фізичного виховання, які враховують різні типи обмежень (фізичні, сенсорні, когнітивні). Наприклад, програми можуть включати фізичні вправи з низьким фізичним навантаженням, спрощені рухи для здобувачів вищої освіти з обмеженою мобільністю або візуальні/аудіоінструкції для здобувачів вищої освіти із сенсорними порушеннями.

2. Використовувати модульний підхід, де здобувачі вищої освіти можуть обирати фізичні вправи залежно від їхніх потреб і рівня фізичної підготовленості.

3. Провести пілотне тестування програм для оцінки їхньої ефективності та внесення коректив.

4. Розробити онлайн-платформи або мобільні додатки, які дозволяють відстежувати прогрес здобувачів вищої освіти, надавати індивідуальні рекомендації та адаптувати фізичні вправи до їхніх потреб. Наприклад, додатки можуть включати функції аналізу рухів через камеру або автоматичного підбору фізичних вправ.

5. Впровадити гейміфікацію (нагороди, бали, рівні) для підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до систематичних занять.

6. Забезпечити доступність платформ для здобувачів вищої освіти з сенсорними обмеженнями, наприклад, через підтримку голосового управління або субтитри.

7. Організувати регулярні тренінги для викладачів із фізичного виховання з питань інклюзивної освіти, адаптації онлайн фізичних вправ і роботи зі здобувачами вищої освіти з обосливими освітніми потребами.

8. Ознайомити викладачів із технологіями, такими як віртуальні тренажери або програмне забезпечення для створення адаптивних фізичних вправ, що дозволяють безпечно відпрацьовувати рухи.

9. Навчати методам мотивації та психологічної підтримки для того, щоб знижувати тривожність і підвищувати залученість здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до систематичних занять.

10. Переконатися, що здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами мають доступ до необхідного обладнання (комп’ютери, стабільний інтернет) для участі в онлайн-заняттях. Заклади вищої освіти можуть надавати технічну підтримку або субсидувати обладнання для малозабезпечених здобувачів вищої освіти.

11. Створити гарячу лінію або чат-підтримку для вирішення технічних проблем під час онлайн-занять.

12. Забезпечити доступність онлайн-матеріалів (наприклад, відео з фізичними вправами) через субтитри, аудіоописи або спрощені інструкції.

13. Організувати змішані онлайн-групи, до яких входять здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами і без обмежень, для сприяння соціальній інтеграції та зниження стигматизації.

14. Залучати здобувачів вищої освіти без особливих освітніх потреб як менторів або партнерів для підтримки однолітків із особливими освітніми потребами, що сприяє формуванню дружніх зв’язків та .уникненню ізоляції

15. Впровадити групові онлайн-вправи, які сприяють співпраці, наприклад, синхронні рухи або командні челенджі.

16. Впровадити систему винагород за участь і досягнення (сертифікати, віртуальні значки, визнання в університетській спільноті) для стимулювання

здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до активного виконання онлайн фізичних вправ.

17. Провести інформаційні кампанії в закладах вищої освіти для підвищення обізнаності про переваги онлайн фізичних вправ, підкреслюючи їхню доступність та ефективність.

18. Залучати студентів до створення контенту (наприклад, відеороликів із фізичними вправами) для підвищення їхньої залученості і мотивації до систематичних занять.

19. Проводити опитування через Google Форми або інші інструменти для збору зворотного зв'язку від здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами щодо зручності, ефективності та мотиваційних аспектів онлайн-занять.

20. Використовувати онлайн-тести та онлайн-методів для оцінки фізичного, функціонального та психоемоційного стану і моніторингу прогресу у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

21. Аналізувати рівень залученості та соціальної взаємодії в онлайн-групах для вдосконалення программ.

22. Створювати відео з фізичними вправами, які включають кілька рівнів складності та альтернативні варіанти виконання для здобувачів вищої освіти із різними обмеженнями (наприклад, фізичні вправи сидячи для здобувачів вищої освіти із обмеженою мобільністю).

23. Забезпечити переклад інструкцій на жестову мову або додавання аудіоописів для здобувачів вищої освіти із вадами слуху або зору.

24. Використовувати прості та чіткі інструкції для здобувачів вищої освіти з когнітивними обмеженнями.

25. Поєднати онлайн фізичні вправи з програмами психологічної підтримки, кар'єрного розвитку або соціальної участі для створення комплексного підходу до інклюзивної освіти.

26. Залучати фахівців (психологів, фізіотерапевтів) для консультацій щодо адаптації фізичних вправ і підтримки здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

27. Організувати онлайн-марафони або челенджі, які поєднують фізичну активність із соціальними ініціативами.

28. Впровадити протоколи безпеки для онлайн-занять, такі як інструктаж із техніки виконання фізичних вправ і попередня оцінка фізичного стану здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

29. Переконатися, що онлайн-програми відповідають міжнародним стандартам інклюзивної освіти, зокрема Конвенція Організації об'єднаних націй про права людей із обмеженими можливостями.

30. Розробити політики закладу вищої освіти, які чітко визначають процедури забезпечення доступності та підтримки для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

31. Налагодити партнерство з організаціями, такими як Special Olympics або національні асоціації інклюзивного спорту, для обміну досвідом і фінансування програм.

32. Залучати експертів із адаптивного фізичного виховання для розробки та оцінки онлайн-програм.

Висновки. Інтеграція онлайн-фізичних вправ у навчальний процес є ефективним засобом оптимізації фізичного виховання, який сприяє реалізації принципів інклюзивної освіти та забезпечує рівні можливості для всіх здобувачів вищої освіти.

Реалізація зазначених рекомендацій дозволить створити більш інклюзивний та ефективний навчальний процес із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив систематичного використання онлайн фізичних вправ на фізичний, функціональний та психоемоційний стан та соціальну адаптацію у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури

1. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.

2. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.

3. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Циганoвська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

4. Степанова І. В., Алфьоров О. А.. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С.163–167.

5. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

Жукова О. А.,
доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна

ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У роботі вивчено й обґрунтовано педагогічні підходи до створення інклюзивного освітнього простору в закладах вищої освіти засобом фізичного виховання для забезпечення соціальної адаптації та інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Встановлено, що педагогічні підходи до створення інклюзивного освітнього простору засобом фізичного виховання, такі як особистісно-орієнтований, компетентнісно-орієнтований, інтегративний, універсальний дизайн і соціально-орієнтований, є науково обґрунтованими та ефективними для забезпечення соціальної адаптації та інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Їхнє впровадження сприяє формуванню інклюзивного освітнього середовища, підвищенню рівня соціальної взаємодії, психоемоційного благополуччя та фізичних можливостей у зазначеного контингенту.

Ключові слова: заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами; педагогічні підходи; соціальна адаптація; фізичне виховання.

Вступ. Інклюзивна освіта в закладах вищої освіти є важливим напрямом сучасної педагогічної практики, спрямованим на забезпечення рівних можливостей для навчання та соціальної інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Фізичне виховання, як складова освітнього процесу, відіграє велику роль у формуванні фізичного, психологічного та соціального благополуччя здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи розвитку їхніх рухових навичок, комунікативних здібностей і самооцінки.

Засоби фізичного виховання дозволяють створювати інклюзивне освітнє середовище, що сприяє соціальній адаптації та інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами через спільну фізичну активність і взаємодію з однолітками. У контексті глобальних тенденцій до інклюзії педагогічні підходи до організації фізичного виховання набувають особливого значення, оскільки вони можуть забезпечити індивідуалізацію навчання та підтримку різноманітних потреб здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Мета дослідження: вивчити й обґрунтувати педагогічні підходи до створення інклюзивного освітнього простору в закладах вищої освіти засобом

фізичного виховання для забезпечення соціальної адаптації та інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття фізичним вихованням є основним засобом підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти під час навчання в закладах вищої освіти, важливими завданнями якого є зміцнення здоров'я, підвищенні рівня фізичної підготовленості та працездатності, всебічний гармонійний розвиток, виховання моральних і вольових якостей та формування основ здорового способу життя [1; 2; 4; 5].

Ю. О. Остапенко і В. В. Остапенко [3] зазначають, що фізичне виховання відіграє велику роль у професійному становленні майбутнього фахівця.

Створення інклюзивного освітнього простору в закладах вищої освіти є важливим завданням сучасної педагогіки, спрямованим на забезпечення рівних можливостей для навчання та соціальної інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Фізичне виховання, як один із ключових компонентів навчального процесу, сприяє поліпшенню фізичного, психологічного та соціального стану в здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їхній адаптації та інтеграції в освітнє середовище.

Педагогічні підходи до організації фізичного виховання в інклюзивному освітньому просторі мають бути науково обґрунтованими, гнучкими та адаптованими до різноманітних потреб здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Основними педагогічними підходами, які сприяють створенню інклюзивного освітнього простору засобом фізичного виховання для забезпечення соціальної адаптації та інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є:

1. Особистісно-орієнтований підхід передбачає врахування індивідуальних фізичних, психологічних і соціальних особливостей здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами під час організації занять із фізичного виховання. Цей підхід ґрунтується на принципах індивідуалізації та диференціації, що дозволяють адаптувати фізичні вправи, методи навчання та умови занять до потреб кожного здобувача вищої освіти. Наприклад, для студентів із порушеннями опорно-рухового апарату можуть використовуватися спеціальні вправи для розвитку координації, а для осіб із порушеннями зору – заняття з акцентом на тактильні та слухові орієнтири. Такий підхід сприяє підвищенню мотивації до участі, зниженню психологічних бар'єрів і формуванню почуття власної компетентності, що є важливим для соціальної адаптації.

Індивідуалізовані програми фізичного виховання дозволяють здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами відчувати підтримку та

включеність, що сприяє їхній соціальній інтеграції через активну участь у спільних заняттях.

2. Компетентнісно-орієнтований підхід спрямований на формування у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами ключових компетентностей, таких як соціальна, комунікативна та фізична, через фізичне виховання. Заняття з фізичного виховання, наприклад, командні ігри чи парні вправи, сприяють розвитку навичок співпраці, комунікації та взаємодії з однолітками. У контексті інклюзивного навчання компетентнісно-орієнтований підхід передбачає створення умов для спільної участі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та їхніх однолітків без особливих потреб, що допомагає долати соціальні стереотипи та сприяє інтеграції.

Формування соціальних компетентностей через фізичну активність сприяє розвитку навичок, необхідних для ефективної взаємодії в освітньому та професійному середовищі. Заняття, що передбачають групову взаємодію, допомагають здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами відчувати себе частиною колективу, що є основою для їхньої соціальної адаптації.

3. Інтегративний підхід передбачає поєднання фізичного виховання з іншими аспектами інклюзивного навчання, такими як психологічна підтримка, педагогічна корекція та соціальна робота. Наприклад, заняття з фізичного виховання можуть супроводжуватися тренінгами з розвитку комунікативних навичок або консультаціями психолога для подолання соціальних бар’єрів. Такий підхід дозволяє комплексно впливати на соціальну адаптацію, враховуючи не лише фізичні, але й емоційні та соціальні потреби здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Інтеграція фізичного виховання з іншими формами підтримки сприяє створенню цілісного інклюзивного освітнього простору, де здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами отримують комплексну допомогу.

4. Підхід універсального дизайну в навчанні передбачає створення гнучких і доступних умов для фізичного виховання, які відповідають потребам усіх здобувачів вищої освіти, незалежно від їхніх фізичних чи когнітивних особливостей. Наприклад, для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами можуть застосовуватися спрощені вправи або спеціальні тренажери, що дозволяють брати участь у заняттях на рівних умовах із іншими.

Підхід універсального дизайну забезпечує доступність фізичного виховання для всіх здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи створенню інклюзивного освітнього середовища..

5. Соціально-орієнтований підхід акцентує на створенні умов для соціальної взаємодії та співпраці між здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та їхніми однолітками під час занять із фізичного виховання. Це може включати організацію змішаних груп, де здобувачі вищої освіти з різними можливостями працюють разом. Такий підхід сприяє формуванню інклюзивної культури в закладі вищої освіти.

Соціальна взаємодія під час фізичних занять допомагає долати стереотипи, розвивати емпатію та створювати дружнє середовище.

Висновки. Педагогічні підходи до створення інклюзивного освітнього простору засобом фізичного виховання, такі як особистісно-орієнтований, компетентнісно-орієнтований, інтегративний, універсальний дизайн і соціально-орієнтований, є науково обґрунтованими та ефективними для забезпечення соціальної адаптації та інтеграції здобувачів освіти з особливими освітніми потребами. Їхнє впровадження сприяє формуванню інклюзивного освітнього середовища, підвищенню рівня соціальної взаємодії, психоемоційного благополуччя та фізичних можливостей у зазначеного контингенту. Реалізація цих підходів вимагає комплексного підходу, що поєднує педагогічні, організаційні та інфраструктурні заходи, спрямовані на підтримку інклюзивної освіти в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробка та апробація адаптованих програм із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами з метою підвищення їхньої соціальної адаптації.

Список використаної літератури

Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 2022. С. 30–36.

Дорохова О. В., Березовський В. А. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 К (110). С. 181–184.

Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри.* 2020. No 3 (17). С. 33–42.

Степанова І. В., Алфьоров О. А.. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 2020. С. 163–167.

Цьось А., Котов, Є. (2008). Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. No 2. С. 271–275.

Зелик О. Ю.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

РОЛЬ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СПРИЯННІ СОЦІАЛЬНІЙ ІНТЕГРАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Робота зосереджена на вивченні ролі легкої атлетики у сприянні соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти. Результати дослідження свідчать про те, що завдяки адаптованим заняттям, що враховують фізичні, сенсорні чи інтелектуальні особливості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, заняття легкою атлетикою сприяють формуванню соціальних зв'язків; поліпшенню психоемоційного стану, соціальній адаптації; підвищенню рівня самооцінки; розвитку комунікативних навичок; уникненню соціальної ізоляції та забезпеченню інклюзивності освітнього процесу.

Ключові слова: заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами; інклюзивність; легка атлетика; соціальна інтеграція.

Вступ. Соціальна інтеграція здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є важливим аспектом інклюзивної освіти, спрямованим на забезпечення рівних можливостей у навчанні та соціальному житті.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з соціальною ізоляцією, низькою самооцінкою та труднощами в комунікації, що ускладнює їхню адаптацію до академічного та соціального життя. Легка атлетика, завдяки своїй доступності та можливості адаптації до різних фізичних і психологічних потреб, може стати ефективним засобом для подолання цих бар'єрів.

Актуальність дослідження визначається зростаючою необхідністю інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти, а також важливістю фізичної активності, зокрема легкої атлетики, як засобу соціальної адаптації.

В умовах сьогодення, де інклюзивність стає пріоритетом у системі вищої освіти, важливо дослідити, як заняття фізичною активністю, зокрема легкою атлетикою можуть сприяти формуванню соціальних зв'язків і поліпшенню психоемоційного стану у здобувачів вищої освіти з особливими потребами.

Легка атлетика має потенціал не лише для поліпшення фізичного стану, але й для розвитку комунікативних навичок і самооцінки. Вона може стати важливим засобом у подоланні соціальної ізоляції та формуванні позитивного досвіду взаємодії з однолітками. Оскільки соціальна інтеграція є ключовим чинником успішної соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти, вивчення ролі легкої атлетики в цьому процесі є актуальним.

Мета дослідження: вивчити роль легкої атлетики у сприянні соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Легка атлетика – це вид спорту, який об’єднує фізичні вправи: ходьбу, біг, стрибки, метання та складених із них багатоборств. У кожній із цих спортивних вправ є свої різновиди і варіанти.

Через те, що легка атлетика включає природні рухи людини, вона являє собою зразковий приклад їх застосування з оздоровчим та прикладним ефектом [1; 3; 5].

Як зазначає М. Л. Ткаченко [4], заняття легкою атлетикою є корисними для здоров’я, особливо в епоху стресів і малорухливого способу життя. Вона вважає, що одна з головних переваг легкої атлетики – доступність для всіх незалежно від статі, віку, рівня фізичної підготовленості.

На думку Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек [1], використання легкоатлетичних вправ сприяє поліпшенню функціонального стану, підвищенню рівня фізичної працездатності та успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Легка атлетика є один із основних видів фізичної активності в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти. Можливість варіювання і чіткого дозування вправ у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях дозволяють успішно їх використовувати на заняттях зі здобувачами вищої освіти з різним рівнем фізичної підготовленості.

Секції з легкої атлетики займають провідні місця в закладах вищої освіти, оскільки за рахунок легкоатлетичних вправ можливо розвинути всі фізичні якості [2].

Легка атлетика відіграє важливу роль у сприянні соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти через такі аспекти:

1. Формування соціальних зв’язків. Групові заняття легкою атлетикою створюють можливості для взаємодії між здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та їхніми однолітками без особливих освітніх потреб, сприяючи встановленню дружніх і підтримуючих відносин.

Здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами беруть участь у командних активностях, що сприяє формуванню соціальних зв'язків і почуття приналежності до колективу.

Спільна мета (наприклад, підготовка до естафети) стимулює співпрацю та взаємодопомогу.

Наприклад, участь у змішаних естафетах допомагає здобувачам вищої освіти з порушеннями слуху налагоджувати контакти через невербальну комунікацію та командну роботу.

2. Поліпшення психоемоційного стану. Фізична активність у легкій атлетиці стимулює вироблення ендорфінів, знижуючи рівень стресу та тривожності, а групові заняття надають психологічну підтримку.

Завдяки систематичним заняття відбувається зменшення депресивних станів і підвищення настрою, поліпшення емоційної стабільності через відчуття досягнення (наприклад, покращення особистих результатів в бігу).

3. Соціальна адаптація. Легка атлетика допомагає здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами адаптуватися до академічного середовища через участь у структурованих заняттях, які сприяють вихованню дисципліни, відповідальності та соціальних навичок.

Систематичні групові заняття забезпечують поліпшенню здатності взаємодіяти в соціальних ситуаціях, формуванню навичок самоконтролю та співпраці, що сприяють адаптації до вимог закладу вищої освіти.

Нариклад, здобувачі вищої освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, займаючись адаптованим бігом, краще інтегруються в студентське середовище через спільні спортивні заходи.

4. Уникнення соціальної ізоляції. Групові заняття легкою атлетикою створюють інклюзивне освітнє середовище, де здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами відчувають підтримку та прийняття, що знижує ризик ізоляції.

Завдяки регулярній взаємодії з однолітками у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами зменшується відчуття відстороненості, відбувається створення соціальних мереж, які підтримують здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами поза межами занять.

Наприклад, здобувачі вищої освіти з порушеннями зору, які беруть участь у тандемному бігу з однолітками, формують міцні дружні зв'язки, що знижують їх ізоляцію.

5. Підвищення рівня самооцінки. Досягнення в легкій атлетиці (наприклад, поліпшення результатів в стрибках або бігу) сприяють формуванню позитивного образу себе, а підтримка викладачів і команди посилює впевненість.

Систематичні заняття сприяють підвищенню рівня самооцінки через визнання особистих успіхів і командної підтримки, зменшенню страху стигматизації завдяки відчуттю рівноправної участі.

6. Розвиток комунікативних навичок. Командні та групові вправи в легкій атлетиці (естафети, парні тренування) сприяють розвитку вербальних і невербальних комунікативних навичок через необхідність співпраці. Такі заняття сприяють поліпшенню здатності висловлювати думки та слухати інших під час спільних активностей, розвитку навичок невербальної комунікації, що особливо важливо для здобувачів вищої освіти з порушеннями слуху.

7. Забезпечення інклюзивності в освітньому процесі. Адаптовані заняття легкою атлетикою (наприклад, використання спеціального обладнання чи індивідуальних програм) створюють безбар'єрне середовище, де здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами можуть брати участь нарівні з іншими.

Спільні заняття сприяють формуванню інклюзивної культури в закладах вищої освіти, що знижують дискримінацію. Адаптації вправ і обладнання забезпечують підвищення доступності фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами

Наприклад, використання тандемного бігу для здобувачів вищої освіти із порушеннями зору забезпечує їхню рівноправну участь у заняттях, сприяючи інклюзивності.

Висновки. Легка атлетика відіграє значну роль у сприянні соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

Завдяки адаптованим заняттям, що враховують фізичні, сенсорні чи інтелектуальні особливості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, заняття легкою атлетикою сприяють формуванню соціальних зв'язків; поліпшенню психоемоційного стану, соціальній адаптації; підвищенню рівня самооцінки; розвитку комунікативних навичок; уникненню соціальної ізоляції та забезпеченню інклюзивності освітнього процесу. Ці ефекти створюють сприятливі умови для повноцінної участі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в академічному та соціальному житті.

У закладах вищої освіти такі заняття створюють інклюзивне середовище, де здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами можуть взаємодіяти з однолітками, долаючи бар'єри стигматизації.

Перспективи подальших досліджень: дослідження практик використання легкої атлетики для соціальної інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти різних країн.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

2. Рожков В. О. Особливості застосування навантажень під час занять здобувачів вищої освіти в секціях з легкої атлетики. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., 29 квіт. 2022 р. / за заг. ред. А. І. Маракушина. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. С. 87–90.

3. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

4. Ткаченко М. Л. Легка атлетика в сучасних умовах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5 (164) 2023. С. 144–148.

5. Фізичне виховання: легка атлетика-фітнес : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 152 с.

Камишан А. А.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. У дослідженні вивчено організаційно-методичні умови проведення занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та обґрунтовано їх ефективність в забезпеченні соціальної адаптації та інклюзивності освітнього процесу в закладах вищої освіти. В результаті дослідження виявлено, що дотримання цих умови забезпечує ефективність занять для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їх соціальній адаптації та інклюзивності освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Ключові слова: заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами; інклюзивність освітнього процесу; організаційно-методичні умови; соціальна адаптація; фізичне виховання.

Вступ. Інклюзивна освіта в закладах вищої освіти є ключовим напрямом сучасної освітньої політики, спрямованої на забезпечення рівного доступу до навчання для всіх здобувачів вищої освіти, зокрема тих, хто має особливі освітні потреби.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з фізичними, психологічними та соціальними бар'єрами, які ускладнюють їхню адаптацію до академічного середовища та повноцінну участь в освітньому процесі.

Фізичне виховання має унікальний потенціал для сприяння соціальній інтеграції та адаптації, оскільки воно поєднує фізичну активність із соціальною взаємодією та психологічною підтримкою.

Організація занять із фізичного виховання для здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами вимагає спеціальних організаційно-методичних умов, які враховують їхні індивідуальні потреби та сприяють створенню інклюзивного освітнього середовища. Такі заняття допомагають формувати соціальні зв'язки, знижувати рівень стресу та підвищувати самооцінку, що є критично важливим для соціальної адаптації та інтеграції.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, що потребує створення безбар'єрного освітнього середовища в закладах вищої освіти.

Незважаючи на прогрес у впровадженні інклюзивної освіти, організація занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами залишається недостатньо розвиненою через брак адаптованих методик, спеціалізованого обладнання та підготовлених викладачів. Відсутність належних організаційно-методичних умов обмежує можливості таких здобувачів вищої освіти брати участь у заняттях із фізичного виховання, що негативно впливає на їхню соціальну адаптацію, психоемоційний стан і рівень якості життя.

Дослідження організаційно-методичних умов проведення занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами спрямоване на розробку ефективних підходів до забезпечення інклюзивності та соціальної адаптації, що відповідає сучасним викликам вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити організаційно-методичні умови проведення занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та обґрунтувати їх ефективність в забезпеченні соціальної адаптації та інклюзивності освітнього процесу в закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання є однією з важливих складових системи освіти здобувачів вищої освіти [1],

Низка фахівців зазначає [1; 2; 3; 5; 6], що на заняттях із фізичного виховання під час навчання в закладах вищої освіти виконуються такі завдання: зміцнення здоров’я, підвищенні рівня фізичної підготовленості та працездатності, всебічний гармонійний розвиток, виховання моральних і вольових якостей, формування здорового способу життя та стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами у здобувачів вищої освіти,

Ю. О. Остапенко і В. В. Остапенко [5] вважають, що фізичне виховання відіграє важливу роль у професійному становленні майбутнього фахівця.

Належна організація фізичного виховання в закладах вищої освіти, на думку Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [4], здатна подолати негативні тенденції у стані здоров’я і рівні фізичної підготовленості в здобувачів вищої освіти.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами потребують спеціально організованих занять із фізичного виховання, які враховують їхні індивідуальні особливості. Організаційно-методичні умови забезпечують доступність, безпеку та ефективність таких занять.

Для забезпечення доступності, безпеки та ефективності занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами необхідно впроваджувати комплексний підхід, що враховує їхні індивідуальні фізичні, психологічні та соціальні особливості. Організаційно-методичні умови включають:

1. Адаптовані навчальні програми. Розробка диференційованих програм із урахуванням типу особливостей освітніх потреб. Наприклад, низькоінтенсивні вправи (йога, пілатес) для здобувачів вищої освіти з порушеннями опорно-рухового апарату або вправи з вербальними інструкціями для здобувачів вищої освіти з сенсорними порушеннями.

2. Безбар'єрний доступ до занять. Обладнання спортивних залів пандусами, адаптивними тренажерами, маркуванням для здобувачів вищої освіти з порушеннями зору та доступними роздягальнями.

3. Підготовка викладачів. Проведення тренінгів із інклюзивного фізичного виховання, навчання методик роботи зі здобувачами вищої освіти з особливими освітніми потребами та співпраця з фахівцями з медицини і психології.

4. Індивідуалізація та групові заняття. Поєднання персоналізованих планів фізичних вправ із груповими активностями (наприклад, спортивні ігри) для сприяння соціальній взаємодії.

5. Психологічна підтримка. Організація мотиваційних бесід і груп підтримки для зниження тривожності, подолання страху стигматизації та підвищення рівня мотивації до систематичних занять із фізичного виховання у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

6. Використання інноваційних технологій: Застосування фітнес-додатків, носимих пристроїв і адаптованих інструкцій (субтитри, аудіо) забезпечує доступність занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, дозволяючи їм брати участь, отримувати зрозумілі інструкції та відстежувати прогрес, що сприяє інклюзивності та соціальній адаптації.

7. Регулярність і моніторинг. Проведення занять 1 – 2 рази на тиждень із регулярною оцінкою фізичного, функціонального психоемоційного стану та соціальної взаємодії здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами і без.

Зазначені умови забезпечують ефективність занять із фізичного виховання, сприяючи соціальній адаптації та інклюзивності освітнього процесу для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Організаційно-методичні умови проведення занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами сприяють їхній соціальній адаптації та інклюзивності освітнього процесу через комплексний вплив на фізичний, психологічний та соціальний стан. Ці умови забезпечують доступність, індивідуалізацію та соціальну взаємодію, створюючи сприятливе освітнє середовище для розвитку здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, а саме:

1. Соціальна адаптація:

1) Адаптовані вправи сприяють поліпшенню фізичного стану, підвищують рівень фізичної підготовленості, що сприяє впевненості в собі та здатності взаємодіяти в соціальному середовищі.

2) Групові заняття та психологічна підтримка сприяють зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та допомагають долати страх осуду, сприяючи адаптації до академічного життя.

3) Групові активності сприяють комунікації, формуванню соціальних зв'язків і зниженню ізоляції, що є ключовим для адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

2. Інклюзивність освітнього процесу:

1) Безбар'єрне середовище та адаптивне обладнання забезпечують рівний доступ до занять для всіх здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

2) Персоналізовані програми фізичних вправ дозволяють здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами брати участь у заняттях відповідно до їхніх можливостей, сприяючи рівноправності.

3) Групові заняття здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та без створюють середовище взаєморозуміння, знижуючи дискримінацію та сприяючи соціальній інтеграції.

4) Систематичні заняття сприяють підвищенню рівня мотивації до навчання та академічну успішність, що посилює залученість у освітній процес.

Висновки. Дотримання організаційно-методичних умов проведення занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами забезпечує ефективність занять, сприяючи соціальній адаптації та інклюзивності освітнього процесу.

Перспективи подальших досліджень: розробка методичних рекомендацій для викладачів фізичного виховання щодо роботи зі здобувачами вищої освіти з особливими освітніми потребами на заняттях із фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Гришко Ю. Розвиток рухових якостей студентів технічних університетів засобами настільного тенісу в поза аудиторній діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. No 10 (84). С. 70–81.

2. Дорохова О. В., Березовський В. А. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 К (110) 2019. С. 181–184.

3. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 2018. С. 39–41.

4. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. No 74. Т. 3. С. 49–54.

5. Остапенко Ю. О., Остапенко, В. В. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*. 2020. No 3 (17). С. 33–42.

6. Степанова І. В., Алфьоров О. А.. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 2020. С. 163–167.

Качан О. А.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
асистент кафедри
Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ, Україна

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У тезах досліджується проблема соціальної адаптації учнівської молоді в умовах сучасної системи освіти. Розглядається значення фізичної культури як ефективного засобу соціалізації, що сприяє розвитку комунікативних навичок, взаємодії та інтеграції учнів у шкільному середовищі. Аналізуються педагогічні умови, які сприяють ефективній адаптації школярів через фізкультурно-оздоровчу діяльність. Представлені методи оцінювання рівня соціальної адаптації та результати досліджень, які підтверджують позитивний вплив фізичної культури на формування соціальних компетенцій учнів.

Ключові слова: взаємодія; інтеграція; командні види спорту; комунікативні навички; соціальна адаптація; соціалізація учнів; фізична культура; фізкультурно-оздоровча діяльність.

Вступ. Соціальна адаптація є ключовим етапом у розвитку особистості, особливо в період шкільного навчання, коли формуються соціальні навички, здатність до взаємодії та інтеграції в колектив. У сучасному суспільстві зростає значення фізичної культури як ефективного засобу не лише зміцнення здоров'я, а й розвитку соціальних компетенцій. Заняття спортом сприяють комунікації, співпраці, взаємоповазі та створенню позитивного мікроклімату в шкільному середовищі [1].

Метою дослідження є вивчення процесу соціальної адаптації учнівської молоді в умовах загальноосвітніх навчальних закладів, а також аналіз можливостей використання фізичної культури як ефективного засобу інтеграції учнів у соціальне середовище.

Дослідження спрямоване на виявлення факторів, що впливають на соціальну адаптацію школярів, визначення педагогічних умов для її ефективного здійснення та розробку практичних рекомендацій щодо впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у систему освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базується на аналізі наукових джерел, присвячених соціальній адаптації, фізичному вихованню та спортивно-масовій роботі. Використано методи теоретичного аналізу літератури, порівняльного аналізу, систематизації та узагальнення даних. У процесі дослідження застосовувалися емпіричні методи, зокрема спостереження за поведінкою учнів під час фізкультурно-оздоровчих заходів,

анкетування для виявлення рівня соціальної адаптації, тестування фізичної та соціальної активності школярів. Аналізувалися результати участі учнів у спортивних іграх, секціях та позакласних заходах, що дозволило зробити висновки про ефективність фізичної культури у формуванні соціальних компетенцій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціальна адаптація учнівської молоді є складним і багатогранним процесом, що передбачає поступове входження особистості у соціальне середовище, засвоєння соціальних норм, правил взаємодії та формування навичок конструктивної комунікації. У контексті загальноосвітнього закладу цей процес відбувається через навчальну, виховну та позакласну діяльність. Особливе місце в цьому процесі займає фізична культура, яка відіграє ключову роль у становленні особистості, розвитку її фізичних і соціальних здібностей та забезпеченні ефективної інтеграції в соціум.

Фізична культура як засіб соціалізації учнів дозволяє розвивати такі важливі навички, як вміння працювати в команді, будувати міжособистісні стосунки, вирішувати конфлікти та приймати спільні рішення. Заняття фізичною культурою сприяють формуванню дисципліни, відповідальності, толерантності та взаємоповаги. У процесі спортивної діяльності учні набувають досвіду взаємодії в різних соціальних ситуаціях, вчаться долати труднощі та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі [3].

Фізкультурно-оздоровчі заходи у закладах загальної середньої освіти є ефективним механізмом для формування соціальної поведінки учнів. Спортивні ігри, змагання, спільні тренування та позакласні активності створюють умови для соціального розвитку дітей і підлітків. Вони стимулюють взаємодію, зміцнюють довіру між однолітками та формують у дітей почуття колективної відповідальності.

Дослідження показали, що заняття командними видами спорту (футбол, волейбол, баскетбол) сприяють поліпшенню комунікативних навичок, розвитку стратегічного мислення та здатності до кооперації. Водночас індивідуальні види спорту (легка атлетика, гімнастика) формують у дітей навички саморегуляції, самоконтролю та особистої відповідальності.

Крім того, використання інтерактивних методів у фізичному вихованні, таких як спортивні квести, естафети, інтегровані заняття з елементами гейміфікації, підвищує мотивацію учнів до занять спортом, сприяє їх активному залученню до соціального життя класу та школи [2; 5].

Ефективність соціальної адаптації учнів значною мірою залежить від педагогічних умов, створених у навчальному закладі. Вчитель фізичної культури відіграє важливу роль у цьому процесі, оскільки саме він формує атмосферу співпраці, підтримки та взаєморозуміння під час уроків та позакласних заходів.

Важливими педагогічними умовами успішної соціалізації є:

1. Індивідуальний підхід до кожного учня. Це дозволяє враховувати особливості характеру, рівень фізичної підготовленості та соціальної активності школяра, створюючи комфортне середовище для адаптації.

2. Використання командних методик навчання. Робота у групах сприяє взаємодії, розвитку комунікації та вмінню домовлятися.

3. Забезпечення позитивної емоційної атмосфери. Заохочення учнів до занять спортом, підтримка їхніх ініціатив та досягнень допомагає формувати впевненість у собі та мотивацію до соціальної активності.

4. Розвиток лідерських якостей. Надання учням можливості бути капітанами команд, організаторами спортивних заходів або наставниками для молодших школярів підвищує рівень їхньої відповідальності та соціальної компетентності [4].

Для того щоб фізична культура стала ефективним засобом соціалізації, необхідно використовувати різноманітні форми та методи роботи. Серед найбільш ефективних є:

1. Уроки фізичної культури з акцентом на розвиток комунікативних навичок. Завдання, що вимагають спільного вирішення, створюють сприятливе середовище для налагодження соціальних зв’язків.

2 Позакласні фізкультурно-оздоровчі заходи. Спортивні турніри, дні здоров’я, походи та тематичні змагання сприяють згуртуванню колективу та підвищенню рівня соціальної активності.

3. Робота у спортивних секціях та гуртках. Спільна діяльність у спортивних об’єднаннях формує почуття відповідальності, взаємодопомоги та вміння працювати у команді.

4. Застосування ігрових методів та нестандартних форм організації занять. Використання спортивних ігор, естафет, квестів дозволяє зробити процес соціалізації більш природним та невимушеним.

5. Залучення учнів до організації спортивних подій. Відповідальність за проведення заходів, суддівство та допомога у підготовці турнірів підвищують рівень залученості та самостійності учнів.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що фізкультурно-оздоровча діяльність позитивно впливає на соціальну адаптацію учнів. Зокрема, серед школярів, які регулярно займаються спортом, спостерігається високий рівень комунікативних навичок, згуртованості та стійкості до стресових ситуацій.

Дані анкетування серед учнів показали, що участь у фізкультурно-оздоровчих заходах сприяє налагодженню дружніх стосунків, розвитку навичок співпраці та підвищенню впевненості у собі. Спостереження за поведінкою дітей під час командних спортивних ігор підтвердили, що вони швидше знаходять спільну мову, ефективніше розв’язують конфліктні ситуації та проявляють взаємопідтримку.

Отже, фізична культура не лише сприяє поліпшенню фізичного здоров'я учнів, а й відіграє ключову роль у їхньому соціальному розвитку. Запровадження сучасних інтерактивних методик, командних спортивних ігор та позакласних заходів сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до ефективної взаємодії в соціальному середовищі [6].

Висновки. Дослідження підтвердило, що фізична культура є ефективним інструментом соціальної адаптації учнівської молоді. Фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє формуванню соціальних компетенцій, зміцненню міжособистісних відносин, підвищенню рівня згуртованості класних колективів та поліпшенню психологічного комфорту учнів у школі.

Залучення школярів до спортивно-масової роботи дозволяє ефективно вирішувати проблеми соціальної дезадаптації, сприяє подоланню комунікативних бар'єрів та допомагає створити позитивне освітнє середовище. Для підвищення ефективності соціальної адаптації учнів необхідно впроваджувати різноманітні форми фізичної активності, що враховують інтереси та можливості дітей, а також активно використовувати інтерактивні методики, що сприяють розвитку комунікативних навичок та командної роботи.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки можуть бути спрямовані на розширене вивчення індивідуальних особливостей адаптації учнів різного віку через фізичну культуру. Перспективними напрямками є аналіз гендерних особливостей соціалізації під час фізкультурно-оздоровчої роботи, дослідження впливу специфічних видів спорту на формування лідерських якостей та розвиток психоемоційного стану школярів. Окрім того, актуальним залишається питання інтеграції сучасних цифрових технологій у фізичне виховання, що може сприяти підвищенню зацікавленості учнів та вдосконаленню методів оцінки рівня їхньої соціальної адаптації.

Список використаної літератури

1. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді : навч.-метод. посіб. / за ред. О. А. Качана, В. М. Пристинського. Слов'янськ : вид-во Б. І. Маторіна, 2017. 160 с.

2. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-спортивну діяльність : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Моторіна, 2017. 187 с.

3. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді : навч.-метод. посіб. / за ред. О. А. Качана, В. М. Пристинського. Слов'янськ : вид-во Б. І. Маторіна, 2018. 160 с.

4. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, В. М. Пристинський. Слов'янськ : вид-во Б. А. Маторіна, 2019. 260 с.

5. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О. М. Цікава фізкультура у закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 188 с.

6. Качан О. А., Пристинський В. М. Концепція «Спорт заради розвитку» в національному проєкті «Єдина Україна». Особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів під час воєнного стану : монографія. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024. 208 с.

Когут М. І.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Білоус Н. С., старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

РОЛЬ ГАНДБОЛУ У ФОРМУВАННІ ІНКЛЮЗИВНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У дослідженні визначено роль занять гандболом у формуванні інклюзивної культури в закладах вищої освіти. Виявлено, що заняття гандболом відіграють велику роль у формуванні інклюзивної культури в закладах вищої освіти, сприяючи соціальній згуртованості, розвитку інклюзивних цінностей та створенню доступного та толерантного освітнього середовища для всіх здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: гандбол; заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти; інклюзивна культура; особливі освітні потреби.

Вступ. Нині питання інклюзії та рівного доступу до освіти стають все більш актуальними. Заклади вищої освіти повинні стати не лише місцем здобуття знань, але й платформою для розвитку соціальної згуртованості, взаєморозуміння та підтримки між здобувачами вищої освіти з різними потребами і можливостями. У цьому контексті велику роль відіграє фізична активність, яка може сприяти формуванню інклюзивної культури. Одним із її видів є гандбол.

В умовах глобалізації та зростаючої різноманітності студентського середовища, дослідження ролі гандболу у формуванні інклюзивної культури стає важливим. Визначення механізмів, через які гандбол може сприяти створенню більш відкритого та дружнього середовища, має потенціал не лише для підвищити якість освіти, але й забезпечити рівні можливості для всіх здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: визначити роль занять гандболом у формуванні інклюзивної культури в закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Гандбол є командним видом спорту, який поєднує в собі елементи тактичного мислення та командної взаємодії. Із моменту свого виникнення, гра здобула популярність у багатьох країнах світу, зокрема в Україні [2].

За даними Е. Ю. Дорошенко, В. О. Цапенко, В. О. Петров, І. Є. Дядечко, О. Ю. Гусак [1], ігрові ситуації на спортивному майданчику постійно

змінюються, що вимагає від гравців у гандбол оперативно реагувати на дії суперників і партнерів по команді, застосовувати той або інший варіант кидка м'яча по воротах в залежності від ігрової ситуації.

Як зазначає Є. А. Стрикаленко [5], у гандболі спостерігається інтенсифікація ігрових дій у нападі і захисті за рахунок збільшення вимог до антропометричних даних гравців.

Р. М. Стасюк, Т. Г. Клименченко, Т. О. Гриб [4] вказують, що моделювання поведінки спортсмена на майданчику є одним із компонентів тренування.

О. М. Соловей і Д. О. Соловей [3] вважають, що систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану систем, зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, виробленню стійкості до інфекцій, перегрівання, охолодження і зниження кількості захворювань.

Роль занять гандболом у формуванні інклюзивної культури в закладах вищої освіти полягає в наступному:

1. Гандбол, як командний вид спорту, сприяє взаємодії здобувачів вищої освіти з різними фізичними, соціальними та когнітивними особливостями. Спільна участь у заняттях та іграх допомагає долати бар'єри, формувати почуття приналежності до колективу та знижувати стигматизацію.

2. Заняття гандболом сприяють розвитку комунікації, співпраці, лідерства та вирішенню конфліктів. Ці навички сприяють створенню толерантного середовища, де здобувачі вищої освіти вчаться поважати різноманітність та навчатися разом незалежно від індивідуальних відмінностей.

3. Адаптовані програми з гандболу, використання інноваційних технологій та модифіковане обладнання дозволяють залучати здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, забезпечуючи рівний доступ до спортивної діяльності.

4. Заняття гандболом сприяють підвищенню самооцінки, мотивації та поліпшенню психоемоційного стану у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, що є важливим для їхньої інтеграції в академічне середовище та формування інклюзивної культури.

5. Спільна робота в команді сприяє розумінню потреб інших, розвитку емпатії та поваги до різноманітності, що є основою інклюзивної культури.

Таким чином, заняття гандболом відіграють багатогранну роль, сприяючи соціальній згуртованості, розвитку інклюзивних цінностей та створенню доступного й толерантного середовища в закладах вищої освіти.

Висновки. Заняття гандболом відіграють велику роль у формуванні інклюзивної культури в закладах вищої освіти, сприяючи соціальній згуртованості, розвитку інклюзивних цінностей та створенню доступного та толерантного освітнього середовища для всіх здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: вивчити особливості інтеграції інноваційних технологій у заняття з гандболу з метою підвищення

їх доступності для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О., Петров В. О., Дядечко І. Є., Гусак О. Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання іспорту* : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. No 7. С. 23–28.
2. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2020. 320 с.
3. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.
4. Стасюк Р. М., Клименченко Т. Г., Гриб Т. О. Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 2020. С. 154–158.
5. Стрикаленко Є. А. Проблеми травматизму в жіночому гандболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. No 2. С. 75–78.

Кононенко Н. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ГАНДБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У дослідженні вивчено організаційні умови, необхідні для ефективного проведення інклюзивних занять із гандболу в закладах вищої освіти та надано рекомендації щодо їх впровадження. Виявлено, що реалізація запропонованих організаційних умов і рекомендацій сприятиме створенню інклюзивного фізичного виховання в закладах вищої освіти, забезпечить доступність та ефективність занять із гандболу для всіх здобувачів вищої освіти, незалежно від їхніх фізичних та психологічних особливостей.

Ключові слова: гандбол; заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти; інклюзивні заняття; організаційні умови.

Вступ. Інклюзивна освіта є одним із ключових напрямів розвитку сучасних освітніх систем, спрямованим на забезпечення рівних можливостей для всіх здобувачв вищої освіти, незалежно від їхніх фізичних, сенсорних, інтелектуальних чи соціальних особливостей.

Гандбол, як командний вид спорту, що поєднує динамічність, стратегічне мислення та співпрацю, має значний потенціал для сприяння інклюзії за умови створення відповідних організаційних умов. Інклюзивні заняття з гандболу можуть сприяти соціальній інтеграції, зниженню стигматизації та підвищенню рівня мотивації у здобувачів вищої освіти із особливими освітніми потребами до систематичної фізичної активності.

Актуальність дослідження зумовлена кількома факторами. По-перше, зростає потреба у впровадженні інклюзивних практик у заклади вищої освіти, що відповідає міжнародним стандартам, таким як Конвенція Організації об’єднаних націй про права людей із обмеженими можливостями. По-друге, здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти часто стикаються з бар’єрами, такими як відсутність адаптованої спортивної інфраструктури, недостатня підготовка викладачів або обмежений доступ до спеціалізованих програм, що перешкоджає їхній участі в заняттях із фізичного виховання, зокрема гандболом. По-третє, гандбол, як командний вид спорту, створює унікальні можливості для розвитку соціальних навичок, взаєморозуміння та командної роботи, що є особливо цінним для формування інклюзивного середовища.

Мета дослідження: вивчити організаційні умови, необхідні для ефективного проведення інклюзивних занять із гандболу в закладах вищої освіти та надати рекомендації щодо їх впровадження.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

При правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гандбол можна використовувати як засіб оздоровчого тренування.

Гра в гандбол, проведена на свіжому повітрі, має велику перевагу в природному загартовуванні та оздоровленні людини [5].

За даними Н. С. Білоус [1], систематичні заняття гандболом є ефективним засобом поліпшення соціальної адаптації у здобувачів вищої освіти; сприяють поліпшенню фізичного стану, самопочуття, впевненості у собі, комунікації, співпраці, стресостійкості, самоконтролю, сприянню спільноті й інклюзивності і формуванню командного духу, лідерства та відповідальності у студентської молоді.

М. В. Крушельницький [3] вважає, систематичні заняття гандболом позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів до умов навчання у закладах вищої освіти. На його думку, гра сприяє формуванню соціальних навичок, емоційної стабільності, самооцінки та саморозуміння, активного прийняття рішень, адаптації до нових ситуацій, соціокультурна компетенція.

Н. А. Курішко [4] зазначає, що гра в гандбол є ефективним засобом поліпшення фізичного та психічного здоров’я. Автор вказує, що систематичні заняттям гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зміцненню м’язово-суглобового апарату, зниженню ризику серцево-судинних захворювань.

Формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом є комплексним процесом, який включає в себе різноманітні фактори: фізичні, психологічні, емоційні, соціальні, особистісні та середовищні, що відіграють важливу роль у стимулюванні мотивації.

Для стимулювання мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом важливо створити комфортні умови для занять та гри щоб уникнути стресу та негативних емоцій [2].

Для ефективного проведення занять із гандболу необхідно створити низку організаційних умов, які враховують різноманітні потреби здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами і забезпечують доступність, безпеку та залученість.

Основними організаційними умовами, необхідними для реалізації інклюзивних занять із гандболу в закладах вищої освіти є:

1. Адаптація правил і модифікація гри є основою для забезпечення участі здобувачів вищої освіти із особливими освітніми потребами в заняттях із гандболу.

Гра з меншою кількістю гравців (наприклад, 3 на 3 або 4 на 4) полегшує виконання складних за координацією рухів та знижує фізичне навантаження,

що полегшує участь здобувачів вищої освіти із фізичними чи когнітивними обмеженнями.

Використання зональної оборони замість індивідуальної дає гравцям більше часу та простору для прийняття тактичних рішень, що є особливо важливим для здобувачів вищої освіти із когнітивними обмеженнями або повільнішим темпом реакції.

Впровадження правил, за якими очки нараховуються за командні дії (наприклад, за три послідовні передачі перед кидком), сприяє залученості всіх гравців, незалежно від зони розташування на полі та ігрового амплуа.

Періодична зміна зони атаки (наприклад, від польового гравця до воротаря) забезпечує те, що кожен учасник має можливість виконувати різні функції, підвищуючи почуття приналежності до команди.

2. Використання адаптованого обладнання є критично важливим для забезпечення доступності занять гандболом для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Основні вимоги до обладнання включають:

1) Для здобувачів вищої освіти з обмеженою силою чи вадами зору використовуються м’ячі меншої ваги або з текстурованою поверхнею, що полегшує їх захоплення та сприйняття.

2) Для здобувачів вищої освіти із обмеженою мобільністю можуть застосовуватися спеціальні крісла чи підтримувальні пристрої, які дозволяють брати участь у грі.

3) Для здобувачів вищої освіти із сенсорними обмеженнями (наприклад, слабозорих чи слабочуючих) використовуються світлові маркери або звукові сигнали для позначення початку чи завершення гри.

3. Фізична доступність спортивних приміщень є необхідною умовою для інклюзивних занять. Відповідно до міжнародних стандартів, таких як Конвенція Організації об’єднаних націй про права людей із обмеженими можливостями, заклади вищої освіти повинні забезпечувати доступність і створювати необхідні умови щодо проведення занять із фізичного виховання, зокрема гандболу, для всіх здобувачів вищої освіти.

Основні вимоги до інфраструктури включають:

1) Спортивні зали та прилеглі приміщення повинні бути обладнані пандусами та ліфтами для здобувачів вищої освіти із обмеженою мобільністю.

2) Наявність роздягалень із достатнім простором і спеціальними пристосуваннями для здобувачів вищої освіти з фізичними обмеженнями.

3) Використання покриттів, що знижують ризик падінь, особливо під час швидких рухів, характерних для гандболу.

4) Забезпечення належного освітлення для здобувачів вищої освіти із вадами зору та акустичних умов для тих, хто має вади слуху.

4. Кваліфікований персонал є ключовим фактором для успішного проведення інклюзивних занять. Викладачі повинні бути підготовлені до роботи зі здобувачами вищої освіти з різними особливими освітніми потребами.

Проведення тренінгів із питань адаптивного фізичного виховання, розуміння потреб здобувачів вищої освіти із різними обмеженнями та створення підтримуючої атмосфери.

Ознайомлення викладачів із інноваційними технологіями, які дозволяють здобувачам вищої освіти із фізичними обмеженнями відпрацьовувати техніку в безпечному середовищі.

Навчання методам мотивації та підтримки здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами для того, щоб сприяти їхній активній участі у заняттях із гандболу та зниженню тривожності.

5. Склад команд має бути гетерогенним для того, щоб сприяти соціальній інтеграції та уникати ізоляції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, оскільки змішані команди сприяють взаєморозумінню та зниженню стигматизації.

Основні принципи формування команд включають:

1. Команди формуються з урахуванням рівня фізичної підготовленості, фізичних можливостей та особливих потреб для того, щоб кожен учасник мав можливість зробити внесок.

2. Залучення здобувачів вищої освіти без обмежень як менторів або партнерів для підтримки здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, що сприяє формуванню дружніх зв’язків.

6. Інклюзивні заняття з гандболу повинні відповідати міжнародним і національним стандартам інклюзивної освіти.

Основні вимоги включають:

1. Дотримання норм Конвенції Організації об’єднаних націй про права людей із обмеженими можливостями та національних законів щодо доступності освіти та спорту.

2. Розробка університетських програм політик, які підтримують інклюзивне фізичне виховання, включаючи чіткі процедури для забезпечення доступності та участі в заняттях із гандболу.

Для забезпечення доступності, соціальної інтеграції та формування інклюзивного спортивного середовища в закладах вищої освіти пропонуємо наступні рекомендації:

1. Створити спеціалізовані програми занять із гандболу, які враховують різні типи обмежень (фізичні, сенсорні, інтелектуальні). Наприклад, програми можуть включати спрощені правила, зменшені розміри спортивного майданчика, використання адаптованих м’ячів та спеціалізованого інвентаря для забезпечення доступності занять.

2. Організувати регулярні тренінги для викладачів із питань інклюзивних практик, включаючи адаптацію занять, роботу з різними групами здобувачів вищої освіти і використання інноваційних технологій.

3. Використовувати віртуальні тренажери для відпрацювання техніки гри без фізичного ризику, що особливо корисно для здобувачів вищої освіти із фізичними обмеженнями.

4. Розробити мобільні додатки для відстеження прогресу у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

5. Надання індивідуальних рекомендацій здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами.

6. Формування мотивації до систематичних занять у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Впровадити систему винагород, наприклад, нагороди за участь, досягнення чи командну співпрацю для того, щоб стимулювати здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до активності на заняттях.

7. Провести інформаційні кампанії в закладах вищої освіти для підвищення обізнаності про інклюзивні спортивні програми та їхні переваги.

8. Регулярно оцінювати ефективність інклюзивних занять через опитування здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, аналіз рівня залученості та соціальної взаємодії в командах.

9. Використовувати зібрані дані для вдосконалення програм, усунення бар'єрів і підвищення якості занять.

10. Переконатися, що спортивні зали відповідають стандартам техніки безпеки, включаючи антиковзкі поверхні, належне освітлення та акустику.

11. Впровадити протоколи безпеки, такі як розминка перед заняттями, контроль за технікою виконання фізичних вправ і наявність медичного персоналу під час занять.

12. Інтегрувати інклюзивні заняття з гандболу в ширші програми підтримки здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, такі як програми кар'єрного розвитку чи соціальної участі.

13. Використовувати наявні ресурси, такі як студентські ментори чи волонтери, для підтримки учасників під час занять.

Висновки. Інклюзивні заняття з гандболу в закладах вищої освіти мають значний потенціал для поліпшення якості життя здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їх фізичному, соціальному та психологічному розвитку.

Реалізація запропонованих організаційних умов і рекомендацій сприятиме створенню інклюзивного фізичного виховання в закладах вищої освіти, забезпечить доступність та ефективність занять із гандболу для всіх здобувачів вищої освіти, незалежно від їхніх фізичних та психологічних особливостей.

Перспективи подальших досліджень: вивчити роль інноваційних технологій у підвищенні рівня доступності та залученості до інклюзивних занять гандболом.

Список використаної літератури

1. Білоус Н. С. Вплив занять гандболом на соціальну адоптацію здобувачів у закладі вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків :

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 30–33.

2. Кононенко Н. М. Фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 108–111.

3. Крушельницький М. В. Гра в гандбол як засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 118–121.

4. Курішко Н. А. Вплив занять гандболом на стан здоров’я здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 30–33.

5. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.

Крамаренко В. І., старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ДО ПИТАННЯ ВПИВУ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА СОЦІАЛЬНУАДАПТАЦІЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. На основі аналізу наукової і методичної літератури вивчено вплив систематичних занять волейболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття волейболом є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їхній успішній інтеграції в університетське середовище та розвитку важливих соціальних навичок.

Ключові слова: волейбол; заняття; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами; інтеграція; соціальна адаптація.

Вступ. У сучасному суспільстві питання соціальної адаптації людей із особливими освітніми потребами набуває особливої актуальності. Здобуття вищої освіти є важливим етапом у житті молодих людей, що відкриває нові можливості для професійного розвитку та соціальної інтеграції. Однак, здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з численними викликами, які можуть ускладнити їх адаптацію до навчального середовища. Соціальна взаємодія, формування дружніх стосунків та участь у спільних заходах є ключовими аспектами, які сприяють успішній адаптації зазначеного контингенту.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення впливу систематичних занять волейболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Розуміння цього впливу дозволить не лише підвищити ефективність навчального процесу, але й розробити рекомендації для створення інклюзивного середовища в закладах вищої освіти.

Результати дослідження можуть стати основою для впровадження нових програм підтримки та розвитку інклюзивних спортивних ініціатив у закладах вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять волейболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, виховання моральних і вольових якостей, формування основ здорового способу життя у здобувачів вищої освіти [1].

З. В. Сироватко, В. М. Єфременко [5] вважають, що спортивні ігри є популярними серед всіх верств населення. На їх думку, для здобувачів вищої освіти спортивні ігри, зокрема волейбол, є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності, що створює необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку, поліпшення здоров'я, набуття навичок здорового способу життя у студентської молоді. За даними фахівців, вони також відіграють важливу роль в розвитку фізичних якостей, формування стійкості до застудних захворювань унаслідок зміцнення імунітету.

К. А. Гуринович [2], П. Ф. Рибалко, В. А. Матлаш, І. А. Андрєєва [3], І. В. Рогаль [4] зазначають, що волейбол є відмінним засобом залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичним вихованням. За даними фахівців, зацікавленість грою у волейбол різними верствами населення пояснюється її загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю.

З. В. Сироватко і В. М. Єфременко [5] наголошують, що з-поміж численних видів спорту, що культивуються у закладах вищої освіти, гра у волейбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор серед студентської молоді.

Систематичні заняття волейболом позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти, сприяючи їхній успішній інтеграції в академічне та соціальне середовище університету. Цей вплив проявляється в таких аспектах:

1. Розвиток комунікативних навичок та командної взаємодії.

Волейбол, як командна гра, вимагає постійної комунікації та узгоджених дій між гравцями, що сприяє розвитку навичок ефективного спілкування, вмінню слухати, домовлятися, враховувати думки інших та працювати разом для досягнення спільної мети. Для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами це особливо важливо, оскільки допомагає подолати комунікативні бар'єри та полегшує взаємодію з одногрупниками та викладачами, що є важливими для соціальної адаптації у навчальному середовищі.

2. Підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Досягнення успіхів у волейболі, навіть невеликих, позитивно впливає на самооцінку здобувача вищої освіти та формує впевненість у власних силах. Участь у змаганнях, спільні заняття, підтримка команди та визнання досягнень допомагають подолати невпевненість, сором'язливість та страх перед соціальними контактами. Це позитивно вплине на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

3. Розвиток емоційно-вольової сфери.

Волейбол вимагає емоційної стійкості, вміння контролювати свої емоції, адекватно реагувати на успіхи та невдачі, справлятися зі стресом та проявляти наполегливість. Регулярні заняття допомагають здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами розвивати ці важливі якості, що сприяє їхній психологічній адаптації до навчального процесу та університетського життя.

4. Розширення соціальних контактів та інтеграція в студентське середовище.

Заняття волейболом створюють природні умови для спілкування, встановлення дружніх стосунків та розширення кола знайомств. Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами інтегруються в студентське середовище, почуваються частиною команди, що знижує рівень соціальної ізоляції та сприяє формуванню почуття належності.

5. Формування толерантного ставлення в команді.

Взаємодія в команді сприяє формуванню толерантності, взаємоповаги та розуміння індивідуальних особливостей кожного гравця. Це важливо для створення інклюзивного середовища у закладі вищої освіти та формування позитивного ставлення до здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

6. Зняття стресу.

Фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, що може бути особливо важливим для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

7. Поліпшення фізичного і психологічного стану.

Регулярні заняття волейболом позитивно впливають на фізичне і психічне здоров’я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентської молоді. Це, в свою чергу, може сприяти поліпшенню навчальної працездатності й емоційного стану у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

8. Формування дисципліни та відповідальності: Регулярні заняття вимагають від здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами дотримання розкладу, що сприяє розвитку дисципліни і відповідальності. Ці якості важливі не лише в спорті, але й у навчанні.

7. Можливість участі в змаганнях.

Участь в спортивних змаганнях надає здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами можливість продемонструвати свої досягнення, отримати визнання та підтримку однолітків, що сприяє формуванню позитивного іміджу в університетському середовищі.

Висновки. Систематичні заняття волейболом є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їхній успішній інтеграції в університетське середовище та розвитку важливих соціальних навичок.

Для досягнення максимального ефекту важливо адаптувати навчальний процес до індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, забезпечити їм необхідну підтримку та створити комфортні умови для занять.

Перспективи подальших досліджень: виявити найбільш ефективні види спорту для соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами з урахуванням їх потреб та можливостей.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.

2. Гуринович К. А. Волейбол – спорт, оздоровлення, рекреація. *Готельно-ресторанний та туристичний бізнес: реалії і перспективи* : тези доповідей VII Всеукр. студ. наук. конф. (18 березня 2021 р.) / відп. ред. А. А. Мазаракі. Київ : Київ. нац. торг.-екон. у-т, 2021. С. 489–491.

3. Рибалко П. Ф., Матлаш В. А., Андрєєва І. А. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18–20 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2016. Вип. 140. С. 71–74.

4. Рогаль І. В. Навчання техніки волейболу в закладах вищої освіти. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України* : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. конф., 25 верес. 2023 р. Вінниця : Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, 2023. Ч. 2. С. 379–385.

5. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Вплив спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 370–373.

Мкртічян О. А.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна
Лященко В. М.,
доктор філософії, доцент кафедри
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено ефективність використання настільного тенісу як засобу соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття настільним тенісом сприяють розвитку соціальних, фізичних і психоемоційних навичок, що є важливими для інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в освітнє середовище, та допомагають зменшувати соціальну ізоляцію, підвищувати самооцінку та створювати інклюзивне середовище, що сприяє соціальній адаптації.

Ключові слова: заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами; інклюзивна освіта; настільний теніс; соціальна адаптація.

Вступ. Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є важливим аспектом інклюзивної освіти, що сприяє їхній інтеграції в освітнє та соціальне середовище закладів вищої освіти.

Настільний теніс, як доступний і динамічний вид фізичної активності, має значний потенціал для розвитку фізичних, психологічних і соціальних навичок, що є ключовими для адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Настільний теніс характеризується помірним фізичним навантаженням, можливістю індивідуалізації занять і сприянням соціальній взаємодії, що робить його ефективним засобом для підтримки інклюзивного освітнього процесу.

У контексті сучасних вимог до фізичного виховання в закладах вищої освіти настільний теніс може відігравати важливу роль у формуванні соціальних зв’язків, підвищенні самооцінки та поліпшенні психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Проблема дослідження полягає у визначенні того, наскільки заняття настільним тенісом сприяють соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання настільного тенісу як засобу соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища у здобувачів вищої освіти [1].

За даними Л. Г. Гришко, Н. В. Завадської, І. В. Новікової, О. М. Чиченьової [5], Є. І. Жуковського, І. В. Мички, О. І. Булгакова [2], у здобувачів вищої освіти, які систематично відвідують заняття з настільного тенісу спостерігається поліпшення зору, стану серцево-судинної системи; зміцнення суглобів та м'язів: підвищення рівня фізичної підготовленості.

Як зазначає М. В. Супруненко [4], заняття настільним теніом сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню фізичного розвитку, функціонального стану зорового аналізатора; підвищення рівня фізичної підготовленості, зацікавленості у систематичному відвідуванні заняття з фізичного виховання.

Л. О. Рядова зі співавторами [3] зазначають, що систематичні заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на фізичний стан, активність систем та аналізаторів у зазначеного контингенту.

Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є важливим елементом інклюзивної освіти, що сприяє їхній інтеграції в академічне та соціальне середовище. Настільний теніс, як доступна форма фізичної активності, має значний потенціал для сприяння соціальній адаптації завдяки своїм унікальним характеристикам: помірному фізичному навантаженню, можливості індивідуалізації занять, а також сприянню соціальній взаємодії та розвитку психомоторних навичок.

Ефективність настільного тенісу як засобу соціальної адаптації полягає в:

1. Настільний теніс є соціально орієнтованою діяльністю, що передбачає взаємодію з партнерами або суперниками, сприяючи розвитку комунікативних навичок. Для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які можуть стикатися з труднощами в соціальній інтеграції, заняття настільним тенісом створюють сприятливе середовище для встановлення контактів, співпраці та формування почуття приналежності до групи. Регулярна взаємодія під час гри допомагає зменшувати рівень соціальної ізоляцію та сприяє розвитку навичок командної роботи.

2. Заняття настільним тенісом сприяють зниженню рівня тривожності та стресу, що є поширеними проблемами серед здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Фізична активність, пов'язана з грою, стимулює вироблення ендорфінів, що позитивно впливає на емоційний стан. Крім того, настільний теніс вимагає концентрації уваги та швидкої реакції, що

допомагає здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами відчувати контроль над ситуацією, підвищуючи їхню впевненість у собі та самооцінку.

3. Настільний теніс є адаптивним видом фізичної активності, який легко модифікувати відповідно до індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

4. Настільний теніс сприяє підвищенню рівня розвитку координованості рухів, швидкості реакції та точності, що є важливими для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які можуть мати обмеження рухових функцій.

5. Інтеграція настільного тенісу в програми фізичного виховання закладів вищої освіти створює умови для спільної участі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та їхніх однолітків без особливих потреб. Такий підхід сприяє формуванню інклюзивного освітнього середовища, де здобувачі вищої освіти можуть взаємодіяти на рівних умовах, долаючи соціальні бар'єри та стереотипи.

Отже, використання настільного тенісу в закладах вищої освіти може відігравати велику роль у підвищенні рівня соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами сприяючи їхній інтеграції, поліпшенню психоемоційного стану та формуванню соціальних зв'язків.

Висновки. Настільний теніс є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

Систематичні заняття настільним тенісом сприяють розвитку соціальних, фізичних і психоемоційних навичок, що є важливими для інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в освітнє середовище, та допомагають зменшувати соціальну ізоляцію, підвищувати самооцінку та створювати інклюзивне середовище, що сприяє соціальній адаптації.

Перспективи подальших досліджень: вивчити роль педагогічної підготовки викладачів фізичного виховання у підвищенні ефективності занять настільним тенісом для соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка :* науковий журна. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28–33.

2. Настільний теніс : метод. реком. / уклад. : Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2021. 65 с.

3. Рядова Л. О., Скляренко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Креативний простір* : електрон. наук. журн. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. No 9. С. 65–66.

4. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр.. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 2021. С. 139–141.

5. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського. 2021. 108 с.

Середа С. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

РОЛЬ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ У СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. У дослідженні вивчено роль занять тенісом у соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти. Виявлено, що заняття тенісом є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, оскільки вони сприяють поліпшенню фізичного, функціонального та психоемоційного стану, розвитку соціальних навичок і формуванню інклюзивного фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Ключові слова: заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами; соціальна адаптація; теніс; фізичне виховання.

Вступ. Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є важливим аспектом забезпечення інклюзивного освітнього середовища в закладах вищої освіти.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з психологічними, соціальними та фізичними бар'єрами, що ускладнюють їхню інтеграцію в студентське середовище, формування міжособистісних зв'язків та активну участь у соціальному житті. У цьому контексті заняття з фізичного виховання, зокрема теніс, набувають особливого значення як засіб поліпшення здоров'я, підвищення рівня фізичної активності, розвитку соціальних навичок і психоемоційної стійкості.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розвитку інклюзивної освіти та пошуку ефективних засобів соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти. Сучасні виклики інклюзивного навчання підкреслюють важливість вивчення ролі занять тенісом як засобу соціальної адаптації.

Дослідження ролі занять тенісом у соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є актуальним для розробки практичних рекомендацій щодо організації інклюзивного фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити роль занять тенісом у соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти сприяють вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань у закладах вищої освіти [3].

А. В. Лукачина [4], М. В. Супруненко і О. М. Коломейцева [5] вважають, що систематичні заняття тенісом сприяють поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

На думку О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікіна, Н. І. Чучи [6], під впливом занять тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення зорово-моторної реакції та стану психофізіологічних функцій.

О. Ф. Баканова [1; 2] зазначає, що систематичні заняття тенісом сприяють поліпшенню фізичного, функціонального й психологічного стану та формуванню вольових якостей у здобувачів вищої освіти.

Заняття тенісом відіграють значну роль у соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти, сприяючи їхній інтеграції, психоемоційному розвитку та формуванню соціальних навичок. Основні аспекти цієї ролі:

1. Теніс, особливо парний, створює умови для командної роботи та спілкування. Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами отримують можливість взаємодіяти з однолітками, розвивати комунікативні навички та будувати дружні стосунки, що сприяє подоланню соціальної ізоляції.

2. Регулярні заняття тенісом допомагають знижувати рівень стресу, тривожності та депресивних станів, які часто супроводжують здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, підвищуючи настрій і впевненість у собі.

3. Заняття тенісом в інклюзивному освітньому середовищі дозволяє здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами відчувати себе частиною студентської спільноти.

4. Теніс вимагає концентрації уваги, стратегічного мислення та регулярності. Ці якості переносяться на академічне та повсякденне життя, допомагаючи здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами краще організовувати свій час і виконувати завдання.

5. Для здобувачів вищої освіти з фізичними обмеженнями адаптований теніс (наприклад, теніс на візках) допомагає розвивати функціональні можливості, що позитивно впливає на їхню самооцінку та сприйняття власних здібностей.

6. Заняття тенісом здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами разом з іншими здобувачами вищої освіти сприяє формуванню інклюзивного освітнього середовища, де поважаються індивідуальні особливості. Це допомагає руйнувати стереотипи та сприяє взаєморозумінню в студентському колективі.

Висновки. Заняття тенісом є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, оскільки вони сприяють поліпшенню фізичного, функціонального та психоемоційного стану, розвитку соціальних навичок і формуванню інклюзивного фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій для викладачів фізичного виховання щодо організації та проведення занять тенісом для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук.пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 2023. С. 54–57.
2. Баканова О. Ф. Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : матеріали III наук.-практ. заоч. конф. з міжнар. участю, 6 трав. 2022 р. Харків : Харків. нац. мед. ун-т, 2022. С. 34–39.
3. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
4. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні грі в теніс студентів ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2016. С. 78–80.
5. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 2019. С. 93–96.
6. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. No 3 (17). С.115–124.

Сірман Д. Є.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Кононенко Н. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ДО ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ

Анотація. Вивчено фактори мотивації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до систематичних занять гандболом та їхній вплив на формування інклюзивного спортивного середовища в закладах вищої освіти. Установлено, що для підвищення рівня мотивації до систематичних занять гандболом у здобувачів вищої світи з особливими освітніми потребами потрібні адаптовані програми, якісна підготовка викладачів до роботи з інклюзивними групами, використання інноваційних технологій і створення доступної інфраструктури.

Ключові слова: гандбол; гра; заняття; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами; мотивація .

Вступ. Сучасна освіта спрямована на забезпечення рівних можливостей для всіх здобувачів вищої освіти, зокрема тих, хто має особливі освітні потреби.

Інклюзивне середовище в закладах вищої освіти передбачає не лише доступ до академічних програм, а й залучення здобувачів вищої освіти до фізичної активності, яка сприяє їхній соціальній інтеграції, фізичному та психоемоційному розвитку.

Гандбол, як командний вид спорту, має значний потенціал для формування інклюзивної культури, оскільки поєднує фізичну активність, командну взаємодію та розвиток soft skills, таких як комунікація, співпраця та емпатія.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою потребою у створенні інклюзивного спортивного середовища в закладах вищої освіти, яке враховує особливості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Мотивація до систематичних занять гандболом є ключовим фактором, що визначає їхню активну участь і, відповідно, ефективність інклюзивних ініціатив. Вивчення факторів, які впливають на мотивацію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, дозволяє не лише підвищити їхню залученість до спортивних занять, а й сприяти формуванню толерантного та доступного академічного середовища.

Мета дослідження: вивчити фактори мотивації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до систематичних занять гандболом та їхній

вплив на формування інклюзивного спортивного середовища в закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Гандбол є спортивною грою, в якій грають дві команди по сім гравців. Мета кожної команди – закинути м'яч у ворота суперника та завадити йому оволодіти ним і закинути м'яч у ворота своєї команди. Кожна команда виконує атаку воріт суперника і захищає свої. Виграє команда, яка забила найбільшу кількість м'ячів у кінці ігрового часу.

Гра проводиться на майданчику 40 × 20 м, триває 60 хв ігрового часу – два тайми по 30 хв. При нічийному результаті надається додатковий час – 5 хв [2].

Рухова діяльність гандболістів, як відмічають О. М. Соловей і Д. О. Соловей [3] включає ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловіння і передачу м'яча, кидки м'яча у ворота. Фахівці зазначають, що кількісні характеристики перерахованих компонентів рухової діяльності у гравців різного амплуа неоднакові.

Ігрові ситуації на спортивному майданчику постійно змінюються, що вимагає від гравців у гандбол оперативно реагувати на дії суперників і партнерів по команді, застосовувати той або інший варіант кидка м'яча по воротах відповідно до ігрової ситуації [1].

У гандболі спостерігається інтенсифікація ігрових дій у нападі і захисті, яка відбувається за рахунок збільшення вимог до антропометричних даних гравців і зростання техніко-тактичної майстерності [5].

При правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гру в гандбол можна використовувати як засіб оздоровчого тренування.

Систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану систем, зміцненню суглобів зв'язок, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [4].

Мотивація до систематичних занять гандболом здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами залежить від низки внутрішніх і зовнішніх факторів, які можна класифікувати таким чином:

Внутрішні фактори:

1. Самооцінка та впевненість.

Заняття гандболом сприяють підвищенню самооцінки у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, оскільки досягнення в командному спорті (наприклад, вдалий кидок чи командна перемога) сприяють відчуттю власної цінності.

2. Інтерес до спорту.

Захоплення гандболом, його динамікою та командною взаємодією може бути сильним мотиватором, особливо якщо здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами бачать у спорті можливість самовираження.

3. Потреба в соціальній інтеграції.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто прагнуть бути частиною колективу. Гандбол, як командний вид спорту, створює можливості для соціальної взаємодії та формування дружніх зв'язків.

4. Фізичне та психоемоційне здоров'я.

Заняття гандболом сприяють поліпшенню фізичного стану, зниженню стресу та підвищенню емоційного благополуччя, що є важливим для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Зовнішні фактори:

1. Адаптовані програми та інклюзивне середовище.

Наявність адаптованих програм із гандболу (з модифікованим обладнанням, спрощеними правилами чи індивідуальними підходами) значно підвищує мотивацію, оскільки здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами відчувають, що їхні потреби враховані.

2. Підтримка викладачів і одногрупників: Позитивне ставлення викладачів, їхня здатність створювати інклюзивну атмосферу, а також підтримка від команди є ключовими для мотивації. Емпатійний підхід викладача може допомогти здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами почуватися комфортно.

3. Інноваційні технології.

Використання віртуальних тренажерів, мобільних додатків для відстеження прогресу чи адаптивного обладнання робить заняття гандболом більш доступними та цікавими.

4. Соціальне визнання.

Можливість брати участь у змаганнях, отримувати нагороди чи бути визнаним у команді мотивує здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до систематичних занять.

5. Інфраструктурна доступність.

Наявність доступних спортивних залів, пандусів, адаптованих роздягалень та іншого обладнання знижує фізичні бар'єри та підвищує бажання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами займатися гандболом.

Контекстуальні фактори:

1. Культура закладу вищої освіти.

Заклади вищої освіти з розвиненою інклюзивною культурою, де фізична активність і спорт пропагуються як частина студентського життя, сприяють підвищенню мотивації до систематичних занять гандболом здобувачами вищої освіти з особливими освітніми потребами мотивації.

2. Соціальні очікування та стереотипи.

Позитивне сприйняття участі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у спорті з боку викладачів, однолітків і суспільства загалом може посилювати їхню мотивацію до систематичних занять гандболом, тоді як стигматизація може її знижувати.

Фактори мотивації до систематичних занять гандболом безпосередньо впливають на формування інклюзивного спортивного середовища в закладах вищої освіти таким чином:

1. Соціальна інтеграція. Мотивація, спричинена потребою в соціальній взаємодії, сприяє участі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у гандбольних командах, де вони взаємодіють із однолітками без особливих потреб. Це сприяє зниженню соціальних бар'єрів, формуванню дружніх зв'язків і почуття приналежності до колективу.

2. Розвиток толерантності та емпатії. Заняття здобувачами вищої освіти з особливими освітніми потребами гандболом мотивують інших членів команди до розвитку емпатії та поваги до різноманітності. Однолітки вчаться враховувати особливості своїх одногрупників, що сприяє створенню толерантної атмосфери.

Позитивне ставлення викладачів і команди до здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами підкріплене їхньою мотивацією до систематичних занять гандболом, формує культуру взаємопідтримки.

3. Доступність і адаптивність. Мотивація, підкріплена адаптованими програмами та інноваційними технологіями, сприяє залученню більшої кількості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до занять гандболом. Це вимагає від закладів вищої освіти створення доступної інфраструктури та програм, що є ключовим елементом інклюзивного спортивного середовища.

4. Психоемоційний стан. Мотивація, пов'язана з поліпшенням психоемоційного стану, сприяє активній участі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у заняттях із гандболу, що позитивно впливає на їхню інтеграцію в освітнє середовище. Здобувачі вищої освіти, які відчувають радість від занять, стають більш відкритими до спілкування та співпраці, що сприяє інклюзивності.

Позитивний психоемоційний вплив занять гандболом також мотивує інших здобувачів вищої освіти долучатися до інклюзивних команд, створюючи атмосферу взаєморозуміння.

5. Формування інклюзивної культури. Високий рівень мотивації у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до занять гандболом сприяє популяризації інклюзивного спорту в закладі вищої освіти.

Висновки. Фактори мотивації включають внутрішні, зовнішні та контекстуальні. Вони взаємодіють, створюючи комплексний вплив на бажання здобувачів вищої світи з особливими освітніми потребами займатися гандболом.

Вплив на інклюзивне середовище проявляється через соціальну інтеграцію, розвиток толерантності, підвищення доступності, поліпшення психоемоційного стану та формування інклюзивної культури. Гандбол, як командний спорт, створює унікальні можливості для взаємодії та співпраці, що є основою інклюзивного спортивного середовища.

Для підвищення рівня мотивації до систематичних занять гандболом у здобувачів вищої світи з особливими освітніми потребами потрібні адаптовані програми, якісна підготовка викладачів до роботи з інклюзивними групами, використання інноваційних технологій і створення доступної інфраструктури.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив інноваційних технологій на підвищення рівня мотивації у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури

1. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О., Петров В. О., Дядечко І. Є., Гусак О. Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання іспорту* : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. No 7. С. 23–28.
2. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2020. 320 с.
3. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112 с.
4. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.
5. Стрикаленко Є. А. Проблеми травматизму в жіночому гандболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. No 2. С. 75–78.

Широка С. І.,
виконуюча обов'язки декана гуманітарно-правового факультету,
кандидат філософських наук, доцент
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ЯК ГУМАНІСТИЧНА ФІЛОСОФСЬКА ПАРАДИГМА: ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РІВНОГО ДОСТУПУ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. У дослідженні вивчено теоретичні засади і практичні механізми впровадження інклюзивної освіти як гуманістичної філософської парадигми для забезпечення рівного доступу до занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Виявлено, що інклюзивна освіта як філософська парадигма забезпечує рівний доступ до занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами через поєднання теоретичних засад і практичних механізмів. Впровадження таких філософських орієнтирів і педагогічних стратегій сприяє формуванню інклюзивного освітнього середовища, що дозволяє здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами повноцінно брати участь у заняттях із фізичного виховання, підвищує їхню якість життя та підтримує соціальну інтеграцію.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами; здоров'я, інклюзивна освіта; фізичне виховання; філософська парадигма, гуманізм.

Вступ. Інклюзивна освіта є однією з основних гуманістичних парадигм сучасного освітнього простору, що ґрунтується на принципах рівності, доступності та соціальної справедливості. Вона передбачає створення безбар'єрного середовища, яке забезпечує повноцінну участь усіх здобувачів вищої освіти, незалежно від їхніх фізичних, когнітивних або соціальних особливостей, у навчальному процесі.

У контексті роботи закладів вищої освіти особливого значення набуває інклюзивне фізичне виховання, яке не лише сприяє поліпшенню фізичного, функціонального та психологічного стану, але й відіграє важливу роль у соціальній адаптації, формуванні впевненості та підвищенні рівня якості життя у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Філософські засади інклюзивної освіти, такі як гуманізм та етика рівності, створюють теоретичне підґрунтя для розробки практичних механізмів забезпечення рівного доступу до фізичного виховання.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою потребою у створенні інклюзивного освітнього середовища в закладах вищої освіти, що відповідає сучасним викликам глобалізації та соціальної інтеграції.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами в Україні часто стикаються з бар'єрами, пов'язаними з обмеженим доступом до фізичного виховання через недостатню адаптацію програм, брак підготовлених викладачів або фізичну недоступність спортивних об'єктів. Водночас фізичне виховання є ефективним засобом соціальної адаптації, що сприяє не лише фізичному, але й психоемоційному розвитку, формуванню навичок взаємодії в колективі та подоланню соціальних стереотипів.

Недостатня увага до теоретичних засад інклюзивної освіти як філософської парадигми ускладнює розробку ефективних практичних підходів до організації фізичного виховання.

Дослідження, яке поєднує філософський аналіз із практичними рекомендаціями, є необхідним для оптимізації інклюзивного фізичного виховання та забезпечення рівного доступу для всіх здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити теоретичні засади і практичні механізми впровадження інклюзивної освіти як гуманістичної філософської парадигми для забезпечення рівного доступу до занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Створення інклюзивного середовища та залучення людей із особливими потребами до суспільного життя, підвищення рівня державних гарантій для цього контингенту, створення безбар'єрного середовища та умов для їхньої соціально-психологічної реабілітації – одні із актуальних питань для українського суспільства.

Нині особливої актуальності набуває Національна стратегія зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року, яка проголошує «створення безперешкодного середовища для всіх груп населення, зокрема здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, забезпечення рівних можливостей кожній людині реалізовувати свої права, отримувати послуги на рівні з іншими шляхом інтегрування фізичної, інформаційної, цифрової, соціальної та громадянської, економічної та освітньої безбар'єрності до всіх сфер державної політики» [5].

Фізичне виховання відіграє велику роль у створенні інклюзивного середовища та забезпеченні інклюзивної освіти для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою здорового способу життя здобувачів вищої освіти та відіграє важливу роль у його формуванні. Воно спрямоване на вирішення таких питань: зміцненню здоров'я; поліпшення функціонального стану систем; підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності та формування навички ведення здорового способу життя [3].

Т. Г. Кириченко [1], Н. В. Ковальчук і Е. П. Довгопол [2] акцентують увагу на тому, що заняття фізичним вихованням сприяють поліпшенню стану здоров'я.

Як стверджують Я. І. Олексієнко зі співавторами [4], належна організація фізичного виховання в закладах вищої освіти здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і рівні фізичної підготовленості в здобувачів вищої освіти.

Інклюзивна освіта як філософська парадигма базується на принципах рівності, гуманізму, поваги до різноманітності та забезпечення рівного доступу до освіти для всіх, зокрема для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. У контексті фізичного виховання інклюзивна освіта спрямована на створення безбар'єрного середовища, адаптацію навчальних програм і методик, а також формування інклюзивної культури, що дозволяє здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами повноцінно брати участь у заняттях із фізичного виховання. Теоретичні засади інклюзивної освіти визначають її концептуальну основу, тоді як практичні механізми забезпечують реалізацію цих принципів у процесі фізичного виховання.

Теоретичні засади інклюзивної освіти як філософської парадигми включають:

1. Філософські принципи інклюзивної освіти. Інклюзивна освіта ґрунтується на філософських засадах, що відображають ідеї соціальної справедливості, гуманізму та універсального права на освіту:

1) Рівність та відсутність дискримінації. Кожен здобувач вищої освіти, незалежно від фізичних, сенсорних, когнітивних чи інших особливостей, має право на якісну освіту, включаючи фізичне виховання. Це відповідає ідеям Джона Ролза про справедливість як рівність можливостей.

2) Гуманізм. Інклюзивна освіта розглядає людину як унікальну цінність, акцентуючи на індивідуальних потребах і можливостях. Філософські принципи гуманізму, сформульовані Карлом Роджерсом, підкреслюють важливість створення підтримуючого середовища для самореалізації.

3) Повага до різноманітності. Інклюзивна освіта визнає різноманітність як природну характеристику суспільства, що відображено у філософії постмодернізму, яка цінує множинність ідентичностей і досвідів.

4) Універсальний дизайн. Концепція універсального дизайну в освіті, розроблена Рональдом Мейсом, передбачає створення гнучких і доступних умов навчання, які враховують потреби всіх здобувачів вищої освіти, а також інших учасників освітнього процесу.

2. Концептуальні основи інклюзивного фізичного виховання. Фізичне виховання в інклюзивній освіті базується на таких концептуальних засадах:

1) Соціальна модель інвалідності. На відміну від медичної моделі, яка фокусується на обмеженнях, розроблена Майклом Олівером соціальна модель наголошує на необхідності усунення бар'єрів в освітньому середовищі для того, щоб забезпечити участь здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у заняттях із фізичного виховання.

2) Індивідуалізація навчання. Фізичне виховання повинно враховувати індивідуальні фізичні, когнітивні та емоційні особливості здобувачів вищої освіти, що узгоджується з підходом диференційованого навчання, концепцію якого сформувала Керол Томлінсон і який передбачає адаптацію освітнього процесу до потреб кожного здобувача вищої освіти для підвищення його ефективності..

3) Соціальна інтеграція. Фізичне виховання сприяє соціалізації через командні види діяльності, що узгоджується з теорією соціального навчання Альберта Бандури, яка підкреслює важливість взаємодії для розвитку.

4) Холістичний підхід. Фізичне виховання розглядається як засіб розвитку не лише фізичних, але й психоемоційних і соціальних якостей, що відповідає філософії цілісної освіти Джона Дьюї.

3. Нормативно-правова основа. Інклюзивна освіта спирається на міжнародні та національні документи, такі як Конвенція організації об'єднаних націй про права людей із особливими потребами, Саламанкська декларація та національні закони про освіту, які гарантують право на рівний доступ до освіти, включаючи фізичне виховання. Ці документи підкреслюють необхідність адаптації освітнього процесу для забезпечення участі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Для реалізації інклюзивної освіти як філософської парадигми у сфері фізичного виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами необхідне впровадження чітких і дієвих практичних механізмів, які охоплюють:

1. Адаптація навчальних програм і методик передбачає:

1) Індивідуалізовані програми. Розробка адаптованих планів із фізичного виховання, що враховують фізичні, сенсорні чи когнітивні особливості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Наприклад, для здобувачів вищої освіти із порушеннями опорно-рухового апарату передбачаються вправи на тренажерах із підтримкою, а для здобувачів вищої освіти із порушеннями зору – вправи з аудіоінструкціями.

2) Гнучкі методи навчання. Використання методів диференційованого навчання, таких як поділ завдань за рівнем складності, надання додаткового часу чи використання візуальних підказок для здобувачів вищої освіти із когнітивними порушеннями.

3) Інклюзивні спортивні ігри. Впровадження адаптованих видів спорту, таких як волейбол сидячи, баскетбол на візках чи бочча, які дозволяють здобувачам вищої освіти з різними можливостями здоров'я брати участь у командних іграх.

2. Створення безбар'єрного середовища включає:

1) Доступна інфраструктура. Облаштування спортивних залів пандусами, широкими дверними отворами, адаптованими тренажерами та тактильними маркерами для здобувачів вищої освіти з порушеннями зору.

2) Спеціалізоване обладнання. Використання обладнання, яке відповідає потребам здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Наприклад, тренажери з регульованою висотою, легкі м'ячі для ігор чи пристрої для підтримки рівноваги.

3) Зелені зони та відкриті майданчики. Створення доступних відкритих спортивних майданчиків із рівними поверхнями та зонами відпочинку для здобувачів вищої освіти з обмеженою рухливістю.

3. Підготовка викладачів має забезпечувати:

1) Професійний розвиток викладачів. Організація тренінгів і курсів підвищення кваліфікації для викладачів фізичного виховання з питань інклюзивної освіти, зокрема методик роботи зі здобувачами вищої освіти з особливими освітніми потребами, універсального дизайну та психологічної підтримки.

2) Міждисциплінарна співпраця. Залучення фахівців (психологів, фізіотерапевтів, спеціальних педагогів) до розробки та реалізації інклюзивних програм із фізичного виховання.

3) Культурна компетентність. Навчання викладачів принципам толерантності, емпатії та поваги до різноманітності для створення підтримуючого середовища.

4. Соціальна інтеграція через фізичне виховання передбачає:

1) Командні заняття. Організація групових занять, де здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами і без них займаються разом. Наприклад, у командних іграх чи естафетах, що сприяє формуванню дружніх стосунків і зниженню стигматизації.

2) Студентські ініціативи. Залучення здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до організації інклюзивних спортивних заходів, таких як турніри чи флешмоби, що підвищує їхню соціальну активність і почуття приналежності.

3) Менторська підтримка. Впровадження програм, у яких здобувачі вищої освіти без особливих освітніх потреб виступають менторами для своїх одногрупників із особливими освітніми потребами, допомагаючи їм адаптуватися до занять із фізичного виховання.

5. Моніторинг і оцінювання мають включати:

1) Індивідуалізоване оцінювання. Розробка адаптованих критеріїв оцінювання прогресу здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які враховують їхні індивідуальні досягнення, а не стандартні нормативи.

2) Зворотний зв'язок. Регулярне отримання відгуків від здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та їхніх одногрупників для вдосконалення інклюзивних програм.

3) Дослідження ефективності. Проведення емпіричних досліджень для оцінювання впливу інклюзивного фізичного виховання на фізичний і психологічний стан та соціальну інтеграцію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

6. Психологічна та інформаційна підтримка включають:

1) Психологічна підтримка. Забезпечення доступу до консультацій психологів для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які можуть відчувати тривогу чи невпевненість під час занять із фізичного виховання.

2) Інформаційні кампанії. Проведення просвітницьких заходів для здобувачів вищої освіти і викладачів про переваги інклюзивного фізичного виховання та способи підтримки здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Теоретичні засади інклюзивної освіти задають напрям для практичних механізмів, забезпечуючи їхню відповідність філософським принципам. Наприклад, принцип рівності реалізується через адаптацію програм і створення доступного середовища, а гуманізм – через індивідуалізований підхід і психологічну підтримку. Практичні механізми, у свою чергу, конкретизують теоретичні ідеї, роблячи їх застосовними в реальних умовах. Синергія цих підходів сприяє формуванню інклюзивного освітнього середовища, де фізичне виховання стає засобом не лише фізичного, але й соціального та психоемоційного розвитку здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Висновки. Інклюзивна освіта як гуманістична філософська парадигма забезпечує рівний доступ до занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами через поєднання теоретичних засад і практичних механізмів.

Теоретичні засади, що ґрунтуються на принципах рівності, гуманізму, поваги до різноманітності та універсального дизайну, створюють концептуальну основу для впровадження інклюзії.

Практичні механізми, такі як адаптація навчальних програм і методик, створення безбар'єрного середовища, підготовка викладачів, соціальна інтеграція через фізичне виховання, моніторинг і оцінювання та психологічна й інформаційна підтримка, забезпечують реалізацію цих принципів у фізичному вихованні. Разом вони сприяють формуванню інклюзивного освітнього середовища, що дозволяє здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами повноцінно брати участь у заняттях із фізичного виховання, підвищує їхню якість життя та підтримує соціальну інтеграцію.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом подальших досліджень є осмислення інклюзивної освіти крізь призму різноманітних філософських традицій, зокрема, екзистенціалізму, прагматизму та постмодернізму, а також сучасних наукових підходів із метою поглиблення теоретико-методологічного підґрунтя забезпечення рівного доступу до фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Такий міждисциплінарний підхід дозволить по-новому інтерпретувати категорії свободи вибору, особистісного сенсу, адаптивності та варіативності форм організації навчального процесу в контексті фізичної активності та освітньої інклюзії.

Список використаної літератури

1. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вишу в процесі фізичного виховання. *Young Scientist.* 2018. No 4.2 (56.2). С. 45–49.
2. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 2018. С. 39–41.
3. Крамаренко В. І., Дахно А. О. Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук.пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 2022. С.105–110.
4. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. No 74. Т. 3. С. 49–54.
5. Чупіна К. О. Соціально-психологічна реабілітація здобувачів вищої освіти з обмеженням життєдіяльності засобами інклюзивного туризму : монографія. Київ : ЦП Компринт, 2022. 183 с.

ЗБІРНИК ТЕЗ

ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

За достовірність інформації, що міститься в опублікованих матеріалах, відповідальність несуть автори

Верстка збірника: Рядова Л. О.

Видання: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Україна, 61070, Харків, вул. Вадима Манька, 17
Телефон: +38057-788-47-05
E-mail:705kafhai@gmail.com

ІІІ Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Акуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення» затверджена Державною науковою установою «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» (Посвідчення № 701 від 02.12.2024 р.).